

В.Г. ФРОЛОВ

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ, ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА ПРОГУЛКЕ





В.Г. ФРОЛОВ

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ
ЗАНЯТИЯ, ИГРЫ
И УПРАЖНЕНИЯ
НА ПРОГУЛКЕ**

ПОСОБИЕ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЯ

**Рекомендовано Управлением
по дошкольному воспитанию
Министерства просвещения РСФСР**

МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1986

ББК 74.100.5
Ф91

Рецензенты: доцент кафедры дошкольной педагогики, кандидат педагогических наук Д. В. Хухлаева; методист Перовского района г. Москвы А. М. Стасюк

Фролов В. Г.

Ф91 **Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке:
Пособие для воспитателя. — М.: Просвещение, 1986. — 159 с.**

В книге рассказывается о рациональной организации физического воспитания на прогулках в детском саду с детьми 4—7 лет. Автор предусматривает развитие максимальной двигательной активности детей, закаливание организма, формирование у дошкольников ловкости, смелости, выносливости в процессе проведения физкультурных занятий, игр и упражнений на прогулке в течение всего года.

Ф $\frac{4305000000-779}{103(03) - 86}$ 116—86

ББК 74.100.5

© Издательство «Просвещение», 1986

ВВЕДЕНИЕ

Большая роль в воспитании здоровой смены принадлежит физической культуре. В «Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы» указывается: «Социалистическое общество кровно заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины»¹.

Для решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста (оздоровительных, образовательных и воспитательных) важно использовать гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др.

Выполнение физических упражнений на свежем воздухе усиливает их эффективность. Посильная физическая нагрузка и свежий воздух укрепляют здоровье детей, повышают их работоспособность. Поэтому очень важно рационально организовать двигательную деятельность детей на прогулке.

Проведение на прогулке занятий, игр и упражнений с повышенной двигательной активностью позволяет одевать детей даже в холодный период года в облегченную спортивную одежду, что способствует закаливанию организма, снижению простудных заболеваний среди воспитанников дошкольных учреждений.

Занятия на свежем воздухе расширяют знания детей о природных и погодных явлениях, помогают установить причинные связи между этими явлениями, что, в свою очередь, влияет на развитие мышления и речи (умение объяснить и сформулировать свои представления).

Привлечение детей к подготовке необходимых для занятий пособий, а также к последующей их уборке, приведение в порядок (после использования) костюмов и обуви, лыж, коньков, велосипедов и т. д. приучает к трудолюбию, аккуратности.

Организация различных физических упражнений и подвижных игр на воздухе оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей, помогает укреплению воли, развитию смелости, самостоятельности. Вместе с тем создаются наиболее благоприятные условия для проявления товарищеских чувств, взаимопомощи.

¹ О реформе общеобразовательной и профессиональной школы. Сб. документов и материалов.— М., 1984. С. 49.

Программа воспитания и обучения в детском саду предусматривает три физкультурных занятия в неделю, одно из них проводится на прогулке.

В данной книге содержатся методические рекомендации и практический материал для проведения третьего физкультурного занятия, подвижных и спортивных игр, физических упражнений на прогулке в средней, старшей и подготовительной к школе группах детского сада.

Методика проведения, подбор и чередование упражнений и игр направлены на укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и повышение функциональных возможностей организма детей. Предлагаемые занятия, спортивные упражнения, подвижные и спортивные игры должны быть использованы в сочетании с двумя физкультурными занятиями, проводимыми либо в помещении, либо на свежем воздухе¹. Во время игр и упражнений на прогулке дети закрепляют освоенные на физкультурных занятиях основные движения, спортивные упражнения и спортивные игры.

Для достижения наибольшего эффекта сотрудники дошкольных учреждений должны ознакомиться с особенностями проведения занятий, продумать их организацию, освоить методику медико-педагогического контроля. Следует объяснить родителям необходимость приобретения спортивного костюма и обуви для детей.

Многолетние наблюдения, проводимые в дошкольных учреждениях Москвы (детские сады № 158, 1752, 516 и др.), показывают, что предлагаемые нагрузки доступны детям и подтверждают высокую результативность занятий физическими упражнениями на воздухе в течение всего года. Дети становятся физически более выносливыми, реже болеют. Обладая лучшим здоровьем и большей работоспособностью, они затем успешней учатся в школе.

Данное пособие разработано на основе исследовательской работы, проведенной автором за последние десять лет совместно с отделом гигиены и физического воспитания детей дошкольного возраста НИИ гигиены детей и подростков МЗ СССР, руководимым кандидатом медицинских наук Г. П. Юрко.

При составлении пособия были использованы опубликованные работы Э. И. Адашкявичене, Э. Брюнему, Е. Н. Вавиловой, М. П. Голошекиной, В. Г. Гришина, Н. Н. Кильпио, Л. В. Кармановой, М. М. Конторович и Л. И. Михайловой, А. В. Листеневой, Т. И. Осокиной, Е. А. Тимофеевой и др.

Книга предназначена для воспитателей, заведующих, врачей, медицинских сестер дошкольных учреждений. Она окажет помощь родителям в воспитании детей. Материалы по подготовительной к школе группе могут быть использованы при организации прогулок с детьми, обучающимися в школе с 6 лет.

¹ Для проведения двух физкультурных занятий может быть использована кн.: Фролов В. Г., Юрко Г. П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста (М., 1983), в которой предлагается система занятий, составляющая с материалом, изложенным в данной книге, единый комплекс.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ, ИГР И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПРОГУЛКЕ

Для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей используются различные формы двигательной активности. В зависимости от решаемых задач, возрастных особенностей детей и других условий определяются формы деятельности детей. Так, в теплый период года предпочтение отдается обучению детей элементам игры в бадминтон, настольный теннис, городки, а также катанию на велосипеде и самокате. Зимой дети катаются на санках, лыжах, осваивают скольжение по ледяным дорожкам, с горки, играют в хоккей и т. д.

Для повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо, чтобы различные формы их организации включались в план работы воспитателя ежедневно. В течение недели физкультурные занятия, игры и физические упражнения могут чередоваться следующим образом:

понедельник — физкультурное занятие (в зале или на воздухе);

вторник — спортивные игры и упражнения на утренней прогулке (а в остальные дни недели на вечерней прогулке);

среда — физкультурное занятие на прогулке;

четверг — подвижные игры и упражнения на прогулке;

пятница — физкультурное занятие (в зале или на воздухе).

Возможны и другие варианты чередования занятий, игр и упражнений в течение недели. Кроме того надо помнить, что подвижные игры проводятся каждый день.

СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Физкультурные занятия на прогулке способствуют развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других важнейших систем организма детей. Это достигается включением в занятия подвижных игр, игр-эстафет, спортивных упражнений, различных видов бега, упражнений в основных движениях. Во время физкультурных занятий на прогулке происходит постоянное чередование видов деятельности: более интенсивные упражнения чередуются с менее интенсивными, что позволяет поддерживать высокую работоспособность детей на протяжении всего занятия, например медленный бег сменяется игрой, игра — упражнением в основном движении и т. д.

Одна из особенностей занятий на прогулке заключается в том,

что общеразвивающие упражнения проводятся не подряд, а в различных частях занятия: в вводно-подготовительной во время ходьбы дети выполняют различные движения рук, медленный бег чередуется с прыжками на одной и двух ногах; в основной даются упражнения для развития ног и туловища. Такое выполнение общеразвивающих упражнений экономит время, делает занятие более динамичным, что особенно важно в холодный период года.

Другой особенностью занятий на прогулке является обучение детей спортивным играм и упражнениям: прыжкам через скакалку, скольжениям, ходьбе на лыжах. В старшей группе дети обучаются элементам баскетбола, футбола, хоккея, учатся играть в бадминтон. В подготовительной группе продолжается освоение детьми вышеперечисленных спортивных игр и проводится обучение элементам игры в настольный теннис. Кроме того, во время занятий на прогулке дети закрепляют основные движения, которые они разучивали на предшествующих физкультурных занятиях.

Физкультурные занятия на прогулке состоят из трех взаимосвязанных частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Вводно-подготовительная часть призвана способствовать организации детей, созданию у них настроенности к предстоящей деятельности, постепенной подготовке к физической нагрузке в основной части занятия.

Начинается вводно-подготовительная часть с построения и ходьбы. Во время ходьбы дети выполняют простейшие движения рук (вверх, в стороны, хлопки, круговые движения и т. д.). Выполнение этих упражнений развивает мышцы плечевого пояса, улучшает координацию. Во время ходьбы воспитатель следит за четким шагом, правильными движениями рук, соблюдением дистанции и направлением движения. Ходьба без остановки переходит в медленный бег, который продолжается от 1 до 3 мин, в зависимости от возраста детей. Обычно этот бег проводится на спортивной площадке. Дети бегают, построившись в колонну по одному, по кругу, соблюдая дистанцию, не обгоняя и не толкая друг друга. На втором-третьем круге дети выполняют упражнения (3—4): бегут боком приставным шагом, высоко поднимая колени, прыгают на одной и двух ногах, с ноги на ногу, бегут спиной вперед, выполняют повороты кругом и т. д. Все эти упражнения укрепляют мышцы ног, таза, совершенствуют пространственную ориентировку детей и, кроме того, вызывают у них положительные эмоции. Медленный бег заканчивается ходьбой. Подготовительная часть занимает от 3 до 5 мин. В холодный период года построение в начале занятия не проводится: по выходе из помещения дети идут к спортивной площадке, выполняя движения рук.

Основная часть занятия продолжается от 14 до 26 мин (в зависимости от возраста детей). В этой части решаются задачи повышения функциональных возможностей организма детей, раз-

вития силы, быстроты, общей выносливости. Кроме того, осуществляется закрепление основных движений и вырабатывается умение использования их в игровой деятельности.

В средней группе основная часть начинается с подвижной бессюжетной игры, затем следует короткая (в пределах 1 мин) пробежка в среднем темпе. После этого дети осваивают спортивные упражнения или выполняют одно из основных движений. Заканчивается эта часть сюжетной подвижной игрой.

В старшей группе основная часть начинается с освоения спортивного упражнения или элементов спортивных игр. Затем — короткая пробежка в среднем темпе (продолжительностью от 1 до 1,5 мин). По окончании ее дети упражняются в одном из основных движений. После этого вновь дается пробежка в среднем темпе, а затем проводится подвижная игра.

В подготовительной группе основная часть протекает так же, как в старшей, но воспитатель чаще использует групповой метод, который позволяет сочетать обучение детей педагогом и самостоятельное совершенствование детьми приобретенных навыков.

Продолжительность бега в основной части указывается в прилагаемых планах. Для проведения бега используется круг на спортивной площадке и различные дорожки на территории детского сада. Необходимо, чтобы дети бежали в поле зрения воспитателя, соблюдая дистанцию в 1,5—2 шага. В старшей и подготовительной группах этот вид бега может усложняться — детям предлагается маршрут с преодолением различных препятствий, например: вбежать на пологую горку, перелезть через бревно, пробежать по скамейке, обежать «змейкой» стойки, подлезть в воротца и т. д. Это развивает ловкость, выносливость, улучшает координацию движений. При этом из имеющихся вокруг площадки препятствий воспитатель называет 2—3, и дети последовательно преодолевают их, пробегая 2—3 круга.

При выполнении основных движений, спортивных упражнений или элементов спортивных игр нельзя допускать спешки — нужно требовать четкости и законченности движений¹.

Основная часть занятия заканчивается подвижной игрой. В прилагаемых планах подобраны подвижные игры, в которых бег сочетается с лазаньем, прыжками, метанием. В целях повышения двигательной активности детей проигравшие (пойманные) выходят из игры не более чем на одно повторение. В игре не должно быть длительных остановок, перерывы между повторениями 15—20 с. И наоборот, если нужно дать детям небольшой отдых или обратить их внимание на четкое выполнение правил игры, перерыв между повторениями игры немного увеличивается.

В з а к л ю ч и т е л ь н о й ч а с т и проводится медленный бег, переходящий в ходьбу. Продолжительность его регулируется во-

¹ Не следует бояться, что в холодный период года дети могут замерзнуть: они адаптируются и при выполнении упражнений и по окончании их.

синтаксисом в зависимости от активности детей в предшествующей подвижной игре, погодных условий и подготовленности детей: после игры большой подвижности продолжительность медленного бега должна быть сокращена вдвое или он не проводится совсем, а дети спокойно ходят по площадке. После игры средней подвижности, особенно в холодный период года, медленный бег дается в том же объеме, что и в начале занятия.

Во время занятия или непосредственно перед ним погодные условия могут меняться, и педагогу приходится изменить ход занятия, подобрать другие движения. Например, запланировано лазанье, а перекладины гимнастической стенки обледенели, в этом случае можно включить в занятие подлезание, метание снежков и т. п. Если выпал снег и площадка не расчищена, игры нужно провести в другом месте.

На протяжении всего занятия дети много бегают. По скорости у дошкольников условно можно выделить три вида бега: медленный, в среднем темпе и быстрый¹.

Медленный бег является важным средством воспитания у детей общей выносливости. Скорость его у детей средней группы составляет 1—1,4 м/с, старшей — 1,3—1,5 м/с, подготовительной — 1,4—1,6 м/с. В процессе бега деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, как правило, полностью обеспечивает потребности организма в кислороде. Благодаря этому дети могут бегать с такой скоростью довольно продолжительное время, и таким образом достигается положительный тренирующий эффект.

Во время медленного бега дети держат туловище прямо, плечи у них развернуты, голова поднята, руки расслаблены. Ногу мягко ставят на всю ступню с небольшим опережением постановки ее на носок, шаг короткий — всего 2—3 ступни.

Чтобы научить детей медленному бегу, нужно постепенно ускорять ходьбу.

Бег в среднем темпе предъявляет более высокие требования к деятельности важнейших систем организма детей и в то же время оказывает более значительное влияние на их развитие. Скорость такого бега равняется в средней группе 2—2,3 м/с, в старшей — 2,2—2,4 м/с, в подготовительной — 2,4—2,7 м/с. Как показали исследования, с такой скоростью дети средней группы способны пробежать без остановки от 500 до 600 м, а подготовительной — от 700 до 900 м. Такие возможности детей позволяют включать этот бег в занятия в целях развития выносливости.

Во время бега в среднем темпе туловище у детей слегка наклонено вперед, голову они держат прямо, бедро маховой ноги активно выносят вперед, ногу опускают на пятку с дальнейшим

¹ Более подробно о беге см. в кн.: Фролов В. Г., Юрко Г. П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. — М., 1983.

перекатом на носок. Руки согнуты в локтях, не напряжены, кисти расслаблены.

Быстрым бегом является составной частью игр, игр-эстафет, у дошкольников он проводится на дистанции от 10 до 30 м.

При быстром беге туловище и голова наклонены вперед, шаг широкий и стремительный, бедро маховой ноги активно выносится вперед, нога ставится на носок. Толчок осуществляется энергичным выпрямлением ноги и разгибанием стопы.

В приведенных ниже планах указывается дозировка беговых упражнений. Продолжительность пробежек постепенно увеличивается. Для правильного дозирования бега нужно на площадке и прилегающих дорожках отмерить дистанции для медленного бега и бега в среднем темпе (они остаются неизменными на протяжении месяца). Дети должны знать, сколько кругов нужно пробежать по площадке, у какого ориентира повернуть обратно.

Рекомендации, приведенные в планах, рассчитаны на детей со средним уровнем выносливости с учетом, что они участвовали в физкультурных занятиях на прогулке в средней группе. Если дети начали заниматься со старшей или подготовительной группы, то их нужно постепенно подвести к выполнению указанных нагрузок. Для этого в течение первых двух-трех месяцев дети должны пробегать только половину указанных дистанций. На четвертом-пятом месяце дистанцию для медленного бега они могут преодолевать полностью, а в среднем темпе по-прежнему половину. И только к концу года можно требовать от детей преодолевать все дистанции полностью.

Начинать занятия на прогулке лучше в теплый период года: организм детей постепенно привыкнет к понижению температуры воздуха, и это позволит подготовиться к проведению занятий в холодный период. Если занятия начинаются в другие периоды, то продолжительность первых занятий должна быть сокращена: можно предложить детям две пробежки и провести одну игру. Со временем подключают другие упражнения и в конце третьей-четвертой недели занятие проводится полностью.

Дети средней группы, впервые приступившие к физкультурным занятиям на воздухе, постепенно привыкают к нагрузкам, поэтому сначала у большинства наблюдается обильная потливость. В течение одного-двух месяцев дети приспособляются к новым условиям и с предлагаемой нагрузкой справляются значительно легче: еще отмечается немного влажный лоб, затылок, но появляется здоровый румянец, эмоциональный подъем и интерес к занятиям.

Когда же ребенок теряет интерес к игре и упражнениям, когда у него нарушается координация движений, появляется обильная потливость, он начинает жаловаться на усталость — это признаки чрезмерного утомления. Чаще всего переутомление наступает по двум причинам: физическая нагрузка на данном этапе для ребенка велика или он излишне тепло одет. Чаще именно вторая причина

приводит к переутомлению. В этом случае одежду нужно привести в соответствие с нашими рекомендациями (см. с. 11). Если же не одежда является причиной сильной потливости, следует уменьшить физическую нагрузку, сократить время пробежек, участие в играх, заменяя бег в среднем темпе медленным бегом. И только постепенно ребенка подводят к нагрузкам, выполняемым остальными детьми.

В дальнейшем потливость больше нормы наблюдается не более чем у 2—3 ослабленных детей. Это или часто болеющие дети, или имеющие избыточную массу, они нуждаются в постоянном внимании как во время занятия, так и после него. Если большая часть детей в группе с трудом справляется с предлагаемыми упражнениями, устает к концу занятия, то нужно снизить нагрузку всей группе и постепенно увеличивать ее до рекомендуемой в примерных планах.

Иногда причиной переутомления детей во время занятия на воздухе, вялости к концу его является ошибка воспитателя, когда после активной игры или бега он слишком быстро переключает детей на следующее интенсивное упражнение, не дав им немного отдохнуть. Даже при морозе не нужна спешка. В то же время вредно и излишнее удлинение отдыха.

Одним из важнейших показателей готовности детей к следующему интенсивному упражнению является приближение ритма дыхания к нормальному. Обычно это наблюдается в конце первой — в начале второй минуты после окончания упражнения. Быстрому восстановлению ритма дыхания способствует ходьба. Если после бега или игры нужно перестроить детей для выполнения следующего упражнения, то ходьбу можно сократить до 0,5 мин: дети успеют отдохнуть во время перестроения и объяснения предстоящего упражнения.

Многoletний опыт проведения физкультурных занятий на воздухе показывает, что к концу адаптационного периода все дети справляются с предлагаемыми физическими нагрузками. При выполнении изложенных рекомендаций можно повысить моторную плотность занятия до 85—90%, что положительно скажется на улучшении физической подготовленности детей, укреплении их здоровья.

При выполнении физических упражнений дыхание детей становится более глубоким. В процессе занятий воспитатель должен обращать внимание на правильное сочетание выполняемых движений с дыханием: поднятие рук вверх, разведение их в стороны, выпрямление и прогибание туловища должны сопровождаться вдохом, а сведение рук, опускание, наклоны и повороты туловища — выдохом.

Во время занятий на воздухе (особенно зимой) необходимо уделять внимание носовому дыханию. В то же время не следует бояться, если в холодный период года во время бега, игры или при выполнении других упражнений дети дышат ртом. На за-

нениях происходит постоянная смена более интенсивных и менее интенсивных упражнений, дети, как правило, дышат и через рот, и через нос.

Постоянное же чередование потоков холодного и согретого при прохождении через носовые пазухи воздуха является хорошим закаливающим средством.

Одежда и обувь детей. Во время физкультурных занятий на прогулке дети должны быть в спортивной форме. При изменении погодных условий соответственно меняется и одежда. Она должна обеспечивать свободу движений, надежно предохранять от охлаждения и вместе с тем от перегревания.

Проводить физкультурное занятие на воздухе в обычной одежде нельзя: на занятии дети много двигаются и в излишне теплой одежде быстро перегреваются, потеют. Испытывая неудобство, дети останавливаются, расстегивают ворот пальто, развязывают шарф. Все это приводит к простуде. Кроме того, тяжелая одежда и обувь затрудняют движения детей.

Проведенные исследования и опыт организации занятий на свежем воздухе позволили разработать рекомендации к одежде для физкультурных занятий при различных погодных условиях (по О. Г. Ивановой).

Температура воздуха при скорости ветра 0,1—0,6 м/с	Одежда	Одежда и обувь
+15 °С и выше	1/1 ¹	Трусы, майка, носки, спортивные тапочки
От +10 до +14 °С	2/2	Хлопчатобумажный трикотажный тонкий спортивный костюм, майка, трусы, носки, кеды
От +3 до +9 °С	2/2	Тренировочный костюм с начесом, майка, трусы, хлопчатобумажные носки, кеды, шерстяная шапка на хлопчатобумажной подкладке
От -2 до -5 °С	3/3	Тренировочный костюм с начесом, футболка с длинными рукавами, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кеды, шерстяная шапка на хлопчатобумажной подкладке
От -6 до -11 °С	3/3	Тренировочный костюм с начесом, фланелевая рубашка, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кеды, шерстяная шапка на хлопчатобумажной подкладке, варежки
От -12 до -18 °С	4/3	Ветровка (куртка из ткани, типа болонья), тренировочный костюм с начесом, фланелевая рубашка, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кеды, шерстяная шапка на хлопчатобумажной подкладке, варежки.

¹ В числителе указано число слоев одежды выше пояса, в знаменателе — ниже пояса.

При подборе спортивной формы особое внимание надо обратить на обувь. Кеды нужно покупать на 1—2 размера больше. В холодный период года в них обязательно следует положить стельки из гигроскопического материала (фетр, войлок). Кеды со стельками, надетые на шерстяные носки, при активной деятельности детей на занятии, даже зимой, надежно предохраняют ноги от охлаждения и дают возможность легко бегать, прыгать, лазить, играть; гибкая подошва позволяет активно работать стопе, что важно для правильного формирования ее свода.

В ветреную погоду дети должны одеваться на одну «ступеньку» теплее по сравнению с температурными нормами, приведенными в таблице. Например, при температуре от -2 до -5 °С и ветре футболку следует заменить на фланелевую рубашку и дополнить костюм варежками. При неблагоприятных условиях (температуре ниже -18 °С, сильном ветре, дожде, обильном снеге и др.) занятия проводятся в зале.

При определении спортивной формы нужно учитывать и индивидуальные особенности детей: закаленным, привыкшим к холоду, можно несколько облегчить одежду, а детям, вновь приступившим к занятиям, плохо переносящим холод (зябким), вначале нужно разрешить заниматься в более теплой одежде.

В холодный период года физкультурные занятия рекомендуется проводить в конце прогулки. За 10—15 мин до начала занятия дети уходят в помещение, передеваются в спортивную форму и снова выходят на участок.

После занятий дети в раздевалках или групповых помещениях растираются сухим полотенцем и полностью передеваются в повседневное белье и одежду. При этом в холодный период года дети вначале меняют обувь и брюки и только после этого снимают куртку, рубашку, майку и растираются.

Во время переодевания детей, особенно в группах, где недавно начались занятия на воздухе, должны присутствовать старшая медицинская сестра и няня. Медицинская сестра отмечает, кто из детей вспотел, следит, чтобы все тщательно растерлись полотенцем, переоделись в сухое белье, отмечает теплые или холодные у детей ноги, руки, тело. Тут же она решает с воспитателем, кто нуждается в индивидуальной нагрузке, кому следует изменить одежду.

Спортивную одежду после занятий надо просушивать. Ее хранят в специальных мешках (индивидуальных для каждого ребенка), кеды хранят отдельно¹.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Проведение подвижных игр и упражнений в основных видах движений на прогулке повышает двигательную активность детей, способствует дальнейшему закреплению навыков, улучшению здоровья.

¹ Спортивные костюмы следует стирать еженедельно.

Вначале в подвижные игры и упражнения вовлекают часть детей, в дальнейшем нужно стремиться к тому, чтобы все дети принимали в них участие. Подготовка к проведению подвижных игр и упражнений на прогулке несложна. Выходя на прогулку, дети выносят нужный инвентарь: несколько мячей, кубики, шнур и т. п. Если требуется, дети вместе с воспитателем устанавливают на площадке гимнастические скамейки (квадратом, друг за другом или параллельно) для проведения игр или игр-эстафет. В теплый период года игры и упражнения можно проводить как в начале прогулки, так и в конце. В холодный период — в конце прогулки, с тем чтобы после игр и упражнений разгоряченные дети сразу ушли в помещение¹.

Вначале проводится бессюжетная игра или эстафета. Она повторяется 3—4 раза. Воспитатель следит за точным выполнением правил: раньше времени не выбегать, сбил кеглю — вернись и поставь на место и т. д. Временно освобожденные после болезни дети привлекаются воспитателем в качестве помощников и судей.

Затем детям предлагают выполнить уже знакомые упражнения в основных движениях: влезать на гимнастическую стенку и слезать с нее, ходить по гимнастическим скамейкам, прыгать и т. д. При необходимости нужно оказать помощь, сделать индивидуальные замечания.

Таким образом, дети изучают движение на физкультурном занятии в зале, закрепляют на прогулке и во время игр и упражнений. Через некоторое время это движение выполняется во время эстафеты или игры. После того как упражнение в основном движении повторено 3—4 раза, воспитатель организует подвижную игру. Сюжет игр подобран так, чтобы дети активно двигались: бегали, прыгали, метали.

Во время игр и проведения основных движений дети одеты в обычную для прогулок одежду, поэтому воспитатель должен следить, чтобы они не перегревались. При большой активности детей в игре можно несколько удлинить перерывы между повторениями, обсудив в это время действия детей и допущенные ими ошибки. В сырую и ветреную погоду нужно увеличить активность детей, выбрав для игры большую по размерам площадку, сокращая время между повторениями.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

При организации двигательной деятельности у детей на прогулке большое место отводится спортивным играм и упражнениям. В пособии спортивные игры и упражнения распределены следующим образом: в сентябре, мае и июне — катание на велосипеде, игры в бадминтон, настольный теннис и городки; в октябре —

¹ В день, когда проводится музыкальное или физкультурное занятие, подвижная игра проводится в конце прогулки.

ноябре и в марте — апреле — элементы футбола, баскетбола, прыжки через скакалку, упражнения с мячами и обручами; в декабре — феврале — ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам, игры в снежки, хоккей на снегу без коньков¹.

Обучение детей спортивным упражнениям и элементам спортивных игр в основном проводится воспитателем на физкультурных занятиях, организуемых на воздухе. Но для того чтобы дети овладели навыками спортивных упражнений и научились играть в спортивные игры, необходимо постоянно повторять и закреплять их во время прогулок (конкретные рекомендации по их освоению даются на каждую неделю).

В каждом плане на неделю для закрепления запланировано несколько видов спортивных игр и упражнений. В зависимости от погодных условий, наличия спортивного инвентаря, степени овладения детьми той или иной спортивной игрой и упражнениями воспитатель распределяет указанные в плане виды на все прогулки недели (утренние и вечерние). В одних случаях дети могут упражняться в нескольких видах игр, например: одни катаются на велосипедах, другие играют в настольный теннис и бадминтон, а затем они меняются местами. В других случаях на прогулке планируется только один вид спортивных игр, например игра в городки. При этом дети должны играть только в присутствии воспитателя.

К участию в спортивных играх и упражнениях воспитатель вначале привлекает тех детей, которые недостаточно освоили упражнения на физкультурных занятиях. В дальнейшем нужно стремиться к тому, чтобы активно действовали все. Дети должны не только овладеть элементами спортивных игр, но и знать их основные правила, название частей используемого спортивного инвентаря, уметь ухаживать за ним. Обучение спортивным играм значительно ускоряется, если воспитатель сам принимает в них активное участие, руководит действиями детей.

Ходьба на лыжах

Обучение детей ходьбе на лыжах организуется на прогулке, когда выпадает достаточно снега. Ходьба на лыжах проводится 2 раза в неделю: первый раз на физкультурном занятии, второй — вместо подвижных игр и упражнений.

В средней группе вначале занятие можно проводить не со всеми детьми сразу, а с подгруппой в 5—7 человек (для этого на прогулку берут 5—7 пар лыж). Дети осваивают навыки ходьбы на лыжах в течение 10—15 мин, затем этими движениями овладевает другая подгруппа. В этот период дети катаются в той одежде, в которой обычно выходят на прогулку. Примерно на 6—7-м занятии, когда все дети осваивают простейшие способы пе-

¹ В пособии не представлены планы на июль и август. В этот период нужно широко использовать на прогулке катание на велосипеде, игры в бадминтон, настольный теннис, футбол, баскетбол, городки.

редвижения на лыжах, занятия проводятся со всей группой. В связи с тем что дети становятся более активными, нужно несколько облегчить одежду: шубу или теплое пальто заменить на куртку, меховую шапку — на спортивную.

Дошкольники постепенно овладевают техникой передвижения на лыжах. Обучение начинается с ходьбы ступающим шагом, затем дети учатся ходить скользящим шагом. Для совершенствования скользящего шага используются различные упражнения: скольжение на одной лыже от флажка до флажка, преодоление дистанции за меньшее число шагов и т. д. В средней и старшей группах дети ходят на лыжах без палок, в подготовительной — можно обучать ходьбе на лыжах с палками. В начале каждого занятия нужно выполнять по нескольку упражнений, развивающих умение управлять лыжами: попеременное поднятие лыж, похлопывание, переступание, подпрыгивание, повороты и т. д.¹

Для обучения детей ходьбе на лыжах на территории детского сада или недалеко от него прокладывается лыжня в виде круга. Лучше иметь два круга: маленький (дистанция до 100 м) и большой (дистанция 200—300 м). На малом кругу дети выполняют различные упражнения, а на большом они тренируются, закрепляя навыки передвижения на лыжах. Лыжня должна проходить на расстоянии 1—1,5 м от выступающих из-под снега предметов — заборов, скамеек, пеньков. Особого внимания требует выбор склона для катания. Горка должна быть пологой (с уклоном не более 15—20°). Нужно сразу приучить детей к тому, что скатываться с горки можно только после того, как предыдущий освободит трассу (чтобы дети долго не ждали своей очереди, целесообразно проложить несколько трасс).

С детьми старшей и подготовительной групп можно совершать прогулки в парк или близко расположенный лес. Во время ходьбы на лыжах проводятся игры и эстафеты, которые повышают эмоциональное состояние детей и интерес к занятиям.

Дети старшей и подготовительной групп должны быть одеты в спортивные костюмы и куртки из непродуваемой ткани. Лучшая обувь — утепленные или лыжные ботинки. Крепления лыж должны быть хорошо подогнаны — это делает лыжи управляемыми и значительно облегчит обучение детей технике ходьбы на лыжах, уменьшит число падений. Дети должны уметь надевать и снимать лыжи, очищать их от снега. Нужно также научить детей правильно переносить лыжи.

Если временно нет условий для ходьбы на лыжах (не выпал снег, наступила оттепель и т. п.), проводятся занятия, в которых используются наиболее любимые детьми игры и упражнения.

¹ Техника передвижения детей на лыжах подробно изложена в кн.: Голощекина М. П. Лыжи в детском саду.— М., 1977.

Катание на велосипеде

К четырем годам у детей наблюдается разный опыт езды на велосипеде: одни еще не пробовали кататься, другие уверенно чувствуют себя на трехколесном велосипеде, третьи осваивают двухколесный. Поэтому для обучения детей езде на двухколесном велосипеде не могут быть рекомендованы единые упражнения: они должны быть индивидуальные, с учетом возможностей ребенка и имеющихся у него навыков. Единой может быть последовательность упражнений, своеобразная лестница, каждая ступенька которой — более трудное упражнение, чем предыдущее. В итоге дети должны научиться садиться на велосипед и слезать с него, проезжать самостоятельно до 50 м, выполнять несложные повороты, останавливаться.

Примерная последовательность этих упражнений:

познакомиться с частями велосипеда;

водить велосипед прямо, по кругу, держась руками за руль;

садиться на стоящий велосипед, перенося ногу через седло (оно опущено так, чтобы ребенок доставал ногами до земли);

кататься на велосипеде по прямой, отталкиваясь от земли ногами (1—2 раза с помощью воспитателя, который держит за седло, затем самостоятельно);

проезжать небольшие отрезки пути, поднимая ноги от земли, сохраняя равновесие (скорость набирается отталкиванием ног от земли);

оттолкнувшись ногами от земли, проезжать небольшие отрезки пути по прямой, поставив вначале одну, потом обе ноги на педали;

после разгона толчками ног о землю поставить их на педали и вращать, снять ноги с педалей и затормозить ими о землю;

кататься по прямой, вращая педали;

кататься по большому кругу;

останавливаться и слезать с велосипеда;

кататься по кругу, соблюдая направление и дистанцию в 4—5 м от других катающихся.

В старшей группе предусматривается закрепление навыков в езде на велосипеде. Для этого детям предлагают различные упражнения: езда по большому кругу, коридору, через ворота, с поворотами, с соблюдением дистанции. Дети учатся ездить с разной скоростью, останавливаться у определенного места. Они должны самостоятельно садиться на велосипед и слезать с него, протирать его после занятия.

В подготовительной группе продолжается совершенствование приобретенных навыков: повороты по меньшему радиусу, езда «змейкой», восьмеркой в обе стороны, остановки у определенного места и торможение по сигналам (звуковому, зрительному). Организуется езда на велосипеде с соблюдением правил дорожного движения. Дошкольники осваивают управление одной рукой, учатся выполнять во время езды дополнительные движения:

показывать рукой поворот, остановку. Дети преодолевают все большие расстояния, участвуют в играх «Остановись по сигналу», «Кто проедет быстрее», «По узкой дорожке» и др.

Начальное обучение катанию на велосипеде требует страховки и непосредственной помощи воспитателя, поэтому оно проводится не на физкультурном занятии, а во время прогулки. Начинать обучение нужно с маленькой группы (2—4 детей). По мере того как дети осваивают навыки катания, группа может быть увеличена. Воспитатель от непосредственной страховки и индивидуального обучения переходит к наблюдению, давая соответствующие указания (остальные дети в это время упражняются с мячом, прыгают, играют). Занятия организуются на спортивной площадке или в специально отведенном месте. На асфальте можно разметить дорожки для езды, повороты, пешеходные дорожки. Это поможет более интересно проводить занятия.

В старшей группе детей обучают также езде на самокате. Катание на велосипеде и самокате чередуют.

Бадминтон

Игра проводится на площадке размером от $3,5 \times 8$ до 5×10 м. Посередине на высоте 130 см натягивается сетка (или шнур). Играющие попеременно отбивают волан через сетку. Если подававший допустил ошибку (дал волану упасть на свою площадку, отбил его за пределы площадки партнера или в сетку, ударил ободом ракетки), то подача переходит к другому игроку. Если ошибся защищающийся, то подававшему засчитывается очко. Игра продолжается до 5, 7 или 10 очков (по договоренности). Игра может состоять и из нескольких партий. Играют один на один, два на два или с большим составом команд, но каждому игроку очерчивают зону, за которую он не должен выходить, чтобы не мешать другим.

Обучение начинается с подбрасывания и перебрасывания волана друг другу, чтобы дети почувствовали динамику его полета. Затем упражняются в подбивании волана ракеткой на месте и в движении. После этого дети учатся отбивать волан, бросаемый рукой. Постепенно осваивается подача. Следующий этап — игра в паре на площадке — вначале без сетки, затем через сетку по упрощенным правилам (конкретные задания на каждое занятие приведены в планах). Для обучения используются стандартные ракетки и воланы.

Настольный теннис

Игра проводится на столе размером от 230×100 до 250×130 см. Высота стола — 65—68 см. Удобны столы, высота которых может изменяться. Поверхность стола делается из древесностружечной плиты или влагостойкой фанеры толщиной 8—10 мм и окрашивается зеленой матовой краской. По краям проводится белая полоса шириной 3 см. Углы стола долж-

ны быть закруглены. Для упражнений с мячом и ракеткой можно использовать и обычные столы¹.

Стандартные ракетки несколько тяжелы для детей, поэтому ручку нужно укоротить на 2 см и на 0,5 см уменьшить диаметр. Для обучения важно, чтобы у каждого ребенка была ракетка и мяч. Отдельные упражнения нужно выполнять не только на прогулке, но и самостоятельно в помещении. В начале обучения даются упражнения с мячом настольного тенниса.

Примерная последовательность этих упражнений:
подбрасывать и ловить мяч двумя и одной рукой;
подбрасывать и ловить после отскока от площадки;
бросать мяч в стену и ловить после отскока от площадки;
перебрасывать мяч друг другу и ловить двумя и одной рукой;
то же, с отскоком мяча от площадки;
перебрасывать мяч друг другу с отскоком от стола.

После освоения перечисленных упражнений (особенно последнего, наиболее приближенного к игре) или параллельно с ними начинаются упражнения с ракеткой:

учиться держать ракетку;
имитировать удары ракеткой по мячу;
носить мяч на ракетке, выполняя движения рукой вперед, в сторону, не роняя мяч;
подбивать мяч ракеткой вначале на месте, затем в движении;
подбрасывать мяч ракеткой и ловить;
отбивать мяч ракеткой после отскока от стола;
отбивать мяч ракеткой после отскока от стены и пола;
учиться подавать мяч;
отбивать мяч, брошенный партнером рукой о стол;
отбивать мяч так, чтобы он вновь попал на стол;
играть в паре на столе без сетки;
играть в паре на столе через сетку.

Только при постоянных упражнениях с ракеткой дети могут освоить игру. Во время упражнений дети разбиваются на группы: одни играют на столе, другие выполняют движения в паре или индивидуально, затем меняются местами. Все упражнения необходимо выполнять как правой, так и левой рукой.

Во время игры дети подают подряд несколько подач (3, 5). Если допущена ошибка (мяч не принят, не попал на стол), другому игроку присуждается очко.

Городки

Эта старинная русская народная игра пользуется большой популярностью. Она развивает силу, глазомер, точность движений, выдержку.

Для игры нужна ровная площадка размером 5 × 3 м, с двумя городами (1,5 × 1,5 м). Площадка может иметь деревянное, бе-

¹ На улице стол должен стоять под навесом.

тонкое или асфальтовое покрытие. В 3 м от городов проводится черта (полукон), в 6 м — другая (кон). Места конов и полуконов также желательно заасфальтировать. По другую сторону городов устраивается земляной вал и на нем защитная стенка.

Цель игры — битой выбить из города 5 городков, составленных в определенную фигуру. Каждый игрок делает два броска. Вначале с кона (от дальней линии), а затем (если хоть один городок выбит из города) — с полукона. Побеждает тот, кто на выбивание фигуры (или нескольких фигур) затратил меньше бит. При командных играх дети бросают по две биты, чередуясь с участниками другой команды, выбивающей такие же фигуры из своего города. При этом в командах должна быть заранее установлена очередность выхода каждого играющего.

Бита представляет собой деревянную палку длиной 40, 45, 50 см, диаметром 3, 4, 5 см. Один конец биты (ручка) должен быть тоньше и тщательно отполирован. Городки имеют длину 10, 12 или 14 см.

Основной техники игры в городки является бросок биты. Главной задачей воспитателя — научить детей броску. При броске сбоку биты берут в правую руку, игрок встает боком к городу, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая сзади, ступня правой ноги развернута под углом 45° по направлению броска. Перед замахиванием правой рукой с помощью левой поднимают биту перед собой до горизонтального положения. В исходном положении для замаха правая рука согнута в локте, ладонь развернута вверх, локоть прижат к туловищу. При замахе одновременно с поворотом туловища вправо биты плавно заносят назад, перемещая тяжесть тела на правую ногу, которая незначительно сгибается в колене. Во время замаха правую руку постепенно выпрямляют. При броске из-за обратного поворота туловища руку с ускорением выносят вперед и выпускают биты в тот момент, когда рука находится против цели. Тяжесть тела при этом переносится на левую ногу, ступня которой во время броска разворачивается по направлению города. В дальнейшем дети могут выполнять бросок с шагом, отрывая левую ногу и вынося ее во время броска вперед строго по направлению цели.

При броске от плеча биты поднимают вверх, руку сгибают в локте и отводят немного назад. Бросок выполняется согнутой в локте рукой. Кисть в броске опережает биты и в момент выпуска делает подхлест, немного закручивая биты. Этот способ используется в бросках с полукона для выбивания отдельных городков.

Обучение детей нужно начинать с показа (воспитателя или одного из старших детей). Затем дети имитируют бросок биты сбоку. Бросать биты начинают с полукона, стремясь выбить вертикально поставленный городок. При этом ребенок может на полшага, на шаг приблизиться к городу или удалиться от него, чтобы бита попадала на кон перед городком, полностью развернувшись (перпендикулярно направлению броска). Только освоив

и закрепив бросок с полукона, переходят к броскам с кона, выбивая простые фигуры из 2—3 городков. Постепенно дети осваивают игру, учатся устанавливать 5—6 более сложных фигур. Вначале они играют парами, затем командами.

При игре в городки особое внимание уделяется мерам безопасности. Собирать городки, составлять фигуры можно только по команде воспитателя. Дети, не участвующие в данный момент в игре, должны находиться на расстоянии 2—3 м от бросающего, за ограничительными линиями. Городошную площадку нужно располагать в таком месте, чтобы на ней не могли неожиданно появиться другие дети.

Баскетбол

Обучение детей элементам баскетбола включает овладение передачами мяча на месте и в движении, ведением, бросками по корзине. Используя игровые упражнения, нужно постепенно подвести детей к игре в баскетбол по упрощенным правилам¹.

Игра проводится на площадке размером от 5×10 до 7×13 м. Границы площадки обозначаются линиями. На противоположных краях площадки устанавливаются щиты размером 120×80 см. Щит прикрепляется к столбу. Более удобный вариант — прикрепить щит к ферме (металлическая конструкция), устанавливаемой у края площадки. Щит как бы нависает над площадкой. Это делает игру более безопасной. Баскетбольное кольцо стандартных размеров крепится в 20 см от нижнего края щита на высоте 1,7—2 м от земли. На расстоянии 1 м от границ площадки не должно быть скамеек, столбов и т. д. В 1,5 м от щита на площадке проводится линия штрафных бросков. Дети играют в баскетбол мячами (окружностью 40—50 см), обладающими хорошим отскоком.

Цель игры — за отведенное время, ведя и передавая мяч партнерам по команде, забросить как можно больше мячей в корзину другой команды. Состав команды — до 5 человек. Играют два тайма по 3—5 мин. За попадание в кольцо дается 2 очка. С мячом в руках нельзя делать более 3 шагов. Передвигаться с мячом можно, отбивая его от площадки. Нельзя толкать игроков, хватать их за одежду и за руки, подставлять ножку. За нарушение правил мяч отбирается и вводится в игру из-за боковой линии игроком другой команды. За грубое нарушение правил игрок может быть удален на 1—3 мин с правом замены.

Футбол

Это самая популярная игра у детей. В футбол можно играть летом и зимой. Детей нужно научить вести мяч, передавать

¹ Подробнее об этом см. в кн.: Адашквичене Э. И. Баскетбол для дошкольников. — М., 1983.

партнеру с учетом его движения, бить по воротам с места и после ведения ногой.

Площадка для игры может иметь размеры от 5×10 до 20×40 м в зависимости от количества играющих в командах. Вначале состав команд должен быть небольшим. Только когда дети научатся играть, можно увеличить число участников игры. Играют два тайма по 3—5 мин с перерывом, во время которого играют две другие команды. В игре нельзя толкаться, ударять по ногам, брать мяч в руки (за исключением вратаря). Мяч, выбитый за пределы площадки, вводится игроком другой команды из-за боковой линии броском двумя руками из-за головы.

В прилагаемых планах освоение элементов футбола и баскетбола планируется на межсезонье (в связи с большим числом игр, освоение которых возможно только в теплый период года), но для закрепления навыков нужно широко использовать летний период.

Во время игр в футбол и баскетбол дети должны быть одеты в спортивный костюм, в холодную погоду добавляется куртка.

Хоккей

Игра проводится на ровной площадке размером от 5×10 до 10×20 м. Площадку очищают от снега и утрамбовывают. По краям площадки устраивают бортики из снега. Размер клюшки зависит от роста ребенка: поставленная на землю, она должна доставать ему до подбородка. Используются стандартные шайбы. Основные правила игры те же, что и в футболе. Шайба, оказавшаяся за площадкой, выбрасывается между двумя игроками противоположных команд. За нарушение правил (удар, толчок, игра высоко поднятой клюшкой) игрок удаляется с площадки на 1—2 мин. Игра продолжается 2—3 периода по 3—5 мин. Во время освоения отдельных упражнений дети могут быть одеты в обычную для прогулок одежду, но во время игр необходим спортивный костюм. Игра проводится в конце прогулки, чтобы разгоряченные дети по окончании ее ушли в помещение.

Дети должны научиться вести шайбу клюшкой разными способами, забивать шайбу в ворота, передавать ее друг другу, стоя на месте и в движении. Дети играют в хоккей без коньков.

Освоение игры начинается с выполнения игровых упражнений: дети по двое продвигаются от одних ворот к другим, передавая шайбу друг другу. В конце упражнения они стараются загнать шайбу в ворота. Затем это упражнение выполняется по трое. Задание можно усложнить — предложить детям бросать в ворота с 1—1,5 м. Хорошо устроить соревнование, какая пара (тройка) забьет больше шайб за 3—5 повторений. Упражнение можно усложнить по-другому — в 2 м от ворот обозначается круг, в него встает защитник. Он, не выходя из круга, старается отбить шайбу, которую нападающие прокатывают рядом с ним. В дальнейшем ставят двух защитников, а затем вратаря. Защитники свободно передвигаются перед воротами, таким образом выполняемое упраж-

нение постепенно приближается к игре. Выработать необходимое умение в обращении с клюшкой и шайбой помогут и другие игры и упражнения, приводимые в пособии.

Игру лучше начинать с того, когда команды по очереди нападают и защищаются. Это позволит детям лучше освоить функции нападающих, защитников, выбрать свое место на площадке.

ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКИ

Для успешного осуществления физического воспитания в детском саду необходима хорошо оборудованная спортивная площадка. Чем разнообразнее она оснащена, тем быстрее у детей формируются навыки и способности преодоления препятствий, воспитываются смелость и самостоятельность, значительно обогащается двигательная деятельность.

Для проведения занятий, игр и физических упражнений на воздухе необходима площадка с твердым покрытием: асфальтовым или деревянным. Такую площадку можно использовать после дождя, весной и осенью, она легче очищается от снега зимой. Можно на асфальт положить резинобитум, спортан или другое синтетическое покрытие. Если в дошкольном учреждении нет спортивной площадки с твердым покрытием, это не означает, что нельзя проводить игры и упражнения на воздухе в течение всего года. Для занятий на воздухе можно использовать любую асфальтированную площадку на территории детского сада, широкую дорожку, но постепенно нужно оснастить спортивную площадку полным комплектом оборудования.

Наиболее дешевой и долговечной является площадка с асфальтовым покрытием. Рациональные размеры площадки — от 9×18 до 15×30 м. Под площадкой удаляют грунт на глубину 15 см, на разровненное и укатанное ложе засыпают гравий и утрамбовывают его, сверху кладут слой крупнозернистого асфальта. После укатки и заделывания неровностей кладут мелкозернистый асфальт. Поверхность площадки должна на 5 см возвышаться над уровнем окружающего грунта. От середины к краям площадки должен быть уклон 0,5 см на каждый метр. При таких условиях на ней можно заниматься после дождя. Возможности использования площадки повышаются, если к ней пристроить полукругом дорожку шириной 1—1,5 м или использовать имеющиеся дорожки, сделав к ним проходы.

Оборудование спортивной площадки можно условно разделить на основное и дополнительное. К основному оборудованию относятся гимнастическая стенка, бревна, мишени для метаний, баскетбольные щиты, яма для прыжков, гимнастические скамейки. Проведение занятий на воздухе в течение года требует увеличения количества одинакового оборудования, чтобы большее число детей одновременно могли выполнять упражнения. Поэтому на площадке должно быть 6—8 пролетов гимнастических лестниц.

С тыльной стороны к ним прикрепляются 3—4 наклонные лестницы. На площадке необходимо иметь 4—6 бревен высотой 35 × 50 см. Их можно располагать друг за другом или попарно на расстоянии 1 м, что позволит проводить подвижные игры и игры-эстафеты. На прилегающей к площадке глухой стене здания можно нарисовать 4—6 мишеней, которые представляют собой концентрические круги диаметром 20, 40, 60, 80, 100 см. Центр мишени располагается на высоте 120—180 см. Круги окрашивают в разные цвета, например: красный (центр), зеленый, желтый, голубой, белый.

У края площадки располагают яму для прыжков (длина 3 м, ширина 2—3 м). Она заполняется крупнозернистым песком (песок можно перемешать с опилками, которые хорошо держат влагу, и благодаря этому песок не пылит).

Гимнастические скамейки используются на каждом занятии, во многих играх и упражнениях. Нужно изготовить 4 скамейки из сухих досок и покрасить их масляной краской. Они постоянно должны находиться на площадке. Можно пользоваться стационарными скамейками (высота 30 см), укрепленными по краям площадки на столбиках.

Кроме основного оборудования, на площадке должно быть дополнительное, которое повышает интерес детей к занятиям. Это — узкий брус, по которому можно ходить, как по перевернутой скамейке, дуги для подлезания и перешагивания. Для обучения детей перелезанию используется козел из короткого толстого бревна на двух деревянных стойках, пирамида из труб высотой 80 см, забор с толстым брусом поверху. Для выполнения различных упражнений рекомендуется невысокая перекладина из длинной трубы: держась за нее, дети могут выполнять приседания, отведения и махи ногами, отжимания и отталкивания руками, подтягивания, опираясь ногами о землю, и т. д.

Из 10—20 коротких деревянных пеньков, вкопанных в землю вертикально, устраивается дорожка. Высота их над поверхностью земли от 15 до 40 см. Вкопанные в землю на высоту 20—30 см от земли использованные автомобильные шины применяются для прыжков (с места, с разбега). Если шины вкопать наполовину, то дети смогут подлезать или перелезть. Посередине боковых сторон площадки устанавливают две трубы высотой 2 м, между которыми натягивают сетку, шнур или резинку для перепрыгивания.

Все оборудование нужно расположить вокруг площадки или прилегающих дорожек так, чтобы к ним был свободный доступ и чтобы они создавали полосу препятствий, которую дети с удовольствием преодолевают (если отдельные препятствия еще трудны для детей, то они их пропускают).

По краям площадки обозначают беговую дорожку (ширина 1—1,5 м). Поперек площадки проводят среднюю линию. В 0,5 м от нее чертят еще две линии другим цветом. В центре чертят два

концентрических круга (диаметр 5, 6 м). Напротив мишеней отмечают расстояния 3, 4, 5 м, с этих линий дети упражняются в метании. Перекладыны гимнастической стенки на высоте 1,5, 2 м окрашивают в разные цвета, чтобы легче дозировать высоту для влезания детей разного возраста.

Для проведения занятий на прогулке необходимо оборудовать 1—2 площадки для игр в городки.

Примерный перечень оборудования и пособий для организации физкультурных занятий на участке

Наименование пособий	Количество (шт.)
Стол для игры в настольный теннис	— 3—4
Скамейки гимнастические	— 4
Стенка гимнастическая	— 6—12 пролетов
Лестницы приставные	— 3
Щиты баскетбольные	— 2—4
Ворота футбольные	— 2
Бревна гимнастические	— 4
Воланы	— 30—40
Велосипеды	— 25
Городки	— 8—10 компл.
Кегли гимнастические	— 8—12
Клюшки хоккейные	— 25—30
Ленты цветные (2—3 цвета)	— 30
Лыжи	— 30—60 пар
Лыжные палки	— 25—30 пар
Мешочки с песком (масса 200 г)	— 60
Мячи резиновые (диаметр 8 см)	— 30
Мячи (диаметр 15 см)	— 30
Мячи (диаметр 30 см)	— 30
Мячи для игры в настольный теннис	— 12—15
Наборы для игры в настольный теннис	— 5—6
Обручи гимнастические (диаметр 100 см)	— 30
Обручи средние (диаметр 55—65 см)	— 30
Палки гимнастические	— 30
Ракетки для бадминтона	— 5—8 пар
Рулетка (10 м)	— 2
Свистки судейские	— 4
Секундомер	— 2
Сетка для игры в бадминтон	— 1
Скакалки	— 30—60
Шайбы	— 12—15
Шнур (длина 5—6 м)	— 4—6

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ¹

За детьми, занимающимися физическими упражнениями на прогулке, проводятся медико-педагогические наблюдения в соответствии с методическим письмом Министерства здравоохранения СССР «Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста» (М., 1983, № 08-14/12). Наблюдение осуществляется врачом или медицинской сестрой совместно с заведующим, старшим воспитателем и воспитателем группы.

Для детей, посещающих детский сад, нет абсолютных противопоказаний для занятий на воздухе.

После перенесенных заболеваний, протекавших без осложнений, дети освобождаются на 1—2 занятия. После перенесенных заболеваний с длительным периодом выздоровления (ангина, пневмония, болезнь Боткина, пиелонефрит) они освобождаются на 2—3 занятия. Дети, имеющие хронические заболевания, после основного или других заболеваний допускаются к занятиям на воздухе только с разрешения врача. Все эти дети нуждаются в индивидуальном дозировании мышечной нагрузки.

Особенно нуждаются в занятиях на открытом воздухе дети с экссудативным диатезом, бронхиальной астмой, с частыми заболеваниями верхних дыхательных путей, с невротическими реакциями.

Освобожденные от занятий (после болезни) дети выходят на прогулку со всей группой. Во время занятий и игр они находятся на спортивной площадке и помогают воспитателю — убирают и приносят пособия, следят за правильностью выполнения упражнений другими детьми, соблюдением правил игры и т. д.

Вновь приступившим к занятиям детям и вернувшимся после болезни нагрузка должна быть снижена. В связи с тем что двигательная деятельность таких детей уменьшена, в холодный период года они должны быть одеты теплее остальных.

В результате занятий на воздухе дети полностью овладевают программным материалом. Наблюдается значительное повышение уровня физической подготовленности (дети быстрее бегают, дальше прыгают, точнее бросают), работоспособности и выносливости.

Дети, постоянно занимающиеся на воздухе, хорошо себя чувствуют при изменяющихся метеорологических условиях, не боятся холодного воздуха и воды. У них улучшается осанка, значительно уменьшается число так называемых простудных заболеваний. Все это свидетельствует о том, что проведение занятий, игр и физических упражнений на воздухе в течение всего года является мощным средством укрепления здоровья детей и их хорошего физического развития.

¹ Особенности медико-педагогического контроля во время занятий на воздухе подробно изложены в кн.: Фролов В. Г., Юрко Г. П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста.— М., 1983.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ, ИГР И УПРАЖНЕНИЙ НА ПРОГУЛКЕ

СРЕДНЯЯ ГРУППА

СЕНТЯБРЬ

Первая неделя

Занятие 1

Программное содержание. Учить детей медленно бегу; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и спрыгивании с нее.

Пособия. 3—4 гимнастические скамейки.

I часть. Ходьба по площадке с выполнением движений рук (поднять к плечам, вверх, в стороны). Медленный бег¹. Воспитатель следит, чтобы дети во время бега не торопились, выдерживали ровный темп. Ходьба.

II часть. 1. Игра «Перепрыгни через ручеек»².

2. Ходьба по гимнастическим скамейкам. Вначале дети держат руки на поясе, затем в стороны. В конце скамейки дети спрыгивают, мягко приземляясь на обе ноги (2—3 раза). Затем дети садятся на скамейки и, держась за нее руками сзади, попеременно поднимают прямую ногу (по 6—8 раз).

3. Игра «Быстро в домик».

III часть. Непродолжительный бег. Ходьба.

Катание на велосипеде³

Познакомить детей с велосипедом. Показать, как кататься на велосипеде по прямой, по кругу. Дети сначала водят велосипед, затем садятся на него и катаются, отталкиваясь ногами от земли.

Подвижные игры и упражнения

1. Дети друг за другом преодолевают полосу препятствий: пролезают в обруч (воспитатель держит в вертикальном положении), проходят по скамейкам, перешагивают через кубики (3—4 раза).

2. На площадке проводят две черты на расстоянии 4 м. Один за другим дети прыгают на двух ногах от одной черты до другой (2—3 раза).

3. Игра «Быстро в домик».

¹ В течение сентября детей обучают медленно бегу — за 1 мин 40 с они должны пробежать 100 м.

² Здесь и далее см. подвижные игры в приложении.

³ Дети катаются на двухколесном велосипеде.

Вторая неделя

Занятие 2

Программное содержание. Учить детей во время бега соблюдать расстояние между друг другом; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; развивать ориентировку в пространстве.

1 часть. Ходьба по площадке с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны). Медленный бег. Перед бегом дети проверяют расстояние между друг другом, вытягивая руку вперед. Рука должна касаться впереди бегущего. Ходьба.

II часть. 1. Игра «Найди свое место».

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед от края площадки до середины. Назад дети возвращаются шагом (4—5 раз). Воспитатель следит, чтобы дети взмахом рук помогали энергично выполнять прыжок.

3. Игра «Спящая лиса».

III часть. Непродолжительный бег. Ходьба.

Катание на велосипеде

Учить садиться на велосипед, перенося ногу через седло. Дети сначала 2—3 раза садятся на велосипед и слезают с него, затем катаются по прямой и по кругу.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Добеги до предмета».

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед — как зайчики. Дети прыгают до середины площадки и шагом возвращаются обратно (3—4 раза).

3. Игра «Быстро в домик».

Третья неделя

Занятие 3

Программное содержание. Учить детей во время бега держать спину и голову прямо; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на ступни и ладони.

Пособия. Шнур (длина 4—5 м), 2—3 гимнастические скамейки.

1 часть. Ходьба с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны). Медленный бег, во время которого воспитатель следит за осанкой. Ходьба.

II часть. 1. Игра «Добеги до предмета».

2. Ползание по гимнастическим скамейкам на четвереньках (3—4 раза). Упражнение выполняется поточным способом.

3. Бег в среднем темпе¹. Ходьба.

¹ Бег в среднем темпе — дети должны пробежать 80 м за 40 с.

4. Игра «Наседка и цыплята».

III часть. Непродолжительный бег. Ходьба.

Катание на велосипеде

Учить детей самостоятельно садиться на велосипед, перенося ногу через седло. Кататься на велосипеде, отталкиваясь и опираясь ногами о землю. На небольших отрезках пути кататься, подняв ноги от земли. Кто умеет, катается по прямой и большому кругу.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Спящая лиса».

2. Дети друг за другом преодолевают полосу препятствий: идут по 2—3 гимнастическим скамейкам, перешагивая через предметы (кубики, кегли), пролезают в обруч (держит кто-либо из детей), идут приставным шагом по канату, положенному вдоль площадки (пятки на канате, носки на земле).

3. Игра «Быстро в домик».

Четвертая неделя

Занятие 4

Программное содержание. Учить детей бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

Пособия. 8—10 кубиков.

I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны). Медленный бег. По одному сигналу воспитателя дети бегают врассыпную, по другому — находят свое место в колонне. Ходьба.

II часть. 1. Игра «Добеги до предмета».

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до середины площадки, обратно дети возвращаются шагом (3—4 раза).

3. Бег в среднем темпе.

4. Игра «Самолеты».

III часть. Непродолжительный бег. Ходьба.

Катание на велосипеде

Самостоятельно садиться на велосипед. Кататься по прямой, отталкиваясь ногами от земли. Набрав скорость, ставить ноги на педали и крутить их.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Найди свое место».

2. Дети друг за другом преодолевают полосу препятствий: проходят по гимнастической скамейке, пролезают в обруч, перелезают через бревно, проходят «змейкой» между кубиками (3—4 раза).

3. Игра «Кто добежит быстрее».

Первая неделя

Занятие 5

Программное содержание. Учить детей ползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; упражняться в подлезании под шнур.

Пособия. Шнур (длина 3—4 м), 3—4 гимнастические скамейки (поставить по краям площадки).

I часть. Ходьба в колонне по одному с движениями рук. Медленный бег¹. По сигналу воспитателя дети бегают враспынную, по другому сигналу находят свое место в колонне. Ходьба.

II часть. 1. Игра «Наседка и цыплята».

2. Бег в среднем темпе. Воспитатель следит, чтобы дети во время бега держали корпус прямо. Ходьба.

3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Затем дети садятся на скамейки и, держась обеими руками сзади, выполняют скрестные движения прямых ног (2 раза по 10—15 с).

4. Бег в среднем темпе (дети пробегают по скамейкам). Ходьба.

5. Игра «Воробышки».

III часть. Непродолжительный бег. Ходьба.

Упражнения с мячами

1. Дети распределяются парами. Прокатывание мяча друг другу двумя руками с расстояния 2—2,5 м (3—4 мин).

2. Мяч остается у одной подгруппы детей, другая берет мяч из корзины. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (3—4 мин).

3. Дети кладут мяч на землю и перепрыгивают его на двух ногах (10—15 раз).

4. Игра «Покажи мяч». Дети подбрасывают и ловят мяч (6—8 раз). По сигналу воспитателя «Покажи мяч» они поднимают мяч над головой. Игра повторяется 3—4 раза.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Кто добежит быстрее?».

2. Ходьба по гимнастическим скамейкам и бревнам сначала обычным шагом, затем приставным (повернуться боком). Затем дети идут друг за другом по бревнам и несколько раз перелезают через них.

3. Игра «Самолеты».

¹ В октябре детей обучают медленному бегу — за 2 мин они должны пробежать 120 м.

Занятие 6

Программное содержание. Учить детей прыжкам в высоту через шнур; развивать ориентировку в пространстве.

Пособие. Шнур (резинка).

I часть. Ходьба с выполнением движений рук (вверх, вниз, в стороны). Медленный бег. Игра «Остановись!». По сигналу воспитателя «Стоп!» дети принимают заранее условленную позу (ноги вместе, руки в стороны; руки вверх, прогнуться; наклониться, смотреть вперед, руки в стороны; стоять на одной ноге, руки в стороны или вверх). По другому сигналу они вновь бегут. Игровое упражнение повторяется 3—4 раза. Ходьба.

II часть. 1. Игра «Найди себе пару».

2. Бег в среднем темпе. Ходьба.

3. Поперек площадки натягивают шнур на высоте 10—15 см. Дети подходят к шнуру, перепрыгивают его с места, поворачиваются и прыгают вновь (8—10 раз), мягко приземляясь на обе ноги.

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.

5. Игра «Ловишки».

III часть. Бег. Ходьба.

Упражнения с мячами

1. Дети распределяются на пары, встают в 2 м друг от друга и прокатывают мяч, стараясь точно попасть в руки партнера (2—3 мин).

2. Мяч остается у одного из детей, другой берет мяч в корзине. Дети бросают мяч вверх и ловят его двумя руками. Тем, кто хорошо выполняет упражнение, можно предложить ловить мяч после отскока от земли.

3. Игра «Попади в воротца». Дети с мячами в руках перестраиваются в 3—4 колонны и встают перед чертой. В 3 м от черты напротив каждой колонны из кубиков выкладывают воротца. Друг за другом дети катят мяч в воротца. Когда все выполняют упражнение, подсчитывается количество мячей, попавших в воротца, этим определяется колонна-победительница. Дети берут мячи, и игра продолжается.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Воробышки».

2. Поперек площадки натягивается шнур на высоте 10—15 см. Дети перепрыгивают через него с места, поворачиваются и вновь прыгают (8—10 раз).

3. Игра «Ловишки».

Третья неделя

Занятие 7

Программное содержание. Учить детей лазанью по наклонной доске на четвереньках, по гимнастической стенке; упражнять в беге с увертыванием.

Пособия. 2—3 доски (прикрепить наклонно к гимнастической стенке).

I часть. Ходьба с выполнением движений рук (вверх, вниз, в стороны). Медленный бег. По сигналу воспитателя бег врассыпную, по другому сигналу найти свое место в колонне. Ходьба.

II часть. 1. Игра «Перепрыгнем через ручеек».

2. Бег в среднем темпе. Ходьба.

3. Дети перестраиваются в 2—3 колонны и встают напротив гимнастической стенки. Один за другим они лазают по доске на четвереньках, переходят на гимнастическую стенку и по ней спускаются вниз (4—5 раз).

4. Бег в среднем темпе, во время которого дети «змейкой» оббегают спортивные снаряды, находящиеся на площадке. Ходьба.

5. Игра «Птички и кошка».

III часть. Спокойный бег. Заключительная ходьба.

Упражнения с мячами

1. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками. Те, кто хорошо справляется с заданием, ловят мяч после отскока от земли (4—5 мин).

2. Дети распределяются на пары, встают на расстоянии 3 м друг от друга и прокатывают мяч поочередно правой и левой рукой (4—5 мин).

3. Дети с мячами в руках идут по бревну и гимнастическим скамейкам, в конце снаряда мягко прыгивают на обе ноги.

4. Игра «Догони мяч». Все встают с одной стороны площадки. У каждого мяч. По команде воспитателя дети катят мяч к противоположной стороне, бегут за ним, стараясь поймать. Катить мяч надо с такой силой, чтобы можно было его догнать.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Достань мяч».

2. Ходьба по гимнастическим скамейкам с различным положением рук (в стороны, вверх, за головой) — 3—4 раза. Затем дети идут по площадке вдоль бревен и несколько раз перелезают через них.

3. Игра «Спящая лиса».

Четвертая неделя

Занятие 8

Программное содержание. Упражнять детей в прыжках в высоту через шнур прямо и боком; развивать координацию движений.

Пособия. Корзина с 20—30 предметами (мячи, кубики, кегли), шнур (длина 3—4 м).

Часть. Ходьба с выполнением движений рук (вверх, вниз, в стороны). Медленный бег, во время которого проводится игра «Остановись!» (см. с. 30). Ходьба.

Часть 1. Игра «Не задень!».

2. Бег в среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через предметы, используемые в предыдущей игре. Ходьба.

3. Поперек площадки натягивают шнур на высоте 10—15 см. Дети встают вдоль шнура и прыгают через него с места, поворачиваются и вновь прыгают (8—10 раз). Затем шнур кладут на землю, и дети, стоя к нему боком, прыгают через шнур (8—10 раз).

4. Бег в среднем темпе. Дети бегут «змейкой» между предметами и снарядами на площадке.

5. Игра «Котята и щенята».

Часть. Бег. Ходьба.

Упражнения с мячами

1. Дети бросают мяч о землю и ловят его двумя руками, подбрасывают вверх и ловят, подбрасывают вверх и ловят после отскока от земли (4—5 мин).

2. Ходьба с мячом по бревну (мяч перед грудью, над головой). Дети ходят обычным шагом и приставным (3—4 раза).

3. Игра «Попади в воротца» (см. с. 30).

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Быстро в домик».

2. Прыжки через шнур, натянутый поперек площадки на высоте 15—20 см (12—16 раз).

3. Игра «Попади в воротца» (см. с. 30).

Н О Я Б Р Ъ

Первая неделя

Занятие 9

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке, пролезании в обруч, быстром беге.

Пособия. Поставить по периметру площадки 3—4 гимнастические скамейки, между ними положить по одному обручу.

Часть. Ходьба с выполнением движений рук (вниз, вверх, в стороны, круговые движения). Медленный бег¹. Дети бегут, высоко поднимая колени, повернувшись боком прыжками. Ходьба.

¹ В ноябре и декабре детей обучают медленному бегу — за 2 мин они должны пробежать 150 м.

II часть. 1. Игра «Кто добежит быстрее?».

2. Бег в среднем темпе. Дети оббегают «змейкой» различные препятствия, имеющиеся на площадке или рядом с ней (скамейки, бревна, горки и т. п.). Ходьба.

3. Ползание по скамейкам на четвереньках и пролезание в обручи, лежащие между скамейками (2—3 круга).

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.

5. Игра «Лиса в курятнике».

III часть. Бег. Ходьба.

Упражнения с мячами

1. Дети бросают мяч о землю и ловят двумя руками, затем подбрасывают вверх и ловят после отскока от земли (4—5 мин).

2. Ходьба с мячом в руках по бревну и скамейкам вначале прямо, затем боком приставным шагом (2—3 круга). В конце снаряда мягко спрыгнуть на обе ноги.

3. С мячами в руках дети прыгают до середины и шагом поворачиваются обратно (3—4 раза).

4. Игра «Покажи мяч» (см. с. 29).

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Не задень!».

2. Ходьба по гимнастическим скамейкам. Дети идут, высоко поднимая колени, повернувшись боком. В конце одной из скамеек они спрыгивают, пытаясь достать рукой ладонь воспитателя. Дети садятся на скамейку и, держась за ее край сзади, выполняют скрестные движения прямых ног (10—12 раз).

3. Игра «Самолеты» (2-й вариант).

Вторая неделя

Занятие 10

Программное содержание. Упражнять детей в прыжках с высоты, в беге с увертыванием.

Пособия. По периметру площадки поставить 3—4 гимнастические скамейки.

I часть. Ходьба с выполнением различных движений рук. Медленный бег. Дети бегут, высоко поднимая колени, повернувшись боком приставным шагом. Ходьба.

II часть. 1. Игра «Птицы и дождь».

2. Бег в среднем темпе. Ходьба.

3. Дети встают на гимнастические скамейки и по команде воспитателя спрыгивают, стараясь мягко приземлиться. При повторении упражнения им предлагают прыгнуть повыше и также мягко приземлиться (3—4 раза).

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.

5. Игра «Ловишки».

III часть. Бег. Ходьба.

Упражнения в равновесии, прыжках и с мячом

1. Дети идут широким шагом по скамейкам. Воспитатель ставит на скамейки кубики, которые дети перешагивают. Затем кубики убирают, и дети бегут по скамейкам, мягко спрыгивая в конце (3—4 круга).

2. На площадку кладут два шнура. С одного конца расстояние между шнурами 40 см, с другого — 70 см. Дети друг за другом прыгают с места через шнуры, начиная с узкой части, и с каждым прыжком продвигаются вперед. Заканчиваются прыжки в широкой части (2 раза).

3. Игра «Докати до стены». Дети перестраиваются в 3—4 колонны и встают в 3 м от стены. У первых, стоящих в колоннах, мяч. Они катят мяч с таким расчетом, чтобы он отскочил от стены. Ребенок ловит мяч, передает другому, а сам встает в конец колонны. Воспитатель отмечает колонну, лучше выполнявшую упражнение (повторяется 2—3 раза).

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Лиса в курятнике».

2. Прыжки на двух ногах в обруч и выпрыгивание из него (8—10 раз). Дети каждый раз поворачиваются к обручу лицом.

3. Игра «Самолеты» (1-й вариант).

Третья неделя

Занятие 11

Программное содержание. Закреплять у детей умение лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом, бегать с увертыванием.

I часть. Ходьба с выполнением различных движений рук. Медленный бег. Дети бегут, высоко поднимая колени, широким шагом, прыгают с ноги на ногу.

II часть. 1. Игра «Перепрыгни через ручеек».

2. Бег в среднем темпе с обеганием препятствий (скамейки, бревна, стойки и т. п.). Ходьба.

3. Дети подходят к гимнастической стенке, встают по два на каждый пролет и 2—3 раза подряд влезают и слезают чередующимся шагом. Затем упражнение выполняет следующая подгруппа. Воспитатель осуществляет страховку, подбадривает неуверенно выполняющих упражнение.

4. Бег в среднем темпе с обеганием препятствий. Ходьба.

5. Игра «Птички и кошка».

III часть. Бег. Ходьба.

Упражнения в прыжках и лазанье

1. Дети идут по площадке, перепрыгивая на двух ногах по-

очередно через 3—4 кубика, положенных на расстоянии 50 см друг от друга. Воспитатель следит, чтобы дети во время прыжка активно помогали руками (2—3 круга).

2. Дети по двое располагаются у пролетов гимнастической стенки, влезают и слезают по 3—4 раза подряд, касаясь рукой верхней перекладины. Воспитатель осуществляет страховку. Затем упражнение выполняют другие дети.

3. Упражнение «Попади в воротаца» (см. с. 30).

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Не задень!».

2. Ходьба по гимнастическим скамейкам широким шагом. Дети сходят со скамейки и пролезают под 3—4 дугами. Упражнение выполняется 2—3 раза. Затем дети садятся на скамейки и в течение 1 мин выполняют скрестные движения прямых ног.

3. Игра «Птицы и дождь».

Четвертая неделя

Занятие 12

Программное содержание. Закреплять у детей умение лазать по гимнастической стенке; упражнять в беге «змейкой».

I часть. Ходьба с выполнением различных движений рук. Медленный бег. Дети бегут, высоко поднимая колени, приставным шагом, поскоком с ноги на ногу. Ходьба.

II часть. 1. Игра «На одной ножке по дорожке».

2. Бег в среднем темпе. Дети оббегают «змейкой» спортивное оборудование площадки. Ходьба.

3. Лазанье по гимнастической стенке (3—4 раза). По двое на каждом пролете дети влезают на стенку, стараясь коснуться верхней перекладины, затем слезают. В ожидании очереди дети выполняют поскоки на месте.

4. Бег в среднем темпе с обеганием различных препятствий (бревна, скамейки, горки и т. п.). Ходьба.

5. Игра «Птицы и дождь».

III часть. Бег. Ходьба.

Упражнения в прыжках

1. Дети выстраиваются по одной стороне площадки и по команде воспитателя прыгают на одной ноге до середины площадки, обратно возвращаются шагом (по 2 раза на каждой ноге). Затем дети соревнуются, кто дальше окажется, выполнив два (три, четыре) прыжка.

2. Один конец шнура воспитатель привязывает к стойке на высоте 20—25 см, второй держит в руках. Один за другим дети с разбега перепрыгивают шнур. Воспитатель постепенно увеличивает высоту и следит, чтобы ребята мягко приземлились на обе ноги.

3. Игра «Кто ты?». Дети двигаются по площадке, поочередно имитируя движения животных (кошка, собака, лошадка). Воспитатель спрашивает: «Кто ты?» Ребенок отвечает. Педагог оценивает движения детей, отмечая, похожи они или нет.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «На одной ножке по дорожке».
2. Прыжки из обруча (плоский) и выпрыгивания из него (20 раз).
3. Игра «Ловишки».

ДЕКАБРЬ

Первая неделя

Занятие 13

Программное содержание. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек, в беге «змейкой».

I часть. Ходьба с выполнением движений рук (вверх, вниз, хлопки над головой). Медленный бег. Дети бегут, высоко поднимая колени, чередуя с продвижением приставным шагом, прыжками на одной ноге. Ходьба.

II часть. 1. Игра «Зайцы и волк».

2. Бег в среднем темпе¹, во время которого дети оббегают «змейкой» имеющееся на площадке оборудование. Ходьба.

3. Лазанье по гимнастической стенке (3—4 раза). Во время ожидания очереди дети выполняют поскоки на месте.

4. Бег в среднем темпе с обеганием различных препятствий.

5. Игра «Лиса и птицы».

III часть. Бег. Ходьба.

Скольжение, игры в снежки

1. Один за другим дети разбегаются и скользят по небольшим ледяным дорожкам (8—10 раз).

2. Дети лепят по два снежка и встают в 3—4 колонны. Метание в цель правой и левой рукой. Воспитатель следит, чтобы дети принимали правильное исходное положение. Выполнив по два броска, ребенок встает в конец своей колонны.

3. Игра «Кто дальше проскользит?». Дети перестраиваются в две колонны напротив двух длинных ледяных дорожек. Один за другим они разбегаются и скользят по дорожкам, стараясь как можно дальше проскользить, отодвигая во время скольжения пластмассовый кубик, лежащий на дорожке. Побеждает колонна, детям которой удалось дальше отодвинуть кубик. Если кубик

¹ В декабре увеличивается продолжительность бега в среднем темпе — за 50 с дети должны пробежать 100 м.

скользит по инерции, от толчка ногами, то его возвращают на место, где ребенок закончил скольжение. Игра повторяется.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Перепрыгни через ручеек».
2. Ходьба в колонне по одному по снежному валу, держа руки в стороны (вверх, за головой) — 3—4 раза. В конце пути спрыгнуть на обе ноги.
3. Игра «Ловишки».

Вторая неделя

Занятие 14

Программное содержание. Учить детей мягкому приземлению в прыжках со снежного вала, ходьбе и бегу с изменением направления.

I часть. Ходьба с изменением направления по команде «Кругом!». Медленный бег, во время которого дети 4—5 раз по команде воспитателя изменяют направление. Ходьба.

II часть. 1. Игра «Котятa и щенятa».

2. Бег в среднем темпе с обеганием «змейкой» оборудования, находящегося на площадке. Ходьба.

3. Дети встают на снежный вал и спрыгивают, мягко приземляясь на обе ноги (15—20 раз).

4. Бег в среднем темпе с обеганием «змейкой» различных препятствий. Ходьба.

5. Игра «Лиса и птицы».

III часть. Бег. Ходьба.

Катание на санках

1. Дети распределяются по трое и берут санки. Один садится на санки, двое катают его. Через 2—3 мин на санки садится другой ребенок и т. д. Дети объезжают предметы, проезжают между 3—4 воротами, сделанными из лыжных палок.

2. Катание на санках с горки (7—8 мин).

3. Игра «Гонки на санках». Дети образуют тройки, один садится на санки, двое везут. Тройки выстраиваются вдоль площадки в одну линию, по сигналу воспитателя они бегут к противоположной стороне. Затем на санки садится другой ребенок, и гонки повторяются.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Не задень!».

2. Дети встают на снежные валы, скамейки, покрытые снегом, и спрыгивают (10—15 раз), мягко приземляясь. Затем идут по валам или скамейкам колонной по одному, спрыгивают в конце пути (1—2 круга).

3. Игра «Воробышки».

Третья неделя

Занятия 1—2¹

Программное содержание. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить ступающим шагом.

I часть. Дети выстраиваются в шеренгу. Воспитатель объясняет и показывает, как надевать лыжи, помогает детям надеть лыжи, просит несколько раз легко похлопать по снегу правой, потом левой лыжей, причем пятки лыж должны быть на снегу, поднимается лишь носок лыжи. Дети делают два приставных шага вправо, затем влево (4—5 раз). Все эти упражнения (назовем их подготовительными) вырабатывают у детей чувство лыж и повторяются в начале каждого занятия.

II часть. 1. Дети друг за другом идут по небольшому кругу ступающим шагом.

2. Ходьба скользящим шагом по лыжне.

3. Пройти между 3—4 воротцами, сделанными из лыжных палок, и не задеть их.

III часть. Дети снимают лыжи и очищают снег.

Скольжение и игры в снежки

1. Дети вначале проходят по ледяным дорожкам, стараясь не упасть (1—2 раза). Затем с разбега скользят по ледяным дорожкам, приседая в конце (3—4 раза).

2. Метание снежков в вертикальную цель. Дети перестраиваются в несколько колонн (по числу мишеней). Лепят по два снежка, метают сначала правой, затем левой рукой. Воспитатель следит, чтобы они принимали правильное исходное положение.

3. Игра «Кто дальше проскользит?» (см. с. 36).

Четвертая неделя

Занятия 3—4

Программное содержание. Учить детей ходить ступающим и скользящим шагом.

I часть. Построение в шеренгу, проверка креплений. Подготовительные упражнения. Приседания на лыжах.

II часть. 1. Ходьба ступающим шагом по кругу (2—3 мин).

2. Ходьба скользящим шагом по лыжне (10—15 мин).

3. Дети идут по лыжне с интервалом 3—4 м. Они делают 2—3 быстрых скользящих шага, стараясь как можно дальше проскользить на двух лыжах.

4. На лыжне устанавливают из палок 4—5 ворот, располагая их «змейкой». Дети друг за другом проходят через ворота, стараясь не задеть их.

¹ Со второй половины декабря по 2 занятия в неделю отводится обучению ходьбе на лыжах. Поэтому эти занятия имеют свою нумерацию.

III часть. Дети снимают лыжи, счищают с них снег. Хлопают ногами о землю, приседают, несколько раз подпрыгивают.

Катание на санках

1. Дети распределяются на пары, равные по силам, и катают друг друга по площадке, проезжают через 4—5 ворот из лыжных палок, стараясь не задеть их. Через 2—3 мин они меняются местами.

2. Перед снежным валом на расстоянии 1,5 м ставят санки. Дети идут друг за другом, встают на санки и сходят с них (воспитатель страхует), затем идут по снежному валу и мягко спрыгивают в конце его (2—3 раза).

3. Игра «Гонки на санках» (в парах; см. с. 37).

ЯНВАРЬ

Первая неделя

Занятия 5—6

Программное содержание. Продолжать учить детей ходить на лыжах скользящим шагом.

I часть. Построение в шеренгу. Проверка лыж. Подготовительные упражнения, приседания, невысокие поскоки на лыжах.

II часть. 1. Ходьба по лыжне скользящим шагом (10—15 мин).

2. Построение в шеренгу. Дети показывают, как работают руки у лыжников, затем делают несколько пружинистых движений ног, как бы съезжая с горки.

3. Ходьба по лыжне с интервалом 3—4 м. Дети делают 2—3 быстрых шага и скользят на лыжах как можно дольше.

4. На площадке устраивается «слаломная» трасса — «змейкой» ставят 4—5 ворот. Дети идут на лыжах друг за другом, стараясь не задеть ворота.

III часть. Дети снимают лыжи, втыкают их в снег. Стучат ногами о землю, хлопают себя по плечам, приседают, подпрыгивают. Затем очищают лыжи.

Катание на санках

1. Дети по кругу катят перед собой санки, упираясь в них руками. Разбежавшись, ложатся на них, стараясь проскользить на санках как можно дальше.

2. Трое санок ставят перед снежным валом поперек движения. Дети перешагивают или перелезают через санки (опираясь о них руками), проходят по снежному валу, пролезают в тоннель из снега (2—3 раза).

3. Катание с горки на санках (5—7 мин).

Вторая неделя

Занятия 7—8

Программное содержание. Учить детей ходить скользящим шагом по ровной лыжне; делать поворот переступанием.

I часть. Надевание лыж и проверка креплений. Подготовительные упражнения. Поднять одну лыжу и на два счета стоять на другой; приседания и невысокие поскоки на двух лыжах.

II часть. 1. Ходьба по ровной лыжне скользящим шагом с активной работой рук (10—15 мин).

2. По команде воспитателя дети переступают на месте направо и налево, поворачиваясь вокруг (по 3—4 раза).

3. Скольжение на лыжах после разбега в 2—3 быстрых шага.

4. Пройти «змейкой» через 4—5 ворот, сделанных из лыжных палок (2—3 раза).

III часть. Дети снимают лыжи, втыкают их в снег или прислоняют к стенке, топают ногами, похлопывают себя по плечам, приседают, подпрыгивают. Затем очищают лыжи.

Катание на санках, игры в снежки

1. Дети распределяются на пары и катают друг друга, проходя «змейкой» в воротца из лыжных палок. Воспитатель отмечает тех, кто не задел палки.

2. Санки ставят по кругу. В центр круга одни санки устанавливают в вертикальном положении. Дети лепят снежки, встают по кругу, бросают снежки, стараясь попасть в санки, затем бегут лепить новую партию снежков и вновь бросают их.

3. Катание на санках с горки (5—7 мин).

Третья неделя

Занятия 9—10

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом с активными движениями рук; выполнять повороты переступанием вправо и влево.

I часть. Надевание и проверка лыж. Построение в шеренгу. Дети поднимают одну лыжу и стоят на два счета на другой, подпрыгивают невысоко на двух лыжах, приседают.

II часть. 1. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Воспитатель следит, чтобы дети активно работали руками (10—15 мин).

2. Повороты переступанием вправо и влево (3—4 раза).

3. Скольжение на двух лыжах после небольшого разбега (3—4 мин).

4. Прохождение 4—5 ворот, расположенных «змейкой» (2—3 раза).

5. Игра «Карусель». Вокруг сооружений на участке прокладывается лыжня. Дети встают на лыжню на равном расстоянии

друг от друга. По сигналу они одновременно идут по лыжне, стараясь сохранять расстояние между собой. Через 2—3 круга они останавливаются и после небольшого отдыха «Заводят карусель» в другую сторону.

III часть. Дети снимают лыжи, очищают их и втыкают в снег. Приседают, хлопают руками по плечам, подпрыгивают. Можно поиграть в «Ловишки».

Скольжение, игры в снежки

1. Дети разбегаются, скользят по ледяным дорожкам как можно дальше, в конце скольжения приседают и вновь встают (3—4 раза). Скольжение по ледяным дорожкам можно чередовать с ходьбой по снежному валу.

2. Метание снежков в вертикальную цель. Дети перестраиваются в колонны по числу мишеней, готовят по два снежка и друг за другом бросают снежки в цель сначала правой, затем левой рукой.

3. Метание снежков на дальность. Дети соревнуются, чей снежок улетит дальше.

Четвертая неделя

Занятия 11—12

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, в поворотах переступанием.

I часть. Надевание и проверка лыж. Построение в шеренгу. Поочередное поднятие носков лыж, подпрыгивание на двух лыжах, приседания.

II часть. 1. Ходьба скользящим шагом по лыжне (активно работать руками) — 10—15 мин.

2. Повороты переступанием кругом вправо и влево (3—4 раза).

3. На лыжне устанавливают 4—5 ворот из перекрещивающихся лыжных палок. Дети должны пройти в ворота, не задев их.

4. Игра «Кто дальше?». Дети идут друг за другом, соблюдая дистанцию 2—3 м, делают 3—4 быстрых шага и, оттолкнувшись на последнем как можно сильнее, скользят на лыжах до полной остановки.

III часть. Дети снимают лыжи, очищают их от снега. Затем топчут ногами, приседают, подпрыгивают, бегают.

Катание на санках

1. Дети катают друг друга, проходя через ворота «змейкой» и не задевая их (5—6 мин).

2. Катание с горки. Учиться тормозить ногами при спуске (8—10 мин).

3. Игра «Гонки на санках» (см. с. 37).

Первая неделя

Занятия 13—14

Программное содержание. Учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки; упражнять в ходьбе скользящим шагом.

I часть. Надевание и проверка лыж. Построение в шеренгу. Подготовительные упражнения. Попеременное поднятие носков лыж, полностью всей лыжи (параллельно земле), приседания и невысокие подпрыгивания.

II часть. 1. Ходьба по лыжне скользящим шагом (10—15 мин).

2. Входить на небольшую горку ступающим шагом (воспитатель осуществляет страховку), спускаться с горки (6—8 раз).

3. Повороты кругом переступанием (3—4 раза).

4. Игра «Воротца». Поперек лыжни на расстоянии 5—6 шагов ставят несколько ворот из лыжных палок. Дети проходят между ними, стараясь не задеть палки.

III часть. Дети снимают лыжи, очищают их от снега. Затем топчут ногами, приседают, подпрыгивают, бегают.

Скольжение, игры в снежки

1. Дети один за другим разбегаются и скользят по ледяным дорожкам (2 круга). Затем посередине дорожек устанавливают воротца из перекрещенных лыжных палок. Дети, скользя по дорожке, должны присесть и проехать в воротца, не задев палок (2 раза).

2. Положить два шнура на расстоянии 5 м друг от друга. Дети готовя по два снежка, встают у одного из шнуров, бросают снежки правой и левой рукой за второй шнур. Воспитатель отмечает детей, хорошо бросивших снежок.

3. Игра «Кто быстрее провезет санки». Дети перестраиваются в три колонны и встают около шнура. У стоящих впереди — санки. По команде воспитателя они быстро катят санки перед собой, упираясь в них руками, объезжают комья снега, лежащие в 5—6 м от шнура, возвращаются обратно и передают санки следующим детям. Побеждает колонна, быстрее справившаяся с заданием. Игра повторяется 2—3 раза.

Вторая неделя

Занятия 15—16

Программное содержание. Учить детей ходить на лыжах попеременным скользящим шагом, входить на пологий склон «полуелочкой», съезжать с горки.

I часть. Надевание и проверка лыж. Построение в шеренгу. Подготовительные упражнения.

II часть. 1. Ходьба по лыжне попеременным скользящим шагом с активными движениями рук (10—15 мин).

2. Входить на склон «полуелочкой», скатываться с невысокой горки (6—8 раз).

3. Скольжение на двух лыжах после разбега в 2—3 шага (3—4 мин).

4. Игра «Карусель» (см. с. 40).

III часть. Дети снимают лыжи, очищают снег, приседают, топают ногами, подпрыгивают.

Катание на санках, игры в снежки

1. Дети катают друг друга на санках по кругу, изображая лошадку и кучера.

2. Метание снежков в цель. В 3 м от шнура втыкают в снег санки. Дети лепят по два снежка, встают около шнура, бросают снежки — правой, левой рукой, стараясь попасть в санки.

3. Игра «Кто быстрее провезет санки» (см. с. 42).

Третья неделя

Занятия 17—18

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе попеременным скользящим шагом; подниматься на горку ступающим шагом и «полуелочкой».

I часть. Надевание и проверка лыж. Построение в шеренгу. Подготовительные упражнения на лыжах.

II часть. 1. Ходьба на лыжах попеременным скользящим шагом (10—15 мин).

2. Входить на невысокую горку ступающим шагом и «полуелочкой»; скатываться с горки (6—8 раз).

3. Пройти 5—6 ворот (ширина 40 см), сделанных из прутьев или палок. Ворота ставят «змейкой».

4. Игра «Кто дальше проскользит?» (см. с. 36).

III часть. Дети снимают лыжи, очищают их, приседают, подпрыгивают 15—20 раз (как мячики).

Катание на санках, игры в снежки

1. Катание на санках с горки (4—5 мин).

2. Санки втыкают в снег в 3 м от шнура. Дети берут снежки и по команде воспитателя бросают их правой, левой рукой, стараясь попасть в санки.

3. Игра «Гонки на санках» (см. с. 37).

Четвертая неделя

Занятия 19—20

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе попеременным скользящим шагом, проходя расстояние до 500 м.

I часть. Дети надевают лыжи, проверяют крепление. Построение в шеренгу. Подготовительные упражнения на лыжах.

II часть. 1. Ходьба по лыжне на расстояние до 500 м.

2. Входить на горку ступающим шагом и «полуелочкой», спускаться с горки 6—8 раз.

3. Игра «Воротца» (см. с. 42).

III часть. Дети снимают лыжи, очищают снег, приседают 15—20 раз, выполняют 10—15 поскоков.

Катание на санках, игры в снежки

1. Катание друг друга на санках. Проезжать через ворота, не задевая их.

2. Метание снежков в вертикальную цель. Дети встают в колонны по числу мишеней и бросают снежки с расстояния 2,5—3 м.

3. Игра «Кто быстрее провезет санки?» (см. с. 42).

МАРТ

Первая неделя

Занятие 15¹

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе на четвереньках по гимнастической скамейке, в беге с увертыванием, лазанье по гимнастической стенке.

Пособия. 3—4 гимнастические скамейки.

I часть. Ходьба с выполнением движений рук (вверх, вниз, в стороны, круговые движения, махи вверх-вниз). Медленный бег² со сменой ведущих. Ходьба.

II часть. 1. Игра «Птицы и дождь».

2. Бег в среднем темпе с обеганием «змейкой» сооружений, имеющих на площадке. Ходьба.

3. Ходьба на четвереньках по гимнастическим скамейкам (3—4 раза). Упражнения выполняются поточным способом.

4. Бег в среднем темпе с обеганием различных препятствий.

5. Игра «Ловишки с домами».

III часть. Бег в чередовании с ходьбой.

Упражнения в равновесии и прыжках

1. Ходьба по бревну и гимнастическим скамейкам (2 круга), мягко спрыгнуть в конце снарядов. Затем выполнить упражнение, проходя по снарядам приставным шагом. На скамейки и бревно ставят кубики. Дети перешагивают их.

2. Прыжки через кубики, положенные на расстоянии 80 см друг от друга (2 круга).

3. Игра «На одной ножке по дорожке».

¹ Занятие 14 см. на с. 37.

² В марте детей обучают медленному бегу — за 2 мин они должны пробежать 180 м.

Подвижные игры и упражнения.

1. Игра «Перепрыгни через ручеек».
2. Ходьба по наклонной доске. Доска одним концом укреплена за вторую перекладину гимнастической стенки. Дети идут по доске, переходят на стенку и спускаются вниз (5—6 раз).
3. Игра «Ловишки с домами».

Вторая неделя

Занятие 16

Программное содержание. Упражнять детей в прыжках через невысокие предметы, в длину, с места.

Пособия. 2—3 кубика.

I часть. Ходьба с выполнением движений рук. Ходьба в полуприседе. Медленный бег, во время которого дети перепрыгивают через разложенные предметы. Ходьба.

II часть. 1. Игра «Найди себе пару».

2. Бег в среднем темпе, дети перепрыгивают через предметы, разложенные на площадке. Ходьба.

3. Прыжки в длину с места. Дети встают вдоль одной стороны площадки и прыгают. Воспитатель обращает внимание на согласованность движений рук в момент отталкивания (10—15 раз)

4. Бег в среднем темпе с перепрыгиванием через предметы. Ходьба.

5. Игра «Успей выбежать из круга».

III часть. Бег. Ходьба.

Упражнения в прыжках и лазанье

1. Прыжки в высоту. Один конец шнура привязывают к стойке (высота 10—15 м), другой в руках у воспитателя. Дети один за другим перепрыгивают шнур, с каждым повторением упражнения высота немного возрастает. Воспитатель следит, чтобы дети не останавливались перед шнуром, а сходу прыгали через него, мягко приземляясь на обе ноги (6—8 раз).

2. Лазанье по гимнастической стенке (2—3 раза подряд). Дети по двое встают у пролета гимнастической стенки, влезают на нее, касаясь рукой последней перекладины, и слезают. Воспитатель осуществляет страховку, следит, чтобы дети поднимались и спускались чередующимся шагом.

3. Игровое упражнение «Попади в воротца» (см. с. 30).

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Не задень!».
2. Прыжки в длину с места (2—3 раза).
3. Игра «Успей выбежать из круга».

Третья неделя

Занятие 17

Программное содержание. Учить детей пролезать между рейками гимнастической стенки; упражнять в прыжках на двух ногах.

Пособия. Длинный шнур (для игры).

I часть. Ходьба. Наклоны и приседания в чередовании с ходьбой. Медленный бег, дети оббегают «змейкой» различные препятствия (скамейки, бревна, дуги и т. п.). Ходьба.

II часть. 1. Игра «Воробышки» (2-й вариант).

2. Бег в среднем темпе с обеганием «змейкой» препятствий. Ходьба.

3. Дети перестраиваются в три колонны, подходят к гимнастической стенке и один за другим пролезают в третий от низа пролет и вновь встают в конец колонны (4—6 раз).

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.

5. Игра «Самолеты» (2-й вариант).

III часть. Бег. Ходьба.

Упражнения с обручами

1. Дети кладут обручи перед собой, на двух ногах впрыгивают в обруч и выпрыгивают из него. Затем поворачиваются и повторяют упражнение. Воспитатель следит, чтобы дети прыгали легко, помогли движением рук (15—20 раз).

2. Дети катят обруч, бегут с ним рядом, подхватывают его и вновь катят (3—4 раза).

3. Игра «Найди свой домик».

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Найди свое место».

2. Дети перестраиваются за ведущими в три колонны, подходят к доскам, наклонно укрепленным к гимнастической стенке, один за другим бегут по ним, переходят на стенку и спускаются вниз (5—6 раз).

3. Игра «Успей выбежать из круга».

Четвертая неделя

Занятие 18

Программное содержание. Упражнять детей в прыжках в длину с места, беге с увертыванием.

Пособия. Скакалки (для игры).

I часть. Ходьба с выполнением движений рук (вверх, вниз, в стороны). Чередовать ходьбу с прыжками в полуприседе. Медленный бег, дети бегут широким шагом, высоко поднимая колени, приставным шагом. Ходьба.

II часть. 1. Игра «Котята и щенята».

2. Бег в среднем темпе с обеганием препятствий. Ходьба.

3. Дети встают по краю площадки, прыгают на двух ногах, делая по 3—4 прыжка, стараясь мягко приземляться, и шагом возвращаются обратно (3—4 раза).

4. Бег в среднем темпе с обеганием «змейкой» сооружений на площадке.

5. Игра «Ловишки с домами».

III часть. Бег. Ходьба.

Упражнения с мячами

1. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками, подбрасывание и ловля после отскока от земли (3—4 мин).

2. Прыжки на двух ногах через мяч, прямо и боком (по 15—20 раз).

3. Дети встают в пары на расстоянии 2,5—3 м (один ребенок кладет мяч в корзину). Дети перебрасывают мяч друг другу (4—5 мин).

4. Игровое упражнение «Попади в ворота» (см. с. 30).

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Лиса в курятнике».

2. Дети встают по одной стороне площадки и прыгают на двух ногах к другой стороне, стараясь с каждым разом прыгать как можно дальше (2—3 раза).

3. Игра «Птицы и дождь».

АПРЕЛЬ

Первая неделя

Занятие 19

Программное содержание. Закреплять у детей умение пролезать между рейками гимнастической стенки; упражнять в прыжках на двух ногах.

Пособия. Два длинных шнура.

I часть. Ходьба с выполнением круговых и маховых движений рук. Медленный бег¹ в чередовании с бегом враспынную. По сигналу воспитателя дети находят свое место в колонне. Ходьба.

II часть. 1. Игра «На одной ножке по дорожке».

2. Бег в среднем темпе² с преодолением препятствий, имеющих на площадке и возле нее. Ходьба.

3. Пролезание между третьей перекладиной гимнастической

¹ В апреле детей обучают медленному бегу — за 2 мин они должны пробежать 200 м.

² В апреле немного увеличивается скорость бега в среднем темпе — за 45 с дети должны пробежать 100 м.

стенки (6—8 раз). Дети встают в три колонны и друг за другом выполняют упражнение. Если у стенки шесть пролетов, то дети на соседнем пролете пролезают обратно и встают в конец колонны.

4. Бег в среднем темпе с обеганием «змейкой» препятствий. Ходьба.

5. Игра «Воробышки» (2-й вариант). Чертят два концентрических круга. Расстояние между линиями 50 см. Выпрыгивая из круга, воробышки должны перелетать — перепрыгнуть через две линии.

III часть. Бег. Ходьба.

Упражнения с мячами

1. Подбрасывание и ловля мяча, подбрасывание и ловля мяча после отскока от земли, при этом надо не сходить с места. Упражнение длится 4 мин.

2. Дети кладут мяч на землю и перепрыгивают через него на двух ногах, энергично помогая взмахом рук вперед-вверх. Затем прыгают через мяч, встав к нему боком (8—10 прыжков).

3. Игровое упражнение «Докати мяч ногой». Дети выстраиваются вдоль одной стороны площадки, ведут (катят) мяч ногой на противоположную сторону и возвращаются обратно.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Добеги до предмета».

2. Ходьба по гимнастическим скамейкам с различным положением рук (на поясе, в стороны, за головой). Если дети хорошо выполняют упражнение, можно поставить на скамейки 1—2 кубика перешагивать через них. В конце скамеек дети спрыгивают, мягко приземляясь на обе ноги.

3. Игра «Лиса и птицы».

Вторая неделя

Занятие 20

Программное содержание. Упражнять детей в прыжках в высоту с места; закреплять умение пролезать между рейками гимнастической стенки.

П о с о б и я. По краям площадки разложить 10—15 невысоких предметов (кегли, кубики); подвесить на площадке 2—3 предмета на высоте 150 см.

I часть. Ходьба с различным положением рук. Медленный бег. Дети обегают «змейкой» разложенные предметы, по сигналу меняют направление бега. Ходьба.

II часть. 1. Игра «Рыбаки и сеть».

2. Бег в среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через предметы. Ходьба.

3. Один за другим дети подходят к подвешенным предметам и прыгают, стараясь достать их рукой (5—6 раз).

4. Бег в среднем темпе с перепрыгиванием через предметы. Ходьба.

5. Игра «Ловишки».

III часть. Бег. Ходьба.

Упражнение с мячами

1. Подбрасывание и ловля мяча после отскока от земли (хлопка в ладоши) — 4—5 мин.

2. Ходьба с мячом по бревну, скамейкам. Дети вначале держат мяч впереди, затем вверху. В конце снарядов они спрыгивают и мягко приземляются.

3. Игровое упражнение «Попади в воротца» (см. с. 30).

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Птицы и дождь».

2. Дети выстраиваются по краю площадки и прыгают на одной ноге к середине, затем поворачиваются и прыгают обратно на другой ноге (4—5 раз).

3. Игра «Спящая лиса».

Третья неделя

Занятие 21

Программное содержание. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом, в беге «змейкой» между предметами.

I часть. Ходьба с высоким подниманием бедра, на носках и пятках. Медленный бег. Дети бегут, высоко поднимая колени, приставным шагом, прыгают на одной ноге. Ходьба.

II часть. 1. Игра «Из кружка в кружок».

2. Бег в среднем темпе с обеганием «змейкой» препятствий (горки, бревна, скамейки и т. п.). Ходьба.

3. Лазанье по гимнастической стенке. На каждом пролете упражняются по двое. Воспитатель следит, чтобы дети влезали чередующимся шагом и 3—4 раза дотрагивались рукой до верхней перекладины.

4. Бег в среднем темпе с обеганием препятствий. Ходьба.

5. Игра «Ловишки с домами». В качестве домиков можно использовать скамейки, бревна, гимнастическую стенку.

III часть. Бег. Заключительная ходьба.

Упражнения с мячами

1. Подбрасывание и ловля мяча. Ловля мяча выполняется по-разному: после отскока от земли, с хлопками в ладоши (3—4 мин).

2. Прокатывание мяча ногами с одной стороны площадки до другой (3—4 мин).

3. Игра «Докати до стены» (см. с. 34).

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Из кружка в кружок».

2. Дети, сидя на скамейках, выполняют скрестные движения прямых ног, затем ложатся поперек скамейки и имитируют движения пловца. После этого встают на скамейку и прыгают, стараясь прыгнуть повыше (6—8 раз).

3. Игра «Зайцы и волк».

Четвертая неделя

Занятие 22

Программное содержание. Упражнять детей в прыжках на одной ноге, в пролезании между рейками гимнастической стенки.

I часть. Ходьба на носках, пятках. Медленный бег. Дети бегут широким, приставным шагом, прыгают на одной ноге. Ходьба.

II часть. 1. Игра «Рыбаки и сеть».

2. Бег в среднем темпе. Ходьба.

3. Прыжки на одной ноге до середины площадки, небольшой отдых и вновь прыжки на другой ноге (6—7 раз).

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.

5. Игра «Найди себе пару».

III часть. Непродолжительный бег. Ходьба.

Упражнения с мячами

1. Подбрасывание и ловля мяча. Используются различные варианты ловли мяча. Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (4—5 мин).

2. Катание мяча ногами от одной стороны площадки до другой (3—4 мин).

3. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2,5—3 м (3—4 мин).

4. Дети перестраиваются в три колонны. В 5—6 м от колонн из кубиков выкладывают воротца шириной 50 см. Один за другим дети катят мяч в воротца. Воспитатель отмечает колонну, сумевшую большее число мячей закатить в воротца.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Птицы и дождь».

2. Дети выстраиваются в шеренгу по одной стороне площадки. По команде воспитателя они прыгают к середине площадки на одной ноге, а возвращаются, прыгая на другой ноге (4—5 раз). Воспитатель следит, чтобы дети движением рук помогали выполнять прыжки. После этого дети прыгают с места, стараясь коснуться предмета, подвешенного на высоте 130—150 см.

3. Игра «Ловишки».

Первая неделя

Занятие 23

Программное содержание. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке, перелезании с пролета на пролет, в прыжках на двух ногах.

Пособия. Скакалки.

I часть. Ходьба с выполнением движений рук. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег. Дети бегут «змейкой», прыгают на одной ноге. Ходьба.

II часть. 1. Игра «Из кружка в кружок». Кружки делаются из скакалок.

2. Бег в среднем темпе¹ с обеганием препятствий (сооружений) на площадке. Ходьба.

3. Лазанье по гимнастической стенке, на вторую перекладину. Приставным шагом дети переходят по второй рейке с пролета на пролет до конца стенки. При следующем повторении упражнения они поднимаются на одну перекладину выше (2—3 раза).

4. Бег в среднем темпе с обеганием препятствий. Ходьба.

5. Игра «Лиса и птицы».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Катание на велосипеде

Учить детей кататься по прямой или большому кругу, сначала упиравшись ногами о землю, затем поднимая ноги от земли, ставя их на педали.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Из кружка в кружок».

2. Дети друг за другом проходят по бревну и скамейкам приставным шагом (2—3 круга). На последнем повторении пробегают по скамейкам. Ходьба.

3. Игра «Наседка и цыплята».

Вторая неделя

Занятие 24

Программное содержание. Учить детей прыгать через короткую скакалку; упражнять в пролезании между рейками гимнастической стенки.

Пособия. Скакалки, по противоположным сторонам площадки положить по 3—4 кубика.

I часть. Ходьба с выполнением различных движений рук

¹ В мае увеличивается время и протяженность бега в среднем темпе — за 55 с дети должны пробежать 120 м.

Медленный бег в чередовании с прыжками на двух ногах и одной ноге, с изменением направления по команде «Кругом!». Ходьба.

II часть. 1. Игра «Рыбаки и сеть».

2. Бег в среднем темпе с перепрыгиванием через кубики. Ходьба.

3. Воспитатель показывает, как прыгать через короткую скакалку. Дети берут оба конца скакалки в одну руку и вращают скакалку так, чтобы она ударяла о землю. В такт ударам дети прыгают на месте. Затем они пытаются прыгать через скакалку (5 мин).

4. Бег в среднем темпе с обеганием предметов «змейкой». Ходьба.

5. Игра «Зайцы и волк».

III часть. Непродолжительный бег. Ходьба.

Катание на велосипеде

Учить детей кататься по прямой, большому кругу, время от времени ставя ноги на педали и вращая их. Кто умеет, катается, объезжая расставленные на площадке кубики.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «На одной ножке по дорожке».

2. Дети встают на вторую перекладину гимнастической стенки и приставным шагом переходят с пролета на пролет. При повторении упражнения они поднимаются на третью перекладину (2—3 раза).

3. Игра «Ловишки с домами».

Третья неделя

Занятие 25

Программное содержание. Учить детей прыгать через скакалку; упражнять в лазанье по гимнастической стенке, в беге с увертыванием.

Пособия. Скакалки.

I часть. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег. Дети бегут приставным шагом, прыгают на одной ноге. Ходьба.

II часть. 1. Игра «Котята и щенята».

2. Бег в среднем темпе с обеганием препятствий. Ходьба.

3. Вначале дети вращают скакалку сбоку от себя, держа ее концы в одной руке и подпрыгивая в такт ударам скакалки о землю, затем пытаются прыгать через скакалку (5 мин).

4. Бег в среднем темпе за пределами площадки с обеганием сооружений (горка, скамейка, беседка и т. п.). Ходьба.

5. Игра «Лошадки».

III часть. Бег. Ходьба.

Катание на велосипеде

Учить детей проезжать 10—15 м, вращая педали. Кто умест, катается по площадке, объезжая расставленные кегли.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Кто добежит быстрее?».
2. Ходьба по гимнастическим скамейкам широким шагом, перешагивая через поставленные на скамейки предметы. Бег по скамейкам, мягко спрыгивая в конце снаряда (2—3 круга). Ходьба.
3. Игра «Птицы и дождь».

Четвертая неделя

Занятие 26

Программное содержание. Упражнять детей в метании в горизонтальную цель, в прыжках на двух ногах.

Пособия. Мешочки, три обруча.

I часть. Ходьба высоко поднимая ноги в коленях. Медленный бег. Дети бегут, высоко поднимая колени, приставным шагом, прыгают на одной ноге. Ходьба.

II часть. 1. Игра «Из кружка в кружок».

2. Бег в среднем темпе с обеганием различных препятствий. Ходьба.

3. Метание мешочков в обруч, лежащий на площадке. Дети встают перед обручем на расстоянии 2 м. Друг за другом они бросают мешочки, подбирают их, встают в конец своей колонны (3—4 броска каждой рукой).

4. Бег в среднем темпе за пределами площадки с обеганием различных препятствий. Ходьба.

5. Игра «Птички и кошка».

III часть. Бег. Ходьба.

Катание на велосипеде

Упражнять детей в езде по большому кругу, вращая педали. Кто умеет, объезжает кубики, проезжает в воротца.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Котята и щенята».
2. Дети бегут, перепрыгивая через 5—6 палок, лежащих на площадке поперек движения. Воспитатель следит, чтобы дети в момент прыжка через палку отталкивались одной ногой и мягко приземлялись на обе ноги (2—3 круга).
3. Игра «Птички и кошка».

Первая неделя

Занятие 27

Программное содержание. Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, энергично подтягиваясь на руках, в беге с увертыванием.

Пособия. Четыре гимнастические скамейки поставить по краям площадки.

I часть. Ходьба по кругу взявшись за руки. Медленный бег: вначале взявшись за руки (2—3 круга), затем в колонне по одному. Ходьба.

II часть. Игра «Спрыгни вниз».

2. Бег в среднем темпе. Ходьба.

3. Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками (2—3 круга).

4. Бег в среднем темпе с обеганием различных препятствий. Ходьба.

5. Игра «Ловишки».

III часть. Непродолжительный бег. Ходьба.

Катание на велосипеде

Учить детей кататься по большому кругу, выполнять повороты направо и налево, объезжать расставленные на площадке кубики.

Подвижные игры и упражнения

1. Упражнять в прыжках через короткую скакалку (4—5 мин).

2. Дети перестраиваются в три колонны у гимнастической стенки. Друг за другом они бегут по доске, переходят на стенку и по ней спускаются вниз (4—6 раз).

3. Игра «Лиса в курятнике».

Вторая неделя

Занятие 28

Программное содержание. Упражнять детей в метании в вертикальную цель, ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

Пособия. Мешочки, канат.

I часть. Ходьба по канату приставным шагом. Медленный бег, во время которого дети пробегают по канату приставным шагом. Ходьба.

II часть. 1. Игра «Из кружка в кружок».

2. Бег в среднем темпе с обеганием препятствий. Ходьба.

3. Ходьба с мешочком на голове по гимнастическим скамейкам (2—3 раза). Дети встают в три колонны на расстоянии в

2 м от мишени. Друг за другом они бросают мешочки в цель (по 3—4 раза каждой рукой).

4. Бег в среднем темпе с обеганием «змейкой» различные препятствия. Ходьба.

5. Игра «Ловишки».

III часть. Непродолжительный бег. Ходьба.

Катание на велосипеде

Закреплять у детей умение кататься на велосипеде по большому и среднему кругу, поворачивать направо и налево, садиться и сходить с велосипеда.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Успей выбежать из круга».

2. Дети распределяются по пролетам гимнастической стенки и влезают 2—3 раза подряд чередуясь шагом на высоту 2 м.

3. Игра «Птички и кошка».

Третья неделя

Занятие 29

Программное содержание. Упражнять детей в лазанье чередующимся шагом по гимнастической стенке, в прыжках через короткую скакалку.

Пособия. Скакалки.

I часть. Ходьба с выполнением движений рук. Медленный бег, во время которого дети бегают в рассыпную, затем по сигналу находят свое место в строю. Ходьба.

II часть. 1. Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом, поднимаясь на высоту 2 м (3—4 раза).

2. Бег в среднем темпе с обеганием «змейкой» различных препятствий. Ходьба.

3. Прыжки через короткую скакалку (3 мин).

4. Бег в среднем темпе с обеганием препятствий. Ходьба.

5. Игра «Воробышки».

III часть. Бег. Ходьба.

Катание на велосипеде

Учить детей проезжать 50 м, садиться и сходить с велосипеда, перенося ногу через седло.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Спящая лиса».

2. Дети друг за другом сначала проходят по бревну, затем по гимнастическим скамейкам, ставя ногу с носка (3—4 раза). После этого пролезают в обруч, перешагивают через скамейки, перелезают через бревно (3—4 раза).

3. Игра «Котята и щенята».

Четвертая неделя

Занятие 30

Программное содержание. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом; в беге враспынную, «змейкой».

Пособия. Скамейки; обручи.

I часть. Ходьба с выполнением движений рук. Медленный бег, во время которого дети 3—4 раза бегают враспынную, по сигналу находят свое место в строю. Ходьба.

II часть. 1. Игра «Из кружка в кружок».

2. Бег в среднем темпе с обеганием различных препятствий. Ходьба.

3. Дети распределяются по двое на каждый пролет гимнастической стенки и влезают до высоты 2 м чередующимся шагом 2—3 раза подряд.

4. Бег в среднем темпе с обеганием препятствий. Ходьба.

5. Игра «Ловишки с домами».

III часть. Непродолжительный бег. Ходьба.

Катание на велосипеде

Учить детей кататься на велосипеде по кругу, останавливаться, садиться и сходить с него. Во время катания сидеть прямо.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Лиса в курятнике».

2. Ходьба по бревну, прыгивать в конце снаряда (4—5 раз). Прыжки через разложенные на площадке предметы.

3. Игра «Ловишки».

СТАРШАЯ ГРУППА

СЕНТЯБРЬ

Первая неделя

Занятия 1

Программное содержание. Учить детей подбивать волан в игре в бадминтон. Упражнять в лазанье по наклонной лестнице чередующимся шагом.

Пособия. 2—3 лестницы прикрепить наклонно к гимнастической стенке, бадминтонные ракетки, воланы.

I часть. Ходьба с выполнением движений рук. Медленный бег¹. Дети бегут, высоко поднимая колени, приставным шагом. Ходьба.

¹ В сентябре детей обучают медленному бегу — за 2 мин они должны пробежать 150 м.

II часть. 1. Бадминтон. Держать ракетку перед собой, учиться подбивать волан ракеткой как можно большее число раз, не роняя его на землю.

2. Лазанье по наклонной лестнице. Дети строятся в 2—3 колонны, один за другим влезают по лестнице чередующимся шагом, переход на гимнастическую стенку и спускаются по ней (3—4 раза).

3. Бег в среднем темпе¹. Ходьба.

4. Игра «Догони свою пару».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Катание на велосипеде. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой и большому кругу, равномерно работая педалями. Самостоятельно садиться, останавливаться и слезать с велосипеда.

Бадминтон. Подбрасывать волан вверх (без ракетки) и ловить его двумя руками, перебрасывать волан из руки в руку. Держа ракетку перед собой, подбивать волан, стараясь ударить большее число раз и не давая волану упасть на землю.

Городки (участие воспитателя обязательно). Дети стоят в шеренге. Воспитатель показывает бросок биты и объясняет исходное положение — встать боком к городу, ноги на ширине плеч, левая нога ближе к городу, правая сзади, ступню правой ноги развернуть по направлению броска. Отвести руку назад и энергичным движением бросить биту в городки. Дети имитируют мах и бросок биты. Затем они по одному бросают биту с полукона, стараясь сбить вертикально поставленный городок.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Кто сделает меньше шагов?».

2. Дети подходят к лежащим доскам и перепрыгивают их с места, отталкиваясь двумя ногами, поворачиваются и снова прыгают (12—15 раз). Затем перепрыгивают доски с поворотом сначала на 90°, потом на 180° (10—12 раз).

3. Игра «Найди себе пару».

Вторая неделя

Занятие 2

Программное содержание. Продолжать учить детей подбивать ракеткой волан; упражнять в ловле мяча после броска о землю.

Пособия. Ленты трех цветов, ракетки, воланы, мячи.

¹ В сентябре и октябре в среднем темпе дети пробегают 100 м, затрачивая на это 45 с.

I часть. Ходьба с выполнением движений прямых рук. Медленный бег. Дети бегут, высоко поднимая колени, приставным шагом, прыгают на одной ноге, энергично помогая руками. Ходьба.

II часть. 1. Игра «Синие, красные, желтые».

2. Одна подгруппа детей берет бадминтонные ракетки и подбивает волан легкими ударами. Тем, у кого упражнение получается, педагог предлагает подбивать волан, поворачивая ракетку каждый раз другой стороной.

Другая подгруппа в это время упражняется в подбрасывании и ловле мяча. Через 4 мин дети меняются.

3. Бег в среднем темпе. Ходьба.

4. Игра «Воробышки».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Катание на велосипеде. Кататься по большому кругу, соблюдая дистанции в 3—4 м, проезжать между воротами.

Бадминтон. Подбрасывать и ловить волан двумя и одной рукой (правой, левой). Подбивать волан легкими ударами ракетки, не давая упасть на землю (можно перед каждым ударом поворачивать ракетку другой стороной).

Городки. Имитировать бросок биты, принимая правильное исходное положение (можно выполнять упражнение с палками). Следить, чтобы замах выполнялся плавно с выпрямлением руки, а бросок проводился с ускорением.

Бросать биты, стараясь сбить в городе вертикально поставленный городок. Дети произвольно выбирают место для броска в районе полукона (подходят ближе, отступают) для того, чтобы городок выбивался по направлению к защитной стенке.

Подвижные игры и упражнения

1. Дети опираются руками о ближний край гимнастической скамейки, попеременно отводят прямую ногу назад (по 8—10 раз). Затем садятся на скамейку (хват рук сзади) и выполняют скрестные движения ног (10—12 раз).

2. Игра «Стой!».

3. Ходьба по гимнастическим скамейкам широким и приставным шагом, мягко спрыгнуть в конце скамейки (2—3 круга).

4. Игра «Догони свою пару».

Третья неделя

Занятие 3

Программное содержание. Учить детей подбивать волан ракеткой, передвигаясь по площадке; упражнять в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке.

Пособия. По одной стороне площадки поставить в ряд гимнастические скамейки, городки, воланы и ракетки.

I часть. Ходьба. Медленный бег. Во время ходьбы и бега по команде воспитателя дети выполняют различные движения для рук и ног. Ходьба.

II часть. 1. Игра «На одной ножке по дорожке».

2. Бег в среднем темпе. Ходьба.

3. Одна подгруппа детей упражняется в подбивании волана ракеткой, свободно перемещаясь по площадке или переходя с одной ее стороны на другую.

Другая подгруппа упражняется в ползании на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками за края скамейки. Затем дети ползают по скамейкам на четвереньках. Далее пробегают по скамейкам, мягко спрыгивая в конце. Каждое упражнение повторяется. Через 4 мин дети меняются местами.

4. Игра «Ловишки».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Катание на велосипеде. Кататься по большому и малому кругу, проезжать по коридору (ширина 30 см).

Бадминтон. Перебрасывать (без ракетки) волан друг другу с расстояния 1,5—2 м, ловить двумя и одной рукой. Мягко подбивать волан ракеткой, продвигаясь по площадке. Если волан упал, ракетка передается другому. Пройти, подбивая волан, с одной стороны на другую.

Городки. Самостоятельно принимать правильное исходное положение для броска, имитировать замах и бросок биты (8—10 раз). Один за другим бросать биты с полукона, стараясь сбить городок. При повторении выбить городок за пределы города (двумя битами).

Подвижные игры и упражнения

1. Дети садятся на скамейки и выполняют скрестные движения ног (10—12 раз). Затем ложатся поперек скамейки и имитируют движения пловца (10—12 раз).

2. Игра «Синие, красные, желтые».

3. Ходьба по гимнастическим скамейкам на носках с различным положением рук (в стороны, вверх, за головой). Присесть на середине скамейки.

4. Игра «Лиса и птицы».

Четвертая неделя

Занятие 4

Программное содержание. Учить детей подбивать волан ракеткой правой и левой рукой; упражнять в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.

Пособия. Гимнастические скамейки, шнуры, кубики, обручи, ракетки и воланы.

I часть. Ходьба. Медленный бег. Во время ходьбы и бега дети по команде воспитателя выполняют различные задания для рук и ног. Ходьба.

II часть. 1. Бадминтон. Подбивать волан ракеткой правой и левой рукой, свободно передвигаясь по площадке (4—5 мин).

2. Бег в среднем темпе. Ходьба.

3. Лазанье по гимнастической стенке, коснуться рукой перекладины на высоте 2 м (3—4 раза).

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.

5. Игра «Жучка и зайцы».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Катание на велосипеде. Кататься по большому и малому кругу «змейкой» между предметами. Кататься в разном темпе.

Бадминтон. Подбивать волан ракеткой, не сходя с места, стараясь как можно дольше не уронить волан. При повторении ракетку держать левой рукой. Подбивать волан, поворачивая ракетку с каждым ударом другой стороной, свободно передвигаясь по площадке.

Игра «Обойди предмет». Дети по очереди обходят предмет, подбивая волан ракеткой.

Городки. Самостоятельно принимать правильное исходное положение, 8—10 раз имитировать бросок биты. Один за другим бросать биты с полукона, стараясь сбить два городка, поставленных вертикально. При повторении выбить двумя битами оставшиеся городки за границы города. Двумя битами выбить фигуру из двух городков, поставленных буквой «Т».

Подвижные игры и упражнения

1. Дети садятся поперек гимнастической скамейки и выполняют скрестные движения ног (10—12 раз). Затем ложатся на живот поперек скамейки и имитируют движения пловца (10—12 раз).

2. Игра «Попади в обруч».

3. Дети подходят к черте и прыгают, отталкиваясь двумя ногами как можно дальше, стараясь во время прыжка помочь руками (10—15 раз). Можно провести соревнование, кто дальше окажется от черты за 3—5 прыжков.

4. Игра «Ловишки».

ОКТАБРЬ

Первая неделя

Занятие 5

Программное содержание. Учить детей передавать мяч друг другу ногами; упражнять в прыжках через скакалку.

Пособия. Шнур, мячи, скакалки.

И ч а с т ь. Ходьба с выполнением заданий для рук. Медленный бег¹, во время которого дети бегут широким шагом. Ходьба.

И ч а с т ь. 1. Дети распределяются по парам, берут мячи, перекатывают их друг к другу ногами с расстояния 2—3 м. Мяч легко посылают к ноге партнера, и тот движением ноги останавливает мяч (по 10—15 раз каждой ногой).

2. Бег в среднем темпе. Ходьба.

3. Прыжки через скакалку. Вначале дети держат оба конца скакалки в одной руке и, вращая ее сбоку с ударом о землю, прыгают, стараясь сделать прыжок немного раньше удара скакалки о землю. Прыгать через скакалку, вращая ее вперед (4—5 мин).

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.

5. Игра «Воробышки».

И ч а с т ь. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Бросать мяч вверх (о землю) и ловить двумя руками, подбрасывать и ловить после отскока от земли. Соревноваться, кто большее число раз подбросит и поймает мяч, не уронив его.

Игра «Сбей кеглю». Дети встают в 3—4 колонны на расстоянии 2—3 м от кеглей. Прокатывая или бросая мяч любым способом, они должны сбить кеглю.

Футбол. Перекатывать мяч друг другу правой и левой ногой (по 10—15 раз). Дети стоят по кругу, воспитатель — в центре круга — по очереди катит мяч детям. Каждый останавливает мяч ногой и посылает его обратно воспитателю.

Игра «Попади в кеглю». Дети стоят в двух колоннах на расстоянии 2 м от кеглей. По очереди они катят мяч ногой, стараясь попасть в кеглю.

Прыжки через скакалку. Проводятся так же, как и на предыдущем занятии.

Подвижные игры и упражнения

1. Преодоление полосы препятствий. Дети на четвереньках один за другим ползут по скамейке, пролезают в один из обручей и бегут к следующей скамейке (2—3 круга).

2. Игра «Наперегонки парами».

3. Дети перестраиваются за ведущими в 3—4 колонны и один за другим вбегают по наклонной доске, вначале прямо на носках, затем, повернувшись боком, переходят на гимнастическую стенку и по ней спускаются (3—4 раза).

4. Игра «Воробышки» (2-й вариант).

¹ В октябре детей обучают медленному бегу — за 2 мин они должны пробежать 180 м.

Вторая неделя

Занятие 6

Программное содержание. Учить детей вести мяч ногами, перекатывать его друг другу.

Пособия. Мячи.

I часть. Ходьба с выполнением заданий для рук. Медленный бег. Дети бегут приставным, широким шагом. Ходьба.

II часть. 1. Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ снизу от груди двумя руками), стараясь мягко ловить мяч (4—5 мин).

2. Бег в среднем темпе. Ходьба.

3. Перекатывание мяча друг другу с расстояния 2—3 м. По очереди легкими касаниями ногой вести мяч с одной стороны площадки до другой и обратно (5—6 мин).

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.

5. Игра «Сокол и голуби».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Ловить мяч двумя руками после подбрасывания вверх, удара о площадку. Выполнять это упражнение с хлопком в ладоши. С расстояния 1 м бросать мяч в стену двумя руками снизу и ловить.

Игра «Не урони мяч». Стоя в двух шеренгах напротив друг друга, подбрасывать и ловить мяч, передавать его игроку, стоящему справа (слева) в шеренге. При повторении игры дети ловят мяч после отскока от земли.

Футбол. Перекатывать мяч друг другу с расстояния 2 м правой и левой ногой (по 10—15 раз). Легкими касаниями ноги вести мяч с одной стороны площадки до другой (3—5 раз), чередуясь с партнером.

Игра «Попади в ворота». Дети распределяются в 2—3 колонны, и каждая встает на расстоянии 2 м от ворот (две кегли или кубики, поставленные в 80 см друг от друга). По очереди дети катят мяч ногой, стараясь попасть в ворота. Выигрывает колонна, имеющая большее число попаданий.

Упражнения с обручами и прыжки. Одна подгруппа детей катает обручи по площадке, бегая рядом и подталкивая их рукой. Другая подгруппа прыгает в высоту с небольшого разбега через натянутую поперек площадки резинку. Дети не должны останавливаться перед прыжком. Отталкиваться нужно одной ногой и мягко приземляться на обе. Через 10 мин дети меняются местами.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Наперегонки парами».

2. Поперек площадки натягивают шнур (резинка) на высоте

25 см. Дети встают вдоль шнура и прыгают через него с места, помогая руками в момент прыжка (15—20 раз).

3. Игра «Догони свою пару».

Третья неделя

Занятие 7

Программное содержание. Учить детей перебрасывать мяч друг другу различными способами; упражнять в введении мяча ногой между предметами, в прыжках с гимнастической скамейки.

Пособия. Две скамейки, два обруча, мячи.

I часть. Ходьба. Медленный бег. Во время ходьбы и бега дети выполняют различные задания по команде воспитателя. Ходьба.

II часть. 1. В парах перебрасывать мяч друг другу с расстояния 2 м (снизу, от груди) и ловить после отскока от земли. Бросать мяч в стенку и ловить двумя руками (5 мин).

2. Упражнение «Парашютисты». Дети двумя колоннами проходят по гимнастическим скамейкам, мягко спрыгивая в конце скамейки на лежаций на земле обруч (плоский).

Задание можно усложнить — немного отодвинуть обруч от скамейки, предлагая детям во время прыжка хорошо прогнуться в полете или приземлиться в обруч, повернувшись в полете на 90° (180°), приземлиться и тут же выпрыгнуть из обруча вперед. Каждый выполняет по 6—8 прыжков.

3. Дети друг за другом ведут мячи ногами «змейкой» между кеглями, поставленными в ряд на расстоянии 1 м (3—4 мин).

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.

5. «Эстафера с палочкой».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. В парах перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу с расстояния 0,5—1 м. Если упражнение получается, расстояние увеличивается до 1,5 м. Бросать мяч в стену двумя руками от груди и ловить.

Игровое упражнение «Мяч в стену». Дети встают в две шеренги напротив стены. Первые бросают мяч в стену, ловят его и передают следующему в шеренге. При повторении игры начинает последний в шеренге.

Футбол. В парах с расстояния 2 м передавать мяч правой и левой ногой (по 10—15 раз). Стоя в двух колоннах, один за другим вести мяч между кеглями, поставленными в ряд на расстоянии 1 м, вернуться назад и передать мяч следующему.

Игра «Попади в кеглю» (см. с. 61).

Прыжки через скакалку. Упражняться в прыжках, стараясь равномерно вращать скакалку.

Подвижные игры и упражнения

1. «Эстафета с палочкой».
2. Дети берут мешочки, кладут их на голову и один за другим проходят по канату, свободно двигая руками или поставив их на пояс (3—4 раза).
3. Игра «Сокол и голуби».

Четвертая неделя

Занятие 8

Программное содержание. Упражнять детей в ловле мяча и ведении его между предметами.

Пособия. Мячи, 6—8 кеглей.

I часть. Ходьба с выполнением различных движений рук. Медленный бег, во время которого дети прыгают с ноги на ногу. Ходьба.

II часть. 1. Дети образуют 2—3 круга. В центре водящие с мячами в руках. Они по очереди бросают мяч стоящим в кругу и ловят его от них. При повторении упражнения встает новый водящий (4—5 мин).

2. Бег в среднем темпе с преодолением препятствий (бег по скамейкам, перелезание через бревно и т. п.).

3. Дети друг за другом ведут мяч ногами между кеглями «змейкой».

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.

5. Игра «Медведи и пчелы».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Бросать мяч в стену двумя руками от груди и ловить его. В парах с расстояния 1—1,5 м перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Самостоятельно играть с мячом.

«Передача мяча в парах». Дети перебрасывают мяч друг другу (2—3 мин). Пары, уронившие мяч, временно выбывают из игры. При повторении все вновь упражняются в перебрасывании мяча.

Футбол. Ударять мяч о стену ногой с таким расчетом, чтобы он откатился обратно к ноге. Останавливать мяч ногой и вновь посылать его в стену (по 10—12 раз каждой ногой). По двум сторонам площадки поставить по 3—4 предмета. Дети ведут мяч по кругу, обводя предметы.

Упражнение «Попади в ворота» (см. с. 62).

Упражнения с обручами и прыжки. Одна подгруппа детей катает обручи, подталкивая их руками. Затем дети строятся в шеренгу и все одновременно катят обручи — чей обруч прокатится дальше?

Другая подгруппа друг за другом прыгает в высоту с разбега

(высота 20 см) через натянутую резинку. Через 10—15 мин дети меняются местами.

Игра «Догони свою пару».

Подвижные игры и упражнения

1. Упражнение «Не задеть кеглю». Дети один за другим пробегают по коридору из кеглей (ширина 20—30 см), стараясь не сбить их — 4—5 раз.

2. Один за другим дети перепрыгивают на двух ногах 5—6 кубиков, стараясь не останавливаться между ними (4—5 раз).

3. Игра «Медведи и пчелы».

Н О Я Б Р Ъ

Первая неделя

Занятие 9

Программное содержание. Учить детей бросать мяч точно в руки партнера, останавливать мяч ногой; упражнять в пролезании через обруч, в беге широким шагом.

Пособия. Обручи, мячи.

I часть. Ходьба с выполнением движений рук (вперед, вверх, в стороны, круговые движения). Медленный бег¹, во время которого дети прыгают с ноги на ногу по одной стороне площадки, бегут, высоко поднимая колени, широким шагом. Ходьба.

II часть. 1. Дети в парах перебрасывают друг другу мяч двумя руками, стараясь бросить его точно в руки партнера.

Посылать мяч ногами товарищу с расстояния 2—2,5 м. Учить останавливать мяч уступающим движением ноги (5—7 мин).

2. Бег в среднем темпе² (обежать какие-либо предметы)

3. Пролезание в обруч снизу и сверху по 10—15 раз. Попробовать попрыгать через обруч (как через скакалку).

4. Игра «Мышеловка».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Бросать мяч от груди двумя руками в стену с расстояния 1—1,5 м, делая шаг вперед, и ловить двумя руками. Перебрасывать мяч партнеру с расстояния 1—1,5 м, так же делая шаг вперед. При этом стараться посылать мяч по навесной траектории и попадать точно в руки товарищу.

Упражнение «Мяч водящему». Дети строятся в 3—4 шеренги. Напротив каждой на расстоянии 1—1,5 м стоит водящий с мячом в руках. Он по очереди бросает мяч каждому играющему. Тот

¹ В ноябре, декабре детей обучают медленному бегу — за 2,5 мин они должны пробежать 200 м.

² В среднем темпе в ноябре и декабре дети пробегают 150 м за 1 мин 10 с.

ловит и бросает обратно водящему. При повторении назначают нового водящего.

Футбол. Передавать мяч ногами друг другу с расстояния 2—2,5 м. Учить останавливать мяч, погашая его скоростью уступающим движением ноги. Стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать мяч точно в ноги товарищу (4—5 раз).

«Не выпускай мяч из круга». Дети стоят в кругу. Воспитатель с мячом в центре. Он старается ногой выбить (выкатить) мяч из круга, дети отбивают его обратно в центр круга. Вначале воспитатель посылает мяч детям в ноги, затем между детьми.

Прыжки через скакалку: Делать 2—3 прыжка подряд через скакалку. Воспитатель обращает внимание на ритмичное вращение скакалки.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «На одной ножке по дорожке».
2. Дети берут мешочки, кладут их на голову и проходят по скамейкам сначала прямо широким шагом, затем боком приставным шагом (2—3 круга).
3. Игра «Сокол и голуби».

Вторая неделя

Занятие 10

Программное содержание. Учить детей перебрасывать друг другу мяч, делая шаг вперед, попадать мячом в кеглю после удара ногой, упражнять в лазанье по гимнастической стенке, в беге с увертыванием.

Пособия. Мячи, кегли.

I часть. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут по одной стороне площадки, прыгая с ноги на ногу, высоко поднимая колени, боком приставным шагом. Ходьба.

II часть. 1. Перебрасывать мяч друг другу от груди двумя руками, делая шаг вперед. При ловле мяча не прижимать его к груди (3—4 мин). Ударом ногой по мячу с расстояния 2 м попасть в кеглю (3—4 мин).

2. Бег в среднем темпе. Ходьба.

3. Дети перестраиваются в 3—4 колонны у гимнастической стенки и друг за другом влезают до высоты 2—2,5 м. После этого каждый ребенок обегает круг по площадке и встает в конец своей колонны (4—5 раз).

4. Бег в среднем темпе с преодолением препятствий.

5. Игра «Мы веселые ребята».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками, делая

шаг вперед с расстояния 2 м. Бросать мяч в стену, делая шаг вперед, и ловить его двумя руками.

«Мяч водящему» (см. с. 65).

Футбол. Посылать мяч ногой товарищу, тот останавливает мяч уступающим движением ноги. Обводит мяч между кеглями «змейкой».

«Попади в кеглю» (с расстояния 2,5—3 м (см. с. 61)).

Упражнения с обручами и прыжки. Одна подгруппа детей катает обруч друг другу с расстояния 3—5 м. Другая подгруппа прыгает в высоту с небольшого разбега через натянутую резинку (высота 30—40 см). Через 10—12 мин дети меняются местами.

«Не задень кеглю» (см. с. 65).

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Попади в обруч».

2. Прыжки со скамейки, стараясь прыгнуть повыше, приземляться мягко на обе ноги (10—15 раз).

3. Игра «Мы веселые ребята».

Третья неделя

Занятие 11

Программное содержание. Учить детей принимать стойку баскетболиста; упражнять в лазанье по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет.

Пособия. Четыре гимнастические скамейки, мячи.

I часть. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Во время ходьбы и бега дети по команде воспитателя выполняют различные движения рук и ног. Ходьба.

II часть. 1. Воспитатель показывает детям стойку баскетболиста: ноги слегка согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч, одна нога на полшага впереди, руки согнуты в локтях, кисти развернуты для приема мяча. Из этой стойки удобно перемещаться в любом направлении, ловить и передавать мяч, делая шаг вперед.

2. Бег в среднем темпе с преодолением препятствий (бег по скамейкам, через небольшие горки, перелезая через бревно и т. п.). Ходьба.

3. Дети перестраиваются в 2—3 колонны перед гимнастической стенкой. Один за другим они влезают на стенку, касаются рукой перекладины на высоте 2 м, переходят на соседний пролет и спускаются вниз. Следующий начинает влезать, когда предыдущий переходит на соседний пролет. Ребенок, выполнивший упражнение, обегает один круг по площадке, после этого становится в конец своей колонны (3—5 раз).

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.
 5. Игра «Лиса в курятнике».
- III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Из стойки баскетболиста перебрасывать мяч товарищу (способ от груди двумя руками), делая шаг вперед. Расстояние между детьми 1,5—2 м. Бросать мяч в стену и ловить. Самостоятельно упражняться с мячом. По сигналу воспитателя ловить мяч и принимать стойку баскетболиста.

«Десять передач». Дети в парах передают мяч друг другу. Кто сделал десять передач и не уронил мяч, выигрывает.

Футбол. Отбивать мяч ногой от стены с расстояния 1—1,5 м (несколько раз подряд). Обводить мяч между кеглями.

«Не выпускай мяч из круга» (см. с. 66).

Прыжки через скакалки. Дети прыгают, свободно перемещаясь по площадке.

Подвижные игры и упражнения

1. «Эстафета с палочкой».
2. Ходьба по гимнастическим скамейкам с мешочком на голове (плече, локте) — 1—2 круга.
3. Игра «Мышеловка».

Четвертая неделя

Занятие 12

Программное содержание. Упражнять детей в прыжках в высоту с небольшого разбега, в беге между предметами, не задевая их.

Пособия. Длинный шнур, 10—12 кеглей (кубиков).

I часть. Ходьба с выполнением различных движений рук и высоко поднимая бедра. Медленный бег. По команде воспитателя дети бегают в рассыпную, затем находят свое место в строю. Ходьба.

II часть. 1. Приседания, опираясь о бревно (10—12 раз), и перелезание через бревно (8—10 раз).

2. «Эстафета парами».

3. Бег в среднем темпе с преодолением препятствий. Ходьба.

4. Поперек площадки кладут шнур. Дети встают вдоль шнура на расстоянии 3 м от него. Они разбегаются и перепрыгивают шнур, отталкиваясь одной ногой, а приземляясь на обе. После 3—4 попыток шнур натягивают на высоте 15—20 см. Дети делают еще 4—5 прыжков. Если упражнение получается, можно увеличить высоту до 40—50 см.

5. Бег в среднем темпе, во время которого дети перепрыгивают через натянутый шнур (высота 15—20 см). Ходьба.

6. Игра «Охотники и зайцы».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Из стойки баскетболиста ловить мяч, который партнер бросает выше головы. Бросать мяч в стену от груди двумя руками так, чтобы ловить его над головой. Самостоятельно играть с мячом, по сигналу воспитателя ловить мяч и принимать стойку баскетболиста.

«Мяч водящему» (см. с. 65).

Футбол. Отбивать мяч от стены с расстояния 1—1,5 м несколько раз подряд. Обводить мяч «змейкой» между расставленными на площадке предметами (кегли, кубики).

«Попади в кеглю» (см. с. 61).

Упражнения с обручами и прыжки. Одна подгруппа детей прокатывает обручи друг другу с расстояния 2,5—3 м. Соревнуются, кто из пары дальше прокатит обруч. Другая подгруппа прыгает боком через натянутую на высоте 10 см резинку (на двух ногах и на одной). Через 10—12 мин дети меняются местами.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Стой!».

2. Поперек площадки на высоте 10—15 см натягивают шнур. Дети с разбега в 3—4 м перепрыгивают через шнур, отталкиваясь одной и мягко приземляясь на обе ноги (8—10 раз). Высота шнура постепенно увеличивается до 35—40 см.

3. Игра «Охотники и зайцы».

ДЕКАБРЬ

Первая неделя

Занятие 13

Программное содержание. Упражнять детей в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки, в беге с увертыванием.

I часть. Ходьба с движениями рук, высоким подниманием колен. Медленный бег. Дети бегут, высоко поднимая колени, прыгают с ноги на ногу. Ходьба.

II часть. 1. Игра «Перебрось за предмет».

2. Бег в среднем темпе. Ходьба.

3. Дети друг за другом влезают сначала на третью, затем на четвертую перекладину гимнастической стенки, передвигаются по перекладине приставным шагом, переходя с пролета на пролет, и спускаются.

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.

5. Игра «Мы веселые ребята».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Хоккей. Вести шайбу с одной стороны площадки до другой, не отрывая от нее клюшку (2—3 раза). Вести шайбу короткими последовательными ударами клюшкой.

Комьями снега (кубики, кегли) обозначают несколько ворот. Дети стараются провести шайбу через ворота, не задевая их.

Игры в снежки. Дети лепят или берут заранее заготовленные снежки и бросают их от одной линии до другой (5—6 м).

Игра «Снежные круги».

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Перебрось за предмет».

2. Дети встают на скамейку и, стараясь удерживать равновесие, поднимают ногу и отставляют ее в сторону (вперед), руки при этом держат на поясе (в стороны, вверх). Сохранять равновесие, стоя на носках и приседая на носках.

3. «Эстафета парами».

Вторая неделя

Занятие 14

Программное содержание. Упражнять детей в метании снежков на дальность, в беге наперегонки.

Пособия. Четыре гимнастические скамейки поставить квадратом, 8—10 снежков на каждого ребенка, по одной стороне площадки положить шнур.

I часть. Ходьба с различными движениями рук и высоким подниманием колен. Медленный бег. Дети прыгают с ноги на ногу, бегут боком приставным шагом. Ходьба.

II часть. 1. Игра «Караси и щука».

2. Бег в среднем темпе с преодолением препятствий. Ходьба.

3. Дети бросают снежки к противоположному краю площадки, правой и левой рукой (8—10 раз).

4. Бег в среднем темпе по скамейкам. Ходьба.

5. Игра «Лиса в курятнике».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Скольжение. Один за другим дети разбегаются и скользят по ледяным дорожкам.

Катание на санках. Дети распределяются на пары, равные по силам, и катают друг друга на санках.

Игра «Санки в ворота». На площадке по кругу обозначают четверо ворот из флажков, кубиков (ширина 70 см), между воротами на расстоянии 1,5 м ставят еще по одному кубику. Дети везут друг друга на санках, провозят их в ворота, стараясь не задеть их, объезжают кубики. Воспитатель отмечает самых

ловких детей, не задевших ворота. На следующем круге дети меняются местами.

Подвижные игры и упражнения

1. «Сбей мяч». Воспитатель ставит на возвышение (забор, бревно, скамейку) мяч. Дети, стоя в 5—6 м, бросают снежки, стараясь сбить мяч. Попавший ставит мяч на место, и игра продолжается.

2. Поперек площадки натягивают шнур (резинка) на высоте 25—30 см. Дети располагаются вдоль шнура на расстоянии 4—5 м. С разбега они перепрыгивают через шнур, отталкиваясь одной ногой, мягко приземляясь на обе (6—8 раз).

3. Игра «Караси и щука».

Третья неделя

Занятия 1—2¹

Программное содержание. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить переменным шагом.

I часть. Воспитатель показывает детям, как надевать и снимать лыжи. Дети надевают лыжи. Воспитатель помогает им. Построившись в шеренгу, они сначала похлопывают правой, потом левой лыжей по снегу, поднимают носок правой, затем левой лыжи вверх, делают приставные шаги вправо-влево. Эти подготовительные упражнения вырабатывают у детей чувство лыж и выполняются в начале каждого занятия.

II часть. 1. Ходьба на лыжах переменным шагом, поочередно скользя на левой и правой ноге. Руки свободно двигаются вперед-назад в такт шагам.

2. Игра «Не задень воротца». На лыжне из палок ставят воротца (ширина 30 см). Дети проезжают их, стараясь не задеть.

III часть. Дети снимают лыжи и очищают их от снега.

Спортивные игры и упражнения

Хоккей. Вести шайбу, не отрывая клюшку, короткими ударами (по 2—3 раза), вести с одной стороны площадки на другую. На площадке устанавливают несколько ворот. Распределившись на подгруппы (5—6), дети по очереди прокатывают шайбу в ворота с 1,5—2 м. Дети в парах прокатывают шайбу друг другу с расстояния 2 м. Воспитатель следит, чтобы во время передачи шайбы они стояли в пол-оборота друг к другу, ноги на ширине плеч и слегка согнуты. Шайбу с ускорением отталкивают клюшкой. Передавать шайбу нужно как справа, так и слева.

Играют две команды. Играющие поочередно от каждой

¹ Начиная со второй половины декабря детей обучают ходьбе на лыжах. Проводят по 2 занятия в неделю.

команды с расстояния 2 м посылают шайбу в ворота. Выигрывает команда, забившая больше шайб.

Игры в снежки. Метание снежков в вертикальную цель (мишень) с расстояния 4—5 м правой и левой рукой (по 6—8 раз).

Игра «Снайперы». На снежном валу устанавливаются 8—12 различных предметов (кубики, кегли). Дети встают в 3—4 м от вала у черты и бросают снежки, стараясь сбить предметы. Игра заканчивается, когда все предметы будут сбиты.

Четвертая неделя

Занятия 3—4

Программное содержание. Продолжать учить детей ходить на лыжах переменным шагом, делать повороты на месте, переступая влево и вправо.

I часть. Надевание и проверка лыж. Дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 2—3 шагов друг от друга и выполняют подготовительные упражнения (см. с. 71). Переступая лыжами, делают поворот направо и налево (2—3 раза).

II часть. 1. Ходьба по лыжне переменным шагом (5 мин), скользя на одной, потом на другой лыже. Воспитатель следит, чтобы движения рук были свободными, широкими в такт шагам.

2. Дети распределяются по большому кругу с интервалом в 3—4 м. Они делают 3—4 быстрых шага и скользят как можно дольше на лыжах, слегка согнув ноги (5 мин).

3. Ходьба переменным шагом по лыжне (7—8 мин).

4. Игра «Кто быстрее повернется». Дети стоят в шеренге на расстоянии 2—3 шагов друг от друга. Воспитатель командует: «Направо!» Дети поворачиваются, переступая лыжами (3—4 раза в каждую сторону).

III часть. Дети снимают лыжи и очищают их.

Спортивные игры и упражнения на прогулке

Скольжение. Дети один за другим скользят по ледяным дорожкам с разбега. Педагог предлагает им скользить, ставя то правую, то левую ногу вперед (6—8 раз).

Катание на санках. Дети катаются с горки. На спуске можно обозначить кубиками ворота, в которые нужно проехать.

«Гонки на санках». Дети в 3—4 колоннах стоят у черты. В 10—15 м перед каждой колонной снеговик (снежный ком, флажок). По команде воспитателя стоящие в колоннах первыми, опираясь о санки руками, везут их до снеговика, обратно, передают санки следующему играющему, а сами встают в конец колонны. Побеждает колонна, закончившая эстафету первой.

Занятия 5—6

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе на лыжах переменным шагом; проходить в воротца, не задевая их.

I часть. Стоя в шеренге на лыжах, дети выполняют представленные шаги в стороны, приседают 8—10 раз, делают повороты на месте, переступая вправо и влево.

II часть. 1. Ходьба по лыжне переменным шагом, скользя на одной, потом на другой лыже. Руки двигаются свободно, туловище слегка наклонено вперед, смотреть вперед (7—8 мин).

2. На укатанной площадке устанавливают из палок 3—4 ворот (ширина 20—30 см). Их располагают в шахматном порядке. Дети один за другим проходят через ворота, стараясь не задеть их, затем продолжают движение по прямой лыжне.

3. Подъезжая к воспитателю, дети разгоняются и проезжают мимо него, скользя на двух лыжах, слегка согнув ноги. Это же упражнение дети продолжают выполнять, продвигаясь дальше по кругу.

4. Игра «Проезжай в воротца». Из трех палок устанавливают 2—3 ворот (ширина 50 см). В ляжки двух палок вставляется третья. Дети разгоняются и стараются проехать в воротца, присев и скользя на двух лыжах (2—3 раза).

III часть. Дети снимают лыжи и очищают их от снега.

Спортивные игры и упражнения

Хоккей. Дети распределяются по 5—6 человек. Каждая подгруппа устанавливает ворота. От линии, проведенной в 2 м от ворот, дети стараются закатить шайбу в ворота справа и слева. Затем они ведут шайбу клюшкой последовательными толчками. Воспитатель предлагает вести шайбу, переводя клюшку с одной стороны шайбы на другую. Распределившись на пары, дети соревнуются, кто сумеет сделать 3, 5, 7 передач, не потеряв шайбы.

Игры в снежки. Метание снежков правой и левой рукой на дальность. Можно предложить перебрасывать снежки за снежный вал, край площадки и т. п.

Игра «Кто дальше бросит снежок». От черты один за другим дети бросают снежок как можно дальше. Место, где упал снежок, отмечают флажком. Если следующий бросил снежок дальше, то флажок переносят. В конце отмечают детей, сделавших самую дальнюю броски. При повторении дети бросают левой рукой.

Вторая неделя

Занятия 7—8

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе на лыжах переменным шагом; преодолевать 20—30 м за меньшее число шагов.

I часть. Подготовительные упражнения на лыжах. Стоя на лыжне в колонне, дети выполняют приставные шаги вправо и влево, поворачиваются переступанием направо и налево.

II часть. 1. Ходьба по лыжне переменным шагом, скользя на одной и другой ноге. Воспитатель обращает внимание детей на перенесение тяжести тела на опорную ногу и активный толчок другой ногой до ее полного выпрямления.

2. На трассе воспитатель обозначает палками отрезок пути длиной 20—30 м. Эту дистанцию дети стараются пройти за меньшее число шагов, т. е. длинными шагами с хорошим скольжением (2—3 раза).

3. Во время ходьбы по кругу дети делают 3—4 быстрых шага и скользят на двух лыжах на полусогнутых ногах как можно дольше.

4. Игра «Проезда в воротца» (см. с. 73).

III часть. Дети снимают лыжи и очищают их.

Спортивные игры и упражнения

Скольжение. Скользить друг за другом по ледяным дорожкам. Во время скольжения 1—2 раза присесть и встать. Можно держать (воспитателю) на высоте 90 см тонкий прутик, под которым дети должны проскользить, не задев его.

Катание на санках. Дети катаются с горки на санках по двое. На склоне можно обозначить ворота, которые нужно проехать.

Игра «Слалом на санках». Дети стоят в 3—4 колоннах у черты. Перед каждой колонной ставят в ряд по 3—4 флажка (кубики, кегли) на расстоянии 1,5 м один от другого. Игроки, стоящие вторыми, садятся на санки, а первые везут их между флажками «змейкой», стараясь не задеть их, затем возвращаются к своей колонне. Выполнившие упражнение быстрее, получают очко. Затем упражняются следующие в колонне. Побеждает колонна, набравшая большее число очков. При повторении игры дети в парах меняются местами.

Третья неделя

Занятия 9—10

Программное содержание. Учить детей взбираться на небольшую горку лесенкой и спускаться с нее; упражнять в ходьбе переменным шагом.

I часть. Проверка лыж. Стоя в колонне, дети выполняют по 2—3 приставных шага вправо и влево, повороты направо и на-

лево, приседают, невысоко несколько раз подпрыгивают и мягко приземляются.

II часть. 1. Ходьба переменным шагом с активным толчком ног.

2. Дети один за другим взбираются на небольшую горку лесенкой (приставным шагом ставят лыжи поперек склона немного на ребро). Спускаться с горки на слегка согнутых ногах (2—3 раза).

3. Пройти отрезок пути длиной 20—30 м (обозначен палками) за меньшее число шагов (3—4 раза).

4. Игра «Не задень воротца» (см. с. 71).

III часть. Дети снимают лыжи и очищают их.

Спортивные игры и упражнения

Хоккей. Прокатывать шайбу друг другу с расстояния 3 м. Стараться посылать шайбу на клюшку партнеру. Упражняться в ведении шайбы разными способами, продвигаясь с одной стороны площадки на другую. Распределившись на подгруппы, друг за другом прокатывают шайбу в ворота с расстояния 2,5 м.

Игра «Попади в предмет». В 1 м от линии ставят 5—6 предметов (кубики, комки снега). Подгруппа детей подходит к черте, по команде воспитателя они одновременно прокатывают шайбы, стараясь попасть в предмет. Выигрывают те, кто сделал больше попаданий.

Игры в снежки. Дети один за другим бросают снежки в различную цель, предлагаемую воспитателем (баскетбольный щит, дерево, стойку забора).

Игра «Снайперы».

Четвертая неделя

Занятия 11—12

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе на лыжах переменным шагом; учить подниматься на горку елочкой и спускаться.

I часть. Проверка лыж. Стоя в колонне на лыжне, дети выполняют 2—3 приставных шага вправо и влево, принимают позу лыжника, спускающегося с горки (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед), и делают повороты переступанием направо и налево.

II часть. 1. Ходьба переменным шагом с хорошим скольжением на правой и левой ноге с активными движениями рук.

2. Один за другим дети поднимаются на горку «елочкой» и спускаются вниз (3—4 раза). Спуск производится по разным направлениям или по параллельным дорожкам, чтобы не было столкновений.

3. Ходьба переменным шагом по лыжне, проходить дистанцию до 1 км.

4. Игра «Чем дальше, тем лучше». Дети один за другим съезжают с горки, стараясь как можно дальше проехать (2—3 раза).

III часть. Дети снимают лыжи и очищают с них снег.

Спортивные игры и упражнения

Скольжение. Друг за другом скользить с разбега по ледяным дорожкам. Во время скольжения 1—2 раза присесть и встать. Можно провести соревнование, кто сделает больше приседаний во время скольжения по самой длинной дорожке.

Катание на санках. Кататься с горки на санках по двое. Во время спуска проезжать в ворота, обозначенные кубиками (10—15 мин).

Игра «Саный круг». Дети расставляют санки по кругу (поперек движения). Они бегут по кругу, выполняя различные задания: оббегают санки «змейкой»; перепрыгивают, наступая ногой на санки; прыгают через них с разбега. Затем они берут санки и возят их по кругу, соблюдая правила дорожного движения (не задевая другие санки, соблюдая свой ряд, обгонять только слева). Можно организовать встречное движение.

ФЕВРАЛЬ

Первая неделя

Занятия 13—14

Программное содержание. Учить детей ходить на лыжах переменным шагом; спускаться с горки на полусогнутых ногах.

I часть. Проверка лыж. Приставные шаги и повороты переступанием на месте.

II часть. 1. Ходьба переменным шагом несколько кругов без остановки (до 1,5 км).

2. Дети поднимаются в горку «елочкой» или «лесенкой» и спускаются вниз, скользя на полусогнутых ногах (4—5 раз).

3. Дистанцию в 30 м дети стараются пройти за меньшее число шагов (2—3 раза).

4. Игра «Воротца». Проехать в воротца из палок (3—4 раза).

III часть. Дети снимают лыжи и очищают их.

Спортивные игры и упражнения

Хоккей. Упражняться в ведении шайбы (различные способы), перемещаясь с одной стороны площадки на другую, по кругу между предметами «змейкой». Прокатывать шайбу в ворота с расстояния 2—2,5 м.

Игра «Попади в ворота». Три команды выстраиваются в колонны. В 3—4 м перед колоннами проводится черта, в 2 м

от которой устанавливают ворота. Дети по одному из колонны ведут шайбу и от черты бросают ее, стараясь попасть в ворота. Выигрывает команда, забившая большее число шайб.

Игры в снежки. Дети бросают снежки через препятствия (забор, стенка) с расстояния 4—5 м.

Игра «Снайперы».

Вторая неделя

Занятия 15—16

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе на лыжах переменным шагом; учить обходить «змейкой» палки.

I часть. Надевание и осмотр лыж. Приставные шаги, повороты на месте переступанием, приседания, невысокие подпрыгивания с мягким приземлением.

II часть. 1. Ходьба переменным шагом несколько кругов подряд (10 мин).

2. Дети поднимаются на горку и спускаются вниз, скользя на полусогнутых ногах (4—5 раз).

3. На утоптанной части площадки ставят 5—6 палок по прямой на расстоянии 1—1,5 м. Дети обходят их «змейкой» и продолжают движение по лыжне (3—4 раза).

4. Игра «Воротца» (см. с. 76).

III часть. Дети снимают лыжи, очищают их.

Спортивные игры и упражнения

Скольжение. Дети друг за другом скользят с разбега по ледяным дорожкам. На одной дорожке во время скольжения каждый должен взять лежащий рядом кубик, на следующей — положить его и т. д.

Катание на санках. Катать друг друга на санках. Установить несколько ворот из палок, флажков (ширина 50 см), в которые дети провозят санки.

Игра «Санки в ворота» (см. с. 70).

Третья неделя

Занятия 17—18

Программное содержание. Упражнять в ходьбе переменным шагом, подниматься на горку и съезжать на полусогнутых ногах на лыжах.

I часть. Надевание и осмотр лыж. Приставные шаги, повороты переступанием, приседания, небольшие прыжки.

II часть. 1. Ходьба переменным шагом несколько кругов без остановки (до 1,5—2 км).

2. Влезать на горку разными способами («лесенкой», «елочкой»), спускаться, скользя на полусогнутых ногах (4—5 раз).

3. Обьезжать «змейкой» палки, поставленные в ряд на расстоянии 1—1,5 м (3—4 раза).

4. Игра «Проезжай в воротца» (см. с. 73).

III часть. Дети снимают лыжи.

Спортивные игры и упражнения

Хоккей. Передавать шайбу друг другу в тройках по кругу. Играть в хоккей командами по три человека. Через 3 мин на площадку выходят новые тройки. Дети, не занятые в игре, наблюдают.

Игры в снежки. Метание снежков в вертикальную цель (мишень) правой и левой рукой с расстояния 4—5 м.

Игра «Снежные круги».

Четвертая неделя

Занятия 19—20

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе на лыжах переменным шагом. Учить съезжать с горки, проезжая как можно дальше.

I часть. Надевание и осмотр лыж. Приставные шаги, небольшие прыжки, приседания.

II часть. 1. Ходьба переменным шагом несколько кругов без остановки (до 500 м).

2. Подниматься в горку различными способами и съезжать, проезжая как можно дальше (4—5 раз).

3. Игра «Слалом». На площадке устраивается трасса из 4—5 ворот (ширина 25—30 см). Они располагаются так, чтобы можно было делать повороты во время прохода через них. Дети друг за другом проходят трассу. Выигрывают те, кто уверенно преодолел весь путь.

III часть. Дети снимают и очищают лыжи.

Спортивные игры и упражнения

Скольжение. Друг за другом скользить с разбега по ледяным дорожкам. Во время скольжения приседать, брать предмет и перекладывать на другую сторону дорожки. При повторении скользить по дорожкам в обратную сторону.

Катание на санках. Катать друг друга на санках, проезжать в расставленные по кругу ворота. Меняться через 3—4 мин.

Игра «Саный круг» (см. с. 76).

Первая неделя

Занятие 15¹

Программное содержание. Учить перебрасывать мяч друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку.

Пособия. Скакалки, поставить два ряда по 5—6 кеглей.

I часть. Ходьба с движениями рук (вверх, вниз, в стороны, круговые движения вперед, назад). Медленный бег², во время которого по одной стороне площадки дети бегут широким шагом, по другой — прыгают на одной ноге. Ходьба.

II часть. 1. Перебрасывание мяча в парах от груди двумя руками с расстояния 2 м. Перебрасывание мяча друг другу с продвижением приставными шагами с одной стороны площадки на другую (5—6 мин).

2. Бег в среднем темпе³ с обеганием кеглей «змейкой». Ходьба.

3. Прыжки через скакалки. Дети стараются сделать 2—3 прыжка подряд. В конце кладут скакалку на землю, образуя из каждой кольцо.

4. Бег в среднем темпе с обеганием скакалок.

5. Игра «Бездомный заяц».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Свободно бегать по площадке, по сигналу воспитателя останавливаться на два шага. Первый шаг должен быть более длинный (стопорящий), при этом ноги сгибаются, тело немного отклоняется назад. Затем делается второй шаг, который окончательно гасит движение тела. Отбивать мяч рукой о землю несколько раз подряд (правой, левой), добываясь высокого отскока мяча. Провести соревнование, кто сумеет отбить мяч 5, 7 или 10 раз подряд. Распределившись по тройкам, перебрасывать мяч по кругу.

Дети попарно стоят в двух шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 1,5 м. У каждой пары — мяч. Продвигаясь приставными шагами до края площадки (или черты), дети перебрасывают друг другу мяч. У края площадки пары расходятся, каждый возвращается в конец своей шеренги, и упражнение повторяется.

Футбол. Передавать мяч друг другу ногами (правой, левой) с расстояния 2—2,5 м. Стоя в 2—3 колоннах, дети по очереди стараются попасть в ворота (ширина 80 см) с расстояния 2—2,5 м.

¹ Предыдущую нумерацию см. на с. 70.

² В марте и апреле детей обучают медленному бегу — за 2,5 мин они должны пробежать 200 м.

³ С марта по июнь в среднем темпе дети пробегают 200 м за 1,5 мин.

«Не выпускай мяч из круга» (см. с. 66). Водящим может быть один из детей.

Упражнения в лазанье и прыжках. Одна подгруппа детей лазает по гимнастической стенке на высоту 2—2,5 м, не пропуская реек, другая подгруппа прыгает с небольшого разбега через резинку, привязанную на высоте 20 см. Через 10—12 мин дети меняются местами.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Догони свою пару».
2. Дети друг за другом проходят по узким рейкам гимнастических скамеек, держа руки в стороны (2 круга).
3. Игра «Бездомный заяц».

Вторая неделя

Занятие 16

Программное содержание. Учить детей вести мяч, отбивая его о землю; упражнять в прыжках через короткую скакалку, в беге с увертыванием.

Пособия. Скакалки, три эстафетные палочки, мячи.

I часть. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут, высоко поднимая колени, приставным шагом. Ходьба.

II часть. 1. Вначале дети отбивают мяч на месте, затем ведут его, продвигаясь с одной стороны площадки на другую (5—7 мин).

2. «Эстафета с палочкой».

3. Дети берут скакалки и прыгают, стараясь сделать по 3—4 прыжка подряд.

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.

5. Игра «Ловишки с приседаниями».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Вести мяч, отбивая его от площадки с высоким отскоком. Ноги должны быть слегка согнуты. Рука, ведущая мяч, сгибается в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху от себя. Стараться вести мяч ритмично, ударять его о площадку 2-3 раза на каждый шаг. Перебрасывать мяч в паре, передвигаясь с одной стороны площадки на другую.

Распределиться на пары, вести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и перебросить мяч партнеру. То же выполняет другой ребенок (6—8 раз). Воспитатель отмечает тех, кто лучше выполнил упражнение.

Футбол. Передавать мяч друг другу ногами с расстояния 3—3,5 м. Каждая пара ставит предмет (кегля, кубик), дети расхо-

дится от него в противоположные стороны на расстояние 2 м и по очереди ударяют ногами по мячу, стараясь попасть в предмет.

«Обведи и передай». Дети стоят в 2—3 колоннах. Перед каждой в ряд ставят по 3—4 кегли. Дети по одному из колонны обводят мяч «змейкой» вокруг кеглей, не дойдя до своей колонны на расстояние 2 м (проведена черта), мягко передают мяч следующему играющему. Побеждает колонна, лучше выполнившая упражнение.

Упражнения в лазанье и прыжках через скакалку. Одна подгруппа детей один за другим подходит к первому пролету гимнастической стенки, влезает до верха, переходит на соседний и по нему спускается вниз до 2—3 перекладины, переходит на следующий пролет и лезет до верха, и так до конца стенки. Другая подгруппа детей прыгает через скакалку, делая по 3—4 прыжка подряд.

Через 10—12 мин дети меняются местами.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Догони свою пару».
2. Прыжки через скакалки. Чередовать вращение скакалки вперед и назад.
3. Игра «Ловишки с приседаниями».

Третья неделя

Занятие 17

Программное содержание. Учить детей бросать мяч в баскетбольный щит; упражнять в лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Пособия. Поставить два ряда по 5—6 кеглей, мячи.

I часть. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег, во время которого дети бегут парами. Ходьба.

II часть. 1. Вести мяч, передвигаясь с одной стороны площадки на другую, ритмично отбивать мяч. Двумя руками от груди бросать мяч, стараясь попасть в баскетбольный щит (5—7 мин).

2. «Эстафета парами».

3. Лазанье по гимнастической стенке. Дети, стоя в 3—4 колоннах, один за другим влезают на стенку и спускаются, не пропуская реек (4—5 раз).

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.

5. Игра «Удочка».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Бросать мяч от груди двумя руками в щит с расстояния 1—1,5 м. Вести мяч по прямой, ритмично ударяя о площадку. Нужно не бить по мячу, а мягко, толчком посылать

вниз впереди себя, сбоку. Стараться смотреть вперед, а не вниз на мяч. Перебрасывать мяч в паре, передвигаясь с одной стороны площадки на другую.

Футбол. Отбивать мяч от стены с расстояния 1,5 м несколько раз подряд. Дети стоят напротив друг друга на расстоянии 3—4 м. Между ними предмет (кегля, кубик), надо попасть мячом в предмет.

«Не выпускай мяч из круга» (см. с. 66).

Упражнения в лазанье и прыжках. Одна подгруппа детей влезает по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет, другая подгруппа прыгает с небольшого разбега через натянутую на высоте 20 см резинку, отталкиваясь одной и мягко приземляясь на обе ноги. Через 10—12 мин дети меняются местами.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Удочка».
2. Дети один за другим пробегают по бревну, затем по гимнастическим скамейкам (2—3 круга). На скамейки кладут кубики, и дети перешагивают их.
3. Игра «Ловишки с приседаниями».

Четвертая неделя

Занятие 18

Программное содержание. Учить детей бросать мяч в щит от груди двумя руками: упражнять в прыжках через короткую скакалку, в беге по скамейке с перешагиванием предметов.

Пособия. Четыре гимнастические скамейки, мячи, скакалки.

I часть. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут боком приставным шагом, высоко поднимая колени. Ходьба.

II часть. 1. Бросать мяч в щит от груди двумя руками, стараясь попасть в маленький квадрат. Продвигаться с одной стороны площадки на другую, перебрасывая друг другу мяч (5—7 мин).

2. Бег в среднем темпе, во время которого дети пробегают по скамейкам. Ходьба.

3. Прыжки через скакалку (по 3—4 прыжка подряд), вращать скакалку попеременно вперед и назад.

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.

5. Игра «Сокол и голуби».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Бросать мяч в щит от груди двумя руками, стараясь попасть в маленький квадрат. Перебрасывать мяч друг другу,

продвигаясь от одной стороны площадки до другой. Вести мяч, свободно передвигаясь по площадке.

Эстафета с ведением мяча. Дети распределяются на 2—3 команды и выстраиваются в колонны. В 5 м от каждой колонны ставят кеглю. Дети, стоящие в колоннах первыми, ведут мяч, обходят кеглю, возвращаются к своей колонне и броском передают мяч следующему. Выигрывает команда, лучше выполнявшая упражнение.

Футбол. Передавать мяч ногами друг другу, передвигаясь от одной стороны площадки до другой. Обрато дети возвращаются, взяв мяч в руки (4—5 раз). Продвигаться с мячом по площадке, обводя его ногами между расставленными в ряд предметами (кегли, кубики).

«Веди и попади в ворота». Дети стоят в 2—3 колоннах. В 5—6 м перед каждой колонной обозначаются ворота (ширина 80 см). В 2 м от ворот проводится черта. Дети по очереди ведут мяч к воротам, дойдя до черты, бьют по мячу, стараясь попасть в ворота. Побеждает колонна, сумевшая забить большее число мячей.

Прыжки через скакалку. Прыгать через скакалку по 4—5 раз подряд. Прыгать на одной, затем на другой ноге 1—2 раза.

Подвижные игры и упражнения

1. «Эстафета с палочкой».
2. Дети перестраиваются в три колонны у гимнастической стенки, один за другим они влезают по ней, ускоряя и замедляя темп передвижения (5—6 раз).
3. Игра «Медведи и пчелы».

АПРЕЛЬ

Первая неделя

Занятие 19

Программное содержание. Учить детей бросать мяч в корзину; передавать мяч ногами друг другу, продвигаясь вперед; упражняться в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.

Пособия. Четыре гимнастические скамейки поставить квадратом.

I часть. Ходьба с высоким подниманием бедра и четкими поворотами на углах площадки. Медленный бег. По одной стороне площадки дети бегут широким шагом. Ходьба.

II часть. 1. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. Перебрасывать мяч в парах, продвигаясь от одного щита к другому.

Передавать мяч друг другу ногами, продвигаясь с одной

стороны площадки на другую (на все упражнения отводится 7—8 мин).

2. Бег в среднем темпе. Ходьба.

3. Дети перестраиваются в колонны у гимнастической стенки и один за другим влезает на высоту 2,5 м, ускоряя и замедляя темп передвижения (4—5 раз).

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.

5. Игра «Лиса в курятнике».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. Вести мяч поочередно правой и левой рукой прямо и по кругу. Перебрасывать мяч в парах, продвигаясь от одного щита до другого.

«Попади в корзину». В 1,5 м от щитов проводится черта. От нее дети один за другим бросают мяч по 3 раза подряд (под щитом стоят дети, передающие мяч тем, кто бросает мяч в корзину). За попадание в корзину играющий получает 3 очка, за касание мячом кольца — 2, за попадание в щит — 1. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

Футбол. Передавать мяч друг другу, продвигаясь с одной стороны площадки до другой (4—5 раз). Дети образуют тройки и передают мяч по кругу.

Игра в футбол. По сторонам площадки обозначаются пред-метами (кегли, кубики) ворота (ширина 80 см). Играют командами по три человека. Нельзя толкаться, задевать ноги играющих. Передавая мяч друг другу, дети стараются закатить мяч в ворота. Через 2—3 мин на площадку выходят следующие тройки.

Упражнения в лазанье и прыжках. Одна подгруппа детей влезает по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет. Другая подгруппа прыгает с разбега через натянутую на высоте 20 см резинку. При каждом повторении резинку на 1—2 см поднимают. Через 10—12 мин дети меняются местами.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Стой!».

2. Дети в колонне по одному вначале проходят по бревну боком приставным шагом, а затем пробегают (прямо) — 2—3 раза.

3. Игра «Охотники и зайцы» (в руках у охотников набивные мешочки).

Вторая неделя

Занятие 20

Программное содержание. Продолжать учить детей бросать мяч в корзину; передавать мяч друг другу ногами

и движениями, продвигаясь вперед; прыгать с ноги на ногу через предметы.

П о с о б и я. По одной стороне площадки поставить в линию по 10 кубиков на расстоянии 80 см друг от друга, мячи.

I ч а с т ь. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег, во время которого дети оббегают кубики «змейкой». Ходьба.

II ч а с т ь. 1. Половина детей бросает мяч в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Остальные дети передают мяч ногами друг другу, продвигаясь с одной стороны площадки на другую. Через 4—5 мин дети меняются местами.

2. Бег в среднем темпе. Ходьба.

3. Дети друг за другом прыгают через кубики с ноги на ногу, активно помогая движением рук (координация движений рук и ног перекрестная (3—4 раза)).

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.

5. Игра «Мышеловка».

III ч а с т ь. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Вести мяч правой и левой рукой, свободно передвигаясь по площадке. Бросать мяч в корзину от груди двумя руками и от плеча одной рукой. Перебрасывать мяч друг другу в тройках от груди двумя руками и от плеча.

«Попади в корзину» (см. с. 84).

Футбол. Передавать мяч в тройках по кругу. На площадке устраивается двое ворот. Тройки соревнуются, кто больше забьет мячей в ворота с расстояния 2 м. Каждый в тройке бьет по одному разу. Если мяч сбил предмет, ограничивающий ворота, то гол не засчитывается.

Игра в футбол (командами по три человека). Мяч, укатившийся за пределы площадки, вводится с боковой линии броском из-за головы двумя руками. Через 3 мин на площадку выходят следующие тройки. Дети, не участвующие в игре, наблюдают за действиями играющих, слушают замечания воспитателя.

Прыжки через скакалку. Прыгать через скакалку по 4—5 раз подряд. Прыгать, вращая скакалку вперед и назад. Прыгать с ноги на ногу, продвигаясь по площадке.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Догони свою пару».

2. Перестроившись в 3—4 колонны перед гимнастической стенкой, дети один за другим влезают на высоту 2,5 м чередующимся шагом (6—8 раз).

3. Игра «Ловишки с приседаниями».

Третья неделя

Занятие 21

Программное содержание. Учить детей бросать мяч одной рукой от плеча; упражнять в лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, в беге между предметами.

Пособия. Мячи.

I часть. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети прыгают на одной ноге, бегут, высоко поднимая колени. Ходьба.

II часть. 1. В парах бросать мяч одной рукой от плеча, а ловить двумя руками. Упражняться в бросках мяча в кольцо одной рукой от плеча и двумя руками от груди (7—8 мин).

2. Бег в среднем темпе. Ходьба.

3. Перестроившись в 3—4 колонны, дети один за другим влезают на высоту 2,5 м гимнастической стенки, ускоряя и замедляя темп передвижения (4—5 раз).

4. Бег в среднем темпе с преодолением различных препятствий. Ходьба.

5. Игра «Перебежки».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Вести мяч правой и левой рукой, свободно передвигаясь по площадке. Бросать мяч в кольцо двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Перебрасывать мяч в парах двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

«Мяч в щит». От одного щита дети тройками продвигаются к другому, передавая мяч друг другу. Два игрока продвигаются по краям, один в центре. Центральной бросает мяч одному крайнему, получает мяч от него, затем бросает другому. С мячом в руке нельзя делать больше двух шагов (иначе это нарушение правил — пробежка). В конце центральной бросает мяч в щит. При повторении в центре играет другой ребенок. Воспитатель отмечает тройки, не уронившие мяч и не допустившие пробежек.

Футбол. Передавать мяч в тройках по кругу. Вести мяч «змейкой» между расставленными по площадке предметами.

Играть в футбол командами по три человека.

Прыжки через скакалку. Прыгать через скакалку на правой и левой ноге. Прыгать на месте и продвигаясь по площадке.

Подвижные игры и упражнения

1. «Передача мяча ногами». Дети распределяются парами. Каждая пара берет мяч. Они встают на расстоянии 3 м и передают мяч ногами (правой или левой) друг другу. Постепенно расстояние увеличивается до 5 м.

2. Один за другим дети проходят по бревну, перешагивая через предметы, затем пробегают по бревну (3—4 раза).

3. Игра «Перебежки».

Четвертая неделя

Занятие 22

Программное содержание. Учить детей играть в футбол; упражнять в прыжках с бревна, мягко приземляясь на обе ноги.

Пособия. Мячи.

I часть. Ходьба с выполнением различных движений рук. Медленный бег. По одной стороне площадки дети бегут широким шагом, по другой — прыгают на одной ноге. Ходьба.

II часть. 1. Перестроившись в 2—3 колонны перед гимнастической стенкой, дети один за другим влезают до касания рукой перекладины на высоте 2 м (2—3 раза).

2. Бег в среднем темпе с преодолением препятствий. Ходьба.

3. Дети группами по 4—5 человек встают на бревно и прыгают, мягко приземляясь. Затем упражнение выполняет следующая подгруппа (5—6 раз).

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.

5. Игра в футбол. На противоположных сторонах площадки устраиваются ворота (ширина 1 м). Дети образуют команды по четыре человека и играют в футбол. Через 3 мин в игру вступают другие две команды. Нужно следить, чтобы дети не толкались и не бегали все сразу за мячом. Можно назначить вратарей, защитников и нападающих. При повторении игры дети меняются местами.

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Передача мяча в тройках по кругу. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

«Мяч в щит». Тройки соревнуются, кто за три броска наберет больше очков: 3 очка дается за попадание в кольцо, 2 — за касание кольца мячом, 1 — за попадание в щит.

Футбол. Дети распределяются на команды по четыре человека. Передача мяча друг другу по кругу в четверках. Игра в футбол в командах по четыре человека.

Прыжки через скакалку. Прыгать через скакалку, вращая ее вперед и назад. Прыгать поочередно на правой и левой ноге. Прыгать с ноги на ногу, продвигаясь вперед. Соревноваться, кто сумеет быстрее достичь противоположной стороны площадки, прыгая через скакалку.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Сбей кеглю».

2. Один за другим дети прыгают в длину с разбега, энергично отталкиваясь от черты (или доски) одной ногой (5—6 раз).

3. Игра «Сокол и голуби».

МАЙ
Первая неделя

Занятие 23

Программное содержание. Упражнять детей в подбивании ракеткой волана, в лазанье по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет.

Пособия. Два шнура, ракетки и воланы.

I часть. Ходьба с выполнением движений рук (вверх, вниз, в стороны, круговые движения). Медленный бег¹. По одной стороне площадки дети прыгают с ноги на ногу, по другой — бегут приставным шагом. Ходьба.

II часть. 1. Подбивать волан ракеткой, свободно продвигаясь по площадке (4—5 мин).

2. Бег в среднем темпе. Ходьба.

3. Перестроившись в 3—4 колонны, дети один за другим влезают по гимнастической стенке на высоту 2 м, переходят на соседний пролет и спускаются вниз (3—4 раза).

4. Бег в среднем темпе с преодолением препятствий. Ходьба.

5. Игра «Волк во рву».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Катание на велосипеде. Кататься по большому кругу, соблюдая дистанцию в 3—4 м от других катающихся. Проезжать в воротца (ширина 50—60 см), ездить с поворотами.

Катание на самокате. Кататься, отталкиваясь правой и левой ногой.

Бадминтон. Перебрасывать волан друг другу (без ракетки) с расстояния 1,5—2 м. Ловить сначала двумя, потом одной рукой. Воспитатель показывает, как нужно держать ракетку. Дети имитируют с ракеткой удары снизу и сверху (8—10 раз). Подбивать несколько раз подряд волан ракеткой на месте, а затем свободно передвигаясь по площадке, переходя с одной стороны площадки на другую.

Городки. Один за другим выбивать с полукона два городка, поставленных вертикально. Стараться, чтобы бита всей плоскостью опускалась на площадку перед городками. Бросать биты с кона, стараясь сбить городок, поставленный вертикально. Знакомить детей с фигурами «забор» и «бочка». Выбивать с полукона эти фигуры двумя битами.

Подвижные игры и упражнения

1. «Эстафета с палочкой».

2. Один за другим дети сначала идут, затем бегут по бревну,

¹ В мае и июне детей обучают медленному бегу — за 2,5 мин они должны пробежать 250 м.

перешагивая, через предметы, затем мягко спрыгивают с бревна (4—5 раз).

3. Игра «Мышеловка».

Вторая неделя

Занятие 24

Программное содержание. Учить детей отбивать ракеткой волан; упражнять в прыжках в длину с разбега, отталкиваясь от черты.

Пособия. Обручи, ракетки и воланы.

I часть. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег, во время которого дети бегут «змейкой». Ходьба.

II часть. 1. Дети, распределившись на пары, учатся отбивать ракеткой волан, брошенный партнером рукой, ударом снизу.

2. Бег в среднем темпе. Ходьба.

3. Прыжки в длину с разбега 4—5 м, отталкиваясь от черты. Дети не должны задерживаться у черты, а сразу с разбега выполнить прыжок (4—8 раз).

4. Бег в среднем темпе с преодолением препятствий. Ходьба.

5. Игра «Бездомный заяц». В качестве домиков используются обручи, скакалки (выложенные в форме круга).

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Катание на велосипеде. Кататься по большому и малому кругу. Ездить с поворотами вокруг кубиков, кеглей. Проезжать по коридору (ширина 30 см).

Катание на самокате. Кататься, отталкиваясь правой и левой ногой.

Бадминтон. Перебрасывать волан друг другу руками. Дети показывают воспитателю, как они держат ракетку. Имитировать удары ракеткой снизу, сверху, справа и слева. Стоя в шеренге на расстоянии 1 м друг от друга, отбивать волан, посланный воспитателем рукой. Бросать волан сначала под удар снизу, затем сверху. У воспитателя два помощника: один подбирает волан, упавший справа, другой — упавший слева.

Дети соревнуются, кто сумеет, подбивая волан, пройти с одного края площадки до другого и не уронить волан.

Городки. Бросать биты с полукона, затем с кона, стараясь сбить городок, поставленный вертикально. Учить складывать фигуры «бочка» и «ворота». Один за другим двумя битами с полукона дети выбивают сначала первую, потом вторую фигуру. Воспитатель отмечает тех, у кого в городе после двух бросков осталось меньше городков.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Попади в ворота».

2. Прыжки в длину с разбега с 4—5 м, отталкиваясь от чер-

ты. Дети не должны задерживаться у черты, а прыгать с ходу (4—5 раз).

3. Игра «Ловишки».

Третья неделя

Занятие 25

Программное содержание. Упражнять детей в отбивании ракеткой волана, в пролезании между рейками гимнастической стенки.

Пособия. Воланы и ракетки.

I часть. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег, во время которого дети 2—3 раза по команде воспитателя разбегаются врассыпную и находят свое место в строю. Ходьба.

II часть. 1. Дети, распределившись на пары, упражняются в отбивании ракеткой волана, брошенного партнером рукой под удар снизу (5—6 мин).

2. Бег в среднем темпе. Ходьба.

3. Перестроившись в 2—3 колонны перед гимнастической стенкой, дети один за другим пролезают между рейками и возвращаются в конец своей колонны (3—4 раза).

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.

5. Игра «Не оставайся на земле».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Катание на велосипеде. Кататься по большому и малому кругу. Ездить с поворотами вокруг кубиков, кеглей. Останавливаться у светофоров (дети с красными и зелеными флажками). Проезжать по мостикам (нарисованы на площадке в виде двух линий).

Катание на самокате. Кататься, отталкиваясь правой ногой, при повторении — левой.

Бадминтон. Перебрасывать волан друг другу правой и левой рукой. Имитировать ракеткой удары сверху, снизу, справа и слева. Стоя в шеренге, отбивать волан, брошенный воспитателем рукой снизу, затем сверху. Два помощника подбирают и передают волан воспитателю. Распределившись на пары, бросать волан руками партнеру под удар. Если партнер не сумел отбить волан, ракетка переходит к другому.

Городки. Один за другим бросать одну битую с кона, другую с полукона, стараясь сбить два вертикально поставленных городка. Бита должна опускаться на площадку перед городком боковой плоскостью. Уметь устанавливать из городков 2—3 фигуры. Выбивать их с полукона двумя битами.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Стой!».

2. Ходьба по гимнастическим скамейкам, пролезая в лежащие

на скамейках обручи (сначала снизу, потом сверху). Следующий ребенок поднимается на скамейку, когда предыдущий кладет обруч (3—4 круга).

3. Игра «Не оставайся на земле».

Четвертая неделя

Занятие 26

Программное содержание. Учить детей отбивать волан ракеткой ударом сверху; упражнять в прыжках в длину с разбега.

Пособия. Приготовить яму для прыжков, воланы, ракетки.

I часть. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег, во время которого дети прыгают на одной ноге, бегут боком приставным шагом. Ходьба.

II часть. 1. Дети в парах отбивают волан, посланный партнером под удар сверху и снизу. Стремятся отбивать волан в руки партнеру (5—6 мин).

2. Бег в среднем темпе. Ходьба.

3. Один за другим дети прыгают в длину с разбега. Воспитатель обращает их внимание на быстрый разбег и энергичное отталкивание (5—6 раз).

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.

5. Игра «Перелет птиц».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Катание на велосипеде. Ездить небольшими группами по трассе, размеченной на спортивной площадке и прилегающих дорожках, соблюдая дистанцию и подчиняясь сигналам (останавливаться по красному флажку, проезжать — по зеленому).

Бадминтон. Перебрасывать волан друг другу правой и левой рукой. Имитировать ракеткой удары. Подбивать волан ракеткой по 5—7 раз подряд. Стоя в шеренге, отбивать волан, посланный воспитателем рукой. В парах отбивать волан, брошенный партнером рукой. Если волан отбит не в сторону бросающего, дети меняются местами.

Городки. Дети соревнуются по парам. В двух городах ставят одинаковые фигуры. С полукона дети по очереди бросают по две биты, стараясь выбить городки. Побеждает тот, кто первый (меньшим числом бит) выбьет фигуру. Затем соревнуется другая пара и т. д. При повторении игры выбивают другую фигуру.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Наперегонки парами».

2. Дети один за другим прыгают в длину с разбега (5—6 раз).

3. Игра «Перелет птиц».

Первая неделя

Занятие 27

Программное содержание. Упражнять детей в отбивании волана ракеткой, в прыжках в высоту с разбега.

Пособия. Шнур, подготовить яму для прыжков, ракетки и воланы.

I часть. Ходьба с выполнением движений рук. Медленный бег, во время которого дети подпрыгивают, стараясь достать рукой баскетбольный щит или подвешенный предмет. Ходьба.

II часть. 1. Дети, распределившись в пары, упражняются в отбивании волана ударом снизу и сверху (5—6 мин).

2. Бег в среднем темпе с преодолением различных препятствий, например бег по скамейке, перелезание через бревно, влезание по скату на горку и т. п. Ходьба.

3. Один за другим дети прыгают в высоту с разбега способом «согнув ноги». Вначале высота 20 см, затем 25—30 см (4—5 раз).

4. Бег в среднем темпе с преодолением препятствий. Ходьба.

5. Игра «Ловишки с приседаниями».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Катание на велосипеде. Ездить по трассе, соблюдая дистанцию и выполняя правила движения. Ездить «змейкой» между препятствиями и наперегонки парами (расстояние 15—20 м).

Бадминтон. Перебрасывать волан друг другу правой и левой рукой. Имитировать удары ракеткой. Подбивать волан, стараясь сделать как можно больше ударов подряд. Стоя в шеренгах, отбивать волан, посланный воспитателем рукой. В парах бросать волан под удар партнера.

Городки. Соревнуясь в парах, выбивать фигуры с полукона. Бросать по очереди по две биты подряд. Учить детей ставить фигуры: «забор», «бочка», «ворота», «колодец».

Подвижные игры и упражнения

1. «Эстафета парами».

2. Один за другим дети прыгают в высоту с разбега способом «согнув ноги». Вначале высота 20 см, затем постепенно повышается до 30—40 см (5—6 раз).

3. Игра «Не оставайся на земле».

Вторая неделя

Занятие 28

Программное содержание. Учить детей отбивать волан ракеткой, прыгать через скакалку.

Пособия. Скакалки, несколько предметов подвесить на высоте 170 см, ракетки, воланы.

I часть. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Во время бега дети подпрыгивают, доставая рукой подвешенные предметы. Ходьба.

II часть. 1. Дети в парах упражняются в отбивании волана ракеткой ударами снизу и сверху (5—6 мин).

2. Бег в среднем темпе с преодолением различных препятствий. Ходьба.

3. Прыжки через скакалку, стараясь сделать несколько прыжков подряд. Прыгать, вращая скакалку вперед и назад.

4. Бег в среднем темпе с преодолением различных препятствий. Ходьба.

5. Игра «Сокол и голуби».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Катание на велосипеде. Ездить по трассе, проезжать в ворота (ширина 50 см), проезжать по коридору (ширина 20 см). Ездить наперегонки в парах на дистанцию 20—25 м.

Катание на самокате. Кататься, отталкиваясь правой и левой ногой.

Бадминтон. Подбивать волан как можно большее число раз подряд, свободно передвигаясь по площадке. Имитировать ракеткой удары справа и слева. Стоя в шеренге, по очереди отбивать волан, посланный воспитателем рукой сначала справа, затем слева. В парах отбивать волан, посланный партнером.

Городки. Соревнуясь в парах, выбивать фигуры с полукона. По очереди бросать по две биты подряд.

Подвижные игры и упражнения

1. «Эстафета с палочкой». Задание усложняется — ставят гимнастические скамейки, по которым дети должны пробежать.

2. Один за другим дети прыгают в высоту с разбега. Постепенно высота повышается с 25 до 35—40 см (5—6 раз).

3. Игра «Бездомный заяц».

Третья неделя

Занятие 29

Программное содержание. Учить детей отбивать волан ракетками друг другу; упражнять в ползании по наклонной доске, в умении переходить на гимнастическую стенку и спускаться вниз.

Пособия. Три доски поставить наклонно, зацепив за третью перекладину гимнастической стенки, ракетки и воланы.

I часть. Ходьба с различными движениями рук. Медленный

бег. Дети прыгают с ноги на ногу, бегут приставным шагом. Ходьба.

II часть. 1. В парах отбивать ракетками волан друг другу (5—6 мин).

2. Бег в среднем темпе с преодолением различных препятствий. Ходьба.

3. Дети перестраиваются в три колонны перед досками и один за другим ползут по ним на четвереньках, переходят на стенку, лезут вверх, касаясь рукой перекладины на высоте 2,5 м, переходят на соседний пролет и по нему спускаются вниз (3—4 раза).

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.

5. Игра «Волк во рву» («волки» могут ловить пробегающих «коз»).

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Катание на велосипеде. Ездить по трассе, выполнять повороты, ездить с разной скоростью, останавливаться у определенного места (светофор, пешеходная дорожка). Ездить наперегонки в парах на расстояние до 30 м.

Бадминтон. Имитировать удары ракеткой. Подбивать волан ракеткой, выполняя различные задания: менять сторону ракетки после каждого удара, обходить предметы, передвигаться с одной стороны площадки на другую.

В парах отбивать волан в сторону бросающего. В то время когда дети выполняют упражнение, воспитатель по очереди играет с детьми в паре. Те, у кого получается, играют парами самостоятельно.

Городки. Играть парами, выбивая с полукона вначале фигуру «ворота», затем «колодец».

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Сбей кеглю».

2. Дети перестраиваются в две колонны и встают у противоположных концов скамейки. Попарно из разных колонн дети идут по скамейке, расходятся и мягко спрыгивают в конце скамейки (2—3 раза).

3. Игра «Ловишки».

Четвертая неделя

Занятие 30

Программное содержание. Учить детей отбивать волан ракеткой друг другу; прыгать через длинную скакалку.

Пособия. Длинная скакалка, ракетки и воланы.

I часть. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег, во время которого дети прыгают на одной ноге, бегут боком приставным шагом. Ходьба.

II часть. 1. В парах — отбивать волан друг другу (5—6 мин).

2. Бег в среднем темпе с преодолением препятствий. Ходьба.
 3. Дети один за другим прыгают вначале через неподвижную длинную скакалку, затем выполняют по 2—3 прыжка через качающуюся скакалку.
 4. Бег в среднем темпе. Ходьба.
 5. Игра «Перелет птиц».
- III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Катание на велосипеде. Ездить по трассе, показывая поворот и остановку (отводя руку в сторону или поднимая вверх). Ездить небольшой группой, соблюдая дистанцию, и наперегонки в парах.

Бадминтон. Подбивать волан ракеткой, выполняя различные задания: обойти предмет, пройти между предметами. В парах отбивать волан в сторону бросающего. Играть парами.

Городки. Играть парами, выбивая с полукона фигуры «бочка», «ворота», «колодец».

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Стой!».
2. Один за другим дети прыгают через качающуюся длинную скакалку (4—5 раз). Если упражнение получается, то можно попробовать прыгать через вращающуюся скакалку.
3. Игра «Не оставайся на земле».

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

СЕНТЯБРЬ

Первая неделя

Занятие 1

Программное содержание. Упражнять детей в подбивании ракеткой волана, в ходьбе и беге по гимнастической скамейке с выполнением различных заданий.

Пособия. 3—4 гимнастические скамейки поставить по краям площадки, 5—6 кеглей расположить в два ряда на расстоянии 0,8—1 м одна от другой, ракетки и воланы.

I часть. Ходьба под счет. Медленный бег¹, во время которого дети 2—3 раза по команде воспитателя бегают враспынную и находят свое место в строю. Ходьба.

II часть. 1. Бадминтон. Подбивать волан ракеткой как можно большее число раз без падения его на землю.

2. Упражнение «Не сбей кеглю». Дети строятся в две колонны у черты напротив рядов кеглей. По команде воспитателя один за другим они обегают «змейкой» кегли, стараясь не сбить их, и возвращаются в конец своей колонны. Выигрывает колонна,

¹ В сентябре детей обучают медленному бегу — за 2 мин они должны пробежать 200 м.

которая сбивала меньшее число кеглей. Когда дети научатся выполнять упражнение, не допуская ошибок, предложить им соревноваться на скорость выполнения упражнения.

3. Бег в среднем темпе¹. Ходьба.

4. Ходьба в колонне по одному по гимнастическим скамейкам вначале боком приставным шагом, затем поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, далее приседая на середине скамейки (3—4 круга). Пробежать по скамейкам (1—2 круга).

5. Бег в среднем темпе. Ходьба.

6. Игра «Зайцы в огороде».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Катание на велосипеде. Ездить по прямой и большому кругу, проезжать по коридору (ширина 30 см; длина до 10 м).

Бадминтон. Воспитатель показывает, как нужно держать ракетку (как молоток). Имитировать удары ракеткой снизу, сверху, справа, слева. Подбивать волан как можно большее число раз на месте и в движении. Соревноваться, кто сумеет пройти через площадку, подбивая волан и не уронив его на землю.

Настольный теннис. Учить держать ракетку «европейским способом»: тремя пальцами (мизинцем, безымянным и средним) охватить всю ручку ракетки, большой палец положить на зеркало ракетки, указательный — с другой стороны зеркала. Перекладывать ракетку из руки в руку, сохраняя правильный хват. Выполнять ракеткой движения: поворачивать ракетку вправо, влево, вверх, вниз, не меняя положения пальцев. Сделать шаг вперед, слегка наклониться, руку с ракеткой быстро вытянуть вперед (как бы отражая мяч на лету). Все упражнения выполнять правой и левой рукой.

Подбрасывать и ловить мяч настольного тенниса двумя руками, одной рукой. Ловить после отскока от площадки. Отбивать мяч от площадки ладонью несколько раз подряд.

Городки. Воспитатель показывает бросок биты сбоку, обращая внимание на исходное положение. Дети принимают правильное исходное положение (см. спортивные игры в старшей группе) и имитируют бросок, стараясь плавно выполнить замах и с ускорением бросок (8—10 раз). Один за другим бросать биты с полукона, стараясь сбить вертикально поставленный городок.

Воспитатель показывает детям самые простые фигуры: «забор», «бочка». Дети в парах соревнуются с полукона, кто двумя битами выбьет больше городков.

Подвижные игры и упражнения

1. Упражнение «Первый-второй». Дети стоят в колонне по линии на середине площадки. Воспитатель помогает рассчитаться

¹ В сентябре в среднем темпе дети пробегают 200 м за 1 мин 20 с.

на первый-второй. По команде воспитателя первые прыгают вправо боком до конца площадки, вторые — влево. Воспитатель смотрит, чтобы никто не спутал направление. Затем дети бегом возвращаются на середину. При повторении можно изменить направление движения, использовать другие виды прыжков (прыгать прямо на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу).

2. Ходьба в колонне по одному по гимнастическим скамейкам приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, перешагивая через палку (3 круга). Бег по скамейкам (1 круг).

3. Игра «Зайцы в огороде».

Вторая неделя

Занятие 2

Программное содержание. Учить детей держать ракетку настольного тенниса; упражнять в прыжках в длину с разбега.

Пособия. Подготовить яму для прыжков, ракетки и мячи настольного тенниса.

I часть. Ходьба с четкими поворотами на углах площадки. Медленный бег, во время которого дети бегут по кругу, образуют два круга, потом снова бегут в колонне по одному. Ходьба.

II часть. Настольный теннис. Выполнять упражнения с ракеткой. Воспитатель показывает, как нужно держать ракетку. Дети переключают ракетку из руки в руку. Затем учатся удерживать теннисный мяч на ракетке, выполнять движения руки вперед, в сторону, приседать, ходить, стараясь не уронить мяч.

2. Упражнение «Перебрось мяч». Дети перестраиваются в две шеренги, одна против другой (попарно) на расстоянии 2—3 м. У детей одной шеренги — мячи настольного тенниса. По сигналу воспитателя они перебрасывают мячи стоящим напротив. Через 3—4 мин упражнение заканчивается. Побеждает шеренга, точнее выполнявшая задание.

3. Бег в среднем темпе. Ходьба.

4. Один за другим дети прыгают в длину с разбега (5—6 раз), стараясь сильно оттолкнуться и сделать высокий полет.

5. Бег в среднем темпе. Ходьба.

6. Игра «Птички и клетка».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Катание на велосипеде. Ездить по прямой, большому и малому кругу, по коридору и через ворота. Останавливаться по сигналу воспитателя и у пешеходных дорожек (полос, нарисованных на асфальте).

Бадминтон. Перебрасывать волан в парах руками с расстояния 1,5—2 м. Подбивать волан ракеткой как можно большее число раз, свободно передвигаясь по площадке и проходя от одного предмета до другого. Стоя в шеренге на расстоянии 1 м друг от друга, по

очереди отбивать волан, посланный воспитателем. Волан бросать для удара сначала снизу, затем — сверху. Отбивать волан нужно в сторону педагога. Два ребенка помогают воспитателю подбирать отбитый волан (один подбирает с правой стороны, другой — с левой).

Настольный теннис. Подбрасывать и ловить мяч настольного тенниса одной рукой, ловить после отскока от площадки. Бросать мяч в стену и ловить после отскока от площадки.

Удерживать мяч на ракетке, выполнять движения руки вперед, в сторону, приседать, ходить, стараясь не уронить мяч. Соревноваться, кто сумеет пройти от одного предмета до другого, не уронив мяча с ракетки.

Городки. Дети имитируют бросок биты сбоку, самостоятельно принимая правильное исходное положение. Особое внимание обращается на плавный замах с разворотом туловища и движение руки с ускорением в броске (8—10 раз). С полукона один за другим бросать биты, стараясь выбить два поставленных вертикально городка. Стараться, чтобы бита опускалась на площадку перед городками плашмя. При правильном развороте биты городки будут вылетать к защитной стенке, при недостаточном развороте городки выбиваются вправо, при излишнем развороте — влево. В последних двух случаях можно немного отойти назад или на полшага подойти вперед.

Воспитатель показывает, как ставятся фигуры «забор», «бочка». Дети распределяются по парам и соревнуются, кто двумя битами с полукона выбьет больше городков.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Мяч вдогонку».
2. Дети берут мячи, зажимают их между ступнями ног и прыгают до середины площадки на двух ногах, стараясь не выпустить мяч (3—4 раза).
3. Игра «Птички и клетка».

Третья неделя

Занятие 3

Программное содержание. Учить детей подавать волан ударом ракетки снизу; упражнять в лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом, перелезании с пролета на пролет.

Пособия. Две кегли, ракетки и воланы.

1 часть. Ходьба под счет с четкими поворотами на углах площадки. Медленный бег. Дети бегут, высоко поднимая колени, широким шагом. Ходьба.

1 часть. 1. Бадминтон. Дети учатся подавать волан ударом ракетки снизу.

2. Эстафета «Принеси кеглю». Дети стоят в двух колоннах

у черты. В 10—12 м напротив колонн ставят по одной кегле. По команде воспитателя стоящие впереди колонн бегут к кеглям, берут их, бегут обратно и передают кегли следующей паре. Те бегут и ставят их на место и т. д. На пути к кегле дети могут пролезать в обруч, обгаты или перепрыгивать через кубики. Побеждает колонна, быстрее выполнившая задание.

3. Бег в среднем темпе. Ходьба.

4. Дети друг за другом влезают чередуясь шагом по гимнастической стенке, касаются рукой верхней перекладины, переходят на соседний пролет и спускаются вниз, по следующему пролету вновь лезут наверх и т. д.

5. Бег в среднем темпе. Ходьба.

6. Игра «Караси и щука».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Катание на велосипеде. Ездить по большому кругу, выполнять повороты направо и налево, проезжать по коридору и в ворота (ширина 50 см).

Бадминтон. Учить подаче волана снизу: выставив левую ногу вперед, дети держат волан за перья левой рукой, правую руку с ракеткой отводят для удара назад, отпускают волан и ударяют по нему ракеткой снизу, стараясь послать его вперед-вверх.

«Отрази волан». Дети стоят в шеренге перед воспитателем на расстоянии 1 м друг от друга. Воспитатель по очереди бросает волан детям, те стараются отбить его. Кто не смог, выбывает из игры и отдельно тренируется в подбивании волана. Дети, правильно выполнявшие задание за 3—4 повторения, считаются победителями.

Настольный теннис. Перебрасывать мяч настольного тенниса друг другу и ловить двумя, одной рукой после отскока от площадки. Бросать мяч в стену и ловить одной рукой после отскока от площадки.

Удерживать мяч на ракетке, выполняя движения рукой вперед, в сторону, продвигаясь вперед. Свободной рукой скатить мяч на ракетку со скамейки и удержать его. Свободной рукой бросить мяч на ракетку с высоты 10—15 см и удержать его. Ударить мяч об пол, поймать его на ракетку и удержать, считая до 3.

Городки. Дети один за другим стараются выбить с полукона двумя битами два (три) городка, поставленных вертикально. Воспитатель следит за правильностью броска.

Показать детям составление фигур «колодец», «ворота». Дети в парах соревнуются, кто выбьет больше городков с полукона двумя битами. Сначала пары друг за другом выбивают «колодец», потом «ворота».

Подвижные игры и упражнения

1. Упражнение «Догони свою пару». Дети становятся парами

один за другим на расстоянии 2—3 шагов на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя первые в парах бегут на другую сторону площадки, вторые догоняют, каждый свою пару. В беге в обратном направлении дети меняются местами.

2. Ходьба по гимнастическим скамейкам приставным шагом; прямо, перешагивая палку, которую держат дети поперек скамейки (2—3 круга). Бег по скамейкам (1—2 круга).

3. Игра «Охотники и зайцы».

Четвертая неделя

Занятие 4

Программное содержание. Учить детей подбивать мяч настольного тенниса ракеткой; упражнять в лазанье по гимнастической стенке с ускорением и замедлением темпа передвижения.

Пособия. Гимнастические скамейки, синяя и красная ленты, мячи и ракетки для настольного тенниса.

I часть. Ходьба на носках и пятках. Медленный бег. По одной стороне площадки дети бегут, высоко поднимая ноги в коленях. Ходьба.

II часть. 1. Настольный теннис. Подбивать мяч легкими ударами ракетки. Отбивать ракеткой мяч настольного тенниса, посланный рукой партнера, затем выполнить это же упражнение после отскока мяча от стола.

2. Упражнение «Подбрось, поймай». Дети встают попарно в две шеренги на расстоянии 3 м друг от друга. У детей одной из шеренг мячи для настольного тенниса. Они подбрасывают мяч 3 раза вверх и бросают стоящим напротив. Те в свою очередь так же выполняют упражнение и возвращают мяч.

Упражнение можно усложнить: ловить мяч с хлопками; ловить после отскока от земли; ловить после отскока, успев сделать поворот; отбивать мяч по 3 раза правой и левой рукой; передавать мяч с отскоком от земли; ловить и бросать одной рукой; бросать одной, а ловить другой и т. д.

3. Бег в среднем темпе. Ходьба.

4. Распределиться по одному на пролет, дети по 2—3 раза влезают до верха гимнастической стенки, ускоряя и замедляя темп передвижения. Затем упражнение выполняет следующая подгруппа. Выполнившие упражнение оббегают площадку и встают в конец колонны.

5. Игра «Северный и южный ветер».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Катание на велосипеде. Ездить по большому и малому кругу, объезжать «змейкой» различные предметы (кегли, кубики). Ездить наперегонки по прямой (дистанция 30—40 м).

Катание на самокате. Выполнять те же задания, как и при езде на велосипеде.

Бадминтон. Имитировать удары ракеткой снизу, сверху, справа и слева. Подбивать волан ракеткой как можно большее число раз, продвигаясь от одного предмета до другого. Упражняться в подаче волана снизу. Стоя в шеренге, отбивать волан, посланный воспитателем рукой. Стараться отбивать волан в руки педагога.

Дети в парах отбивают волан, брошенный партнером. Если волан не был отбит, ракетка передается другому.

Настольный теннис. Учить перебрасывать мяч настольного тенниса друг другу с отскоком от стола и ловить его двумя и одной рукой.

Подбивать мяч легкими ударами ракетки. Стараться невысоко подбить мяч 3—5 раз подряд. Один ребенок бросает мяч другому с отскоком от стола. Второй ракеткой старается отбить мяч в сторону бросающего. Можно отбивать мяч, если он несколько раз ударится о стол или площадку. Отбивать мяч ракеткой после броска в стену или удара о площадку.

Городки. Дети один за другим бросают одну биту с кона, другую с полукона, стараясь выбить больше городков в фигуре «забор».

Дети играют в парах. Побеждает тот, кто меньшим числом бит выбьет фигуру. Игра начинается с кона. Если хоть один городок будет выбит из города, дети продолжают выбивать фигуру с полукона. Играющие чередуются: две биты в свой город бросает один ребенок, затем другой. Если пар много, а дети еще недостаточно владеют техникой игры, то можно ограничить количество бит (до 6, 4), предоставляемых каждому игроку, а победителя определить по числу выбитых городков.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Перелет птиц».
2. Один за другим дети прыгают в длину с разбега. Учить детей во время разбега постепенно набирать скорость, а перед отталкиванием бежать как можно быстрее (5—6 раз).
3. Игра «Караси и щука».

ОКТАБРЬ

Первая неделя

Занятие 5

Программное содержание. Упражнять детей в ловле большого мяча; учить вести мяч «змейкой» ногой между предметами.

Пособия. Синие, красные, желтые ленты, мячи, 6—7 кеглей.

I часть. Ходьба. Медленный бег¹, во время которого дети 3—4 раза меняют направление бега по команде «Кругом!». Ходьба.

II часть. 1. Баскетбол. Из стойки баскетболиста бросать мяч в стену от груди двумя руками и ловить. В парах перебрасывать мяч друг другу с расстояния 2 м.

2. Игра «Синие, красные, желтые».

3. Бег в среднем темпе. Ходьба.

4. Футбол. Передавать мяч друг другу правой и левой ногой с расстояния 2—3 м. Вести мяч «змейкой» между поставленными в ряд кеглями.

5. Бег в среднем темпе, во время которого дети пробегают по скамейкам, бревну. Ходьба.

6. Игра «Волк во рву».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Бросать мяч вверх и ловить двумя руками после отскока от земли. Принять стойку баскетболиста: ноги расставить на ширину плеч, одну поставить на полшага вперед, слегка согнуть их в коленях, руки согнуть в локтях, локти опустить вниз, пальцы рук широко расставлены и сзади с боков охватывают мяч. Из стойки баскетболиста бросать мяч в стену от груди двумя руками и ловить. В парах из стойки баскетболиста перебрасывать мяч с расстояния 1,5—2 м.

«10 передач». Пары соревнуются, кто быстрее сделает 10 передач мяча, не уронив его.

Футбол. Передавать мяч друг другу правой и левой ногой с расстояния 2—3 м. Вести мяч «змейкой» между поставленными в ряд кеглями.

«Сбей кеглю». Стоя в 3—4 колоннах, дети по очереди стараются сбить кеглю, стоящую перед каждой колонной в 3 м от линии удара. Побеждает колонна, сделавшая больше попаданий.

Прыжки через скакалку. Прыгать через скакалку по 3—5 раз подряд. Прыгать, продвигаясь с одной стороны площадки до другой. Вращать скакалку вперед и назад.

Подвижные игры и упражнения

1. Упражнение «Бег по разметкам». По одной стороне площадки чертят короткие линии (длина 20—30 см) на расстоянии от 40 до 150 см одна от другой. Расстояние между линиями должно резко меняться. Один за другим дети бегут, на каждом шаге ставя ногу на линию (3—4 раза). Такой бег вырабатывает у детей координацию движений, умение приспособливать свои движения к обстановке.

¹ В октябре детей обучают медленному бегу — за 2,5 мин они должны пробежать 250 м.

2. Дети парами встают на параллельно поставленные гимнастические скамейки и, держась за руки, сначала полуприседают (спина прямая), затем делают глубокие приседания (12—15 раз), далее прыжками на двух ногах продвигаются по скамейкам.

3. Игра «Волк во рву».

Вторая неделя

Занятие 6

Программное содержание. Учить детей бросать мяч в баскетбольное кольцо, ударять ногой по мячу, стараясь попасть в кеглю.

Пособия. Мячи, 6—7 кеглей.

I часть. Ходьба. Медленный бег. Дети бегут широким шагом, прыгают с одной ноги на другую. Ходьба.

II часть. 1. Баскетбол. Бросать мяч в баскетбольное кольцо двумя руками от груди. Поймав брошенный мяч, идти к месту броска, отбивая мяч о землю.

2. Упражнение «Мяч о стену». Дети перестраиваются в 4—5 колонн по 5—6 человек. Колонны стоят у черты в 1—1,5 м от стены. Каждый ребенок по очереди бросает мяч в стену и ловит его двумя руками, передает его следующему, а сам уходит в конец колонны. Постепенно упражнение усложняется (ловить мяч после отскока от земли, после хлопка в ладоши, одной рукой, с поворотом и т. д.).

3. Бег в среднем темпе через различные препятствия. Ходьба.

4. Футбол. Стоя в двух колоннах, дети один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кеглю с расстояния 2 м (2—3 раза).

5. Бег в среднем темпе. Ходьба.

6. Игра «Ловишки парами».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Перебрасывать друг другу мяч от груди двумя руками с расстояния 2 м. При ловле стремиться как можно раньше встречать мяч руками, подготовив пальцы для хвата мяча, затем захватить мяч и амортизирующим движением подтянуть к груди. Вести мяч с высоким отскоком, свободно передвигаясь по площадке. Ноги слегка согнуты. Рука, ведущая мяч, должна быть согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя.

Бросать мяч в кольцо двумя руками от груди. Следить, чтобы броски выполнялись из стойки баскетболиста.

«Дотронься до мяча». Дети образуют тройки. Двое детей перебрасывают мяч друг другу. Третий бегаёт между ними, стараясь дотронуться до мяча рукой. Если ему это удалось, то он занимает место того, кто бросал мяч. Трогать, толкать бросающих мяч нельзя.

Футбол. Передавать мяч в парах с расстояния 3 м, обращая внимание на остановку мяча уступающим движением ноги. Пары расходятся на расстояние 5—6 м, посередине кегля (кубик). Дети стараются попасть мячом в кеглю.

«Мяч водящему». Дети образуют 2—3 круга. В центре каждого водящий с мячом. Он по очереди передает мяч стоящим в кругу, те отбивают его водящему. При повторении упражнения водящие меняются.

Прыжки через скакалку. Прыгать через скакалку, продвигаясь между расставленными на площадке предметами. Прыгать, вращая скакалку вперед и назад. Прыгать с ноги на ногу. Подвижные игры и упражнения.

1. Игра «Перелет птиц».

2. Один за другим дети прыгают в длину с разбега, стараясь точно попасть ногой на место отталкивания (доска, черта) 5—6 раз.

3. Игра «Караси и щука».

Третья неделя

Занятие 7

Программное содержание. Учить детей ударом ноги попадать мячом в ворота; упражнять в бросках мяча в баскетбольное кольцо.

Пособия. 3—4 палочки, мячи.

I часть. Ходьба, перестроение парами. Медленный бег парами (не держась за руки). Ходьба.

II часть. 1. Баскетбол. Бросать мяч в баскетбольное кольцо, после этого взять мяч и вести его с высоким отскоком от площадки к месту броска.

2. Эстафета с палочкой.

3. Бег в среднем темпе с преодолением различных препятствий. Ходьба.

4. Футбол. Перестроившись в 2—3 колонны, забивать мяч в ворота (ширина 80 см) с расстояния 3 м (3—4 раза).

5. Бег в среднем темпе. Ходьба.

6. Игра «Ловишки с мячом».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Перебрасывать мяч друг другу из стойки баскетболиста от груди двумя руками. При броске ребенок должен описать мячом небольшую дугу к туловищу вниз на грудь и, разгибая руки вперед от себя, послать мяч активным движением кистей, одновременно разгибая ноги. Мяч бросают на уровне груди партнера.

Бросать мяч в кольцо, ловить мяч после отскока от земли и бросать с того места, где пойман мяч.

Вести мяч с высоким отскоком, свободно передвигаясь по площадке. Стараться делать 2—3 удара мяча о площадку на каждый шаг.

«Попади в кольцо». Дети один за другим бросают мяч в кольцо по 3 раза с расстояния 1,5—2 м. За попадание в кольцо получают 3 очка, за касание мячом кольца — 2, за попадание в щит — 1. Побеждают дети, набравшие больше очков.

Футбол. В парах передавать мяч точно в ноги партнера, справа от него и слева (партнер для приема мяча перемещается соответственно вправо и влево).

Перестроившись в три колонны, дети по очереди стараются с расстояния 3 м попасть в ворота (ширина 80 см), обозначенные напротив каждой колонны.

«Пройди и попади в ворота». Стоя в трех колоннах в 6—7 м от ворот, дети по очереди ведут мяч и от черты, проведенной в 3 м от ворот, бьют, стараясь попасть в ворота. Выигрывает колонна, забившая больше мячей. Если мяч сбил предмет, ограничивающий ворота, попадание не засчитывается.

Прыжки через скакалку. Прыгать, вращая скакалку вперед и назад. Прыгать попеременно на одной и другой ноге. Прыгать, продвигаясь вперед по площадке.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Попади в обруч».

2. Дети в ходьбе в колонне по одному берут мешочки и образуют круг. Они делают глубокое приседание с мешочком на голове и встают (12—15 раз). То же упражнение можно выполнить, стоя на гимнастической скамейке.

3. Игра «Ловишки с мячом».

Четвертая неделя

Занятие 8

Программное содержание. Учить детей вести мяч, отбивая его о землю, обходя предметы; упражнять в передаче мяча ногами.

Пособия. Мячи, гимнастические скамейки (одну ставят посередине, две в концах площадки кладут на бок).

I часть. Ходьба. Медленный бег, во время которого дети 3—4 раза меняют направление движения по команде «Кругом!».

II часть. 1. Баскетбол. Упражнять в ведении мяча правой и левой рукой, обходя поставленные в ряд предметы (6—8 кубиков, кеглей).

2. Упражнение «Переброска мячей». Посередине площадки ставят гимнастическую скамейку. Дети берут мячи и встают по обе стороны скамейки. По сигналу воспитателя они бросают мячи через скамейку на сторону другой группы, те подбирают мячи

и так же перебрасывают их, стараясь сделать это быстро. По сигналу воспитателя переброска прекращается. Игра продолжается 1—1,5 мин и повторяется 2—3 раза. Побеждает та команда, на площадке которой осталось меньше мячей. Поставленные сзади скамейки задерживают мячи, а откатившиеся в сторону мячи подбирают играющие и вводят их в игру.

3. Бег в среднем темпе с преодолением различных препятствий. Ходьба.

4. Футбол. В парах продвигаться от одной стороны площадки до другой, передавая мяч друг другу ногами (3—4 раза).

5. Бег в среднем темпе. Ходьба.

6. Игра «Ловишки с приседанием».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Вести мяч попеременно правой и левой рукой, обходя поставленные на площадке предметы (кубики, кегли).

Передавать мяч в тройках по кругу (вправо, влево). Передавать мяч в парах, продвигаясь приставными шагами с одной стороны площадки до другой. Бросать мяч от груди двумя руками в кольцо.

Футбол. Дети выстраиваются попарно в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2 м. У каждой пары мяч. Продвигаясь приставными шагами с одной стороны до другой, дети передают мяч друг другу ногами. Мяч нужно передавать вперед с учетом движений партнера.

Один за другим дети ведут мяч по краю площадки, обводя разложенные предметы (кубики, кегли).

«Не дай мячу выкатиться из круга». Дети стоят в кругу (диаметр 5—6 м). В центре круга — водящий с мячом. Он старается выбить мяч из круга, а игроки не дают это сделать, отбивая его ногами. Кто не успел отбить мяч, становится водящим. Игру можно провести в 2—3 кругах.

Прыжки через скакалку и упражнения в лазанье. Одна подгруппа детей прыгает через скакалку, вращая ее вперед, назад; прыгает поочередно на правой и левой ноге. Другая подгруппа лазает по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет. Через 10—12 мин дети меняются местами.

Подвижные игры и упражнения

1. Эстафета «Бег парами».

2. Дети друг за другом прыгают с разбега в высоту, подтягивая ноги при переносе их через шнур, и мягко приземляются (5—6 раз).

3. Игра «Перелет птиц».

П е р в а я н е д е л я

Занятие 9

Программное содержание. Учить детей бросать мяч в кольцо одной рукой от плеча; упражнять в передаче мяча ногами, продвигаясь вперед.

Пособия. Корзина с большими и маленькими мячами, скакалками и мешочками (по числу детей).

I часть. Ходьба с выполнением движений рук (вверх, в стороны, круговые движения). Медленный бег. Дети бегут, высоко поднимая колени. Ходьба.

II часть. 1. Баскетбол. Бросать мяч в баскетбольную корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

2. Игра «Принеси предмет».

3. Бег в среднем темпе¹ с преодолением различных препятствий. Ходьба.

4. Футбол. Передавать мяч ногами, перемещаясь с одной стороны площадки на другую (3—5 раз).

5. Бег в среднем темпе. Ходьба.

6. Игра «Волк во рву».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Отбивать мяч от площадки поочередно правой и левой рукой. Передавать мяч друг другу из рук в руки. Вести мяч правой, а затем левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Перебрасывать мяч в тройках по кругу. После броска занять место того, кому брошен мяч, т. е. бежать вслед за мячом.

«Мяч в кольцо» (см. с. 105). Дети играют в тройках. С мячом в руках нельзя делать больше двух шагов. Повторить 3—4 раза.

Футбол. В парах — передавать мяч с расстояния 3 м правой и левой ногой. Передавать мяч, перемещаясь с одной стороны площадки на другую.

В 3 м от черты ставят 3—4 кегли. 3—4 детей подходят к черте и ударом ноги по мячу стараются попасть каждый в свою кеглю (3—4 раза).

«Не сбей кеглю». По средней линии площадки ставят 8—10 кеглей на расстоянии 1 м друг от друга. Дети попарно продвигаются с разных сторон вдоль ряда кеглей и передают друг другу мяч так, чтобы он прокатился в промежутке, между кеглями и не задел их. После 2—3 повторений отмечают пары, правильно выполнившие задание.

¹ В ноябре и декабре дети пробегают в среднем темпе 200 м за 1 мин 20 с.

Упражнения в лазанье и прыжках. Одна подгруппа детей прыгает с небольшого разбега через резинку, натянутую на высоте 30 см. После каждого прыжка высоту увеличивают на 1—2 см. Другая подгруппа влезает по гимнастической стенке на высоту 2 м. Через 10—12 мин дети меняются местами.

Подвижные игры и упражнения

1. Упражнение «Бег по разметкам» (см. с. 102). Если трудно нанести разметку на площадку, то можно разложить 10—12 скакалок. Дети с каждым шагом должны наступать на них.

2. Во время ходьбы в колонне по одному дети берут мешочки, встают на гимнастические скамейки, кладут мешочки на голову и по команде воспитателя одновременно приседают, встают (10—12 раз). Подбрасывать и ловить мешочек одной рукой (10 раз).

3. Игра «Ловишки с мячом».

Вторая неделя

Занятие 10

Программное содержание. Упражнять детей в бросках мяча в кольцо одной рукой от плеча; передавать друг другу мяч ногами, продвигаясь вперед.

Пособия. По 2 мешочка на каждого ребенка, обруч, мячи.

I часть. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег, во время которого дети прыгают на одной ноге, с ноги на ногу. Ходьба.

II часть. 1. Баскетбол. Бросать мяч в кольцо одной рукой от плеча.

2. Эстафета «Добеги и попади». Чертят линию старта, через 10—15 м другую линию, с которой проводится метание в цель, а в 2—3 м от второй линии кладут большой обруч. К линии старта встают 3—4 детей с мешочками в обеих руках. По команде воспитателя они бегут ко второй линии, метают мешочки в обруч и бегут обратно. Побеждает тот, кто попал в цель и быстрее прибежал назад. Затем бегут следующие.

Эстафету можно провести, распределив детей на 3—4 подгруппы, которые встают в колонны. Дети друг за другом выполняют упражнение. Побеждает подгруппа, забросившая больше мешочков в свой обруч и быстрее закончившая эстафету.

3. Бег в среднем темпе с преодолением различных препятствий. Ходьба.

4. Футбол. В парах передавать мяч друг другу ногами, продвигаясь с одной стороны площадки на другую (2—3 раза).

5. Бег в среднем темпе. Ходьба.

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Один за другим вести мяч между кеглями правой и левой рукой. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди. Бросать мяч так, чтобы партнер ловил его над головой.

Бросать мяч в кольцо двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

«Баскетбол тройками». Играют две команды по три человека. Команды занимают места на своих площадках. Мяч передается одной из команд. Играющий этой команды из-под щита бросает мяч одному из своих партнеров. Поймав мяч, тот таким же броском передает мяч другому играющему. Постепенно дети продвигаются к щиту противоположной команды. Приблизившись к нему, дети бросают мяч в кольцо. С мячом в руках нельзя делать больше двух шагов. Получив мяч, нужно быстрее передать его игроку своей команды, находящемуся в более удобной позиции. Играющие противоположной команды стараются перехватить мяч и так же передать друг другу и забросить его в кольцо. При этом дотрагиваться до игроков другой команды и толкаться нельзя. Если мяч попал в кольцо, то игроки противоположной команды начинают игру из-под щита. Если мяч выкатился за пределы площадки, то он вводится в игру другой командой с боковой линии. Вначале игру можно упростить и давать командам очко даже за попадание мячом в щит. Через 3 мин на площадку выходят следующие команды.

Футбол. Передавать мяч в парах на месте правой (левой) ногой и в движении с одной стороны площадки на другую (при каждом повторении меняться сторонами площадки).

«Обведи и передай». Дети перестраиваются в 2—3 колонны. Перед каждой колонной, начиная с расстояния 3 м, ставят в ряд 4—5 кеглей через 1 м. Дети по очереди ведут мяч, обводят его между кеглями «змейкой», возвращаются к своей колонне и от крайней кегли мягко передают мяч ногой следующему игроку. Побеждает колонна, сбившая меньше кеглей.

Игра в футбол. На разных концах площадки обозначают ворота (кеглями, кубиками). Играют команды по три человека. Дети, передавая мяч друг другу, стараются забить его в ворота противоположной команды, играющие которой стараются перехватить мяч и забить мяч в ворота. При этом нельзя толкаться, касаться ног игроков. За нарушение правил мяч передается другой команде. После 3 мин на площадку выходят следующие команды. Дети, не участвующие в игре, наблюдают, слушают замечания воспитателя.

Упражнения в прыжках и лазанье. Одна подгруппа детей прыгает с небольшого разбега через резинку, натянутую на высоте 30 см. С каждым повторением резинку поднимают на 1—2 см. Другая подгруппа влезает на гимнастическую стенку, перелезает с пролета на пролет. Через 10—12 мин дети меняются местами.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Догони свою пару».
2. Дети друг за другом прыгают с разбега через набивной мяч, поставленные поперек санки, отталкиваясь одной ногой и мягко приземляясь на обе ноги (6—7 раз). Если упражнение получается, то можно предложить перепрыгнуть гимнастическую скамейку (2—3 раза).
3. Игра «Не попадись!».

Третья неделя

Занятие 11

Программное содержание. Учить детей передавать мяч друг другу ногами; упражнять в бросках мяча в баскетбольное кольцо.

Пособия. 3—4 эстафетные палочки, мячи.

I часть. Ходьба с выполнением различных движений рук. Медленный бег в чередовании с бегом в среднем темпе. Ходьба.

II часть. 1. Баскетбол. Бросать мяч в кольцо одной рукой от плеча и двумя руками от груди. Стоя в тройках, передавать мяч по кругу. Через 5 мин группы меняются местами.

2. Эстафета с палочкой.

3. Бег в среднем темпе с преодолением препятствий. Ходьба.

4. Футбол. Передавать мяч в тройках по кругу. Стараться передавать мяч точно в ноги партнера.

5. Бег в среднем темпе. Ходьба.

6. Игра «Сокол и голуби» (см. игры в старшей группе).

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Самостоятельно играть с мячом. Бросать мяч в кольцо, выполняя упражнение в парах. Один бросает 5 раз подряд, другой стоит под кольцом, подбирает мяч и броском передает партнеру. Затем дети меняются местами. Можно провести соревнование, какая пара забьет больше мячей.

Игра «Мяч ловцу». Чертят два концентрических круга (диаметр 3,5 м). В первый круг встает ловец, между кругами — защитники (4—6 детей). Остальные играющие располагаются за кругами, они передают мяч друг другу, ведут его, стараясь найти свободное место и бросить мяч ловцу. Защитники стремятся перехватить мяч. Если ловец поймал мяч, он переходит к защитникам, а ребенок, удачно бросивший мяч, становится ловцом.

Футбол. Упражнение «Пройди и попади в ворота» (см. с. 105).

Передавать мяч в тройках по кругу. Дети должны останавливать мяч уступающим движением ноги и мягко передавать товарищу.

Игра в футбол в командах по три человека. Один играет

в защите (ближе к своим воротам), два других — в нападении (ближе к воротам другой команды). Нужно объяснить детям основные задачи игрока в защите и нападении. При повторении игры роли в команде меняются.

Упражнения в лазанье и прыжках. Одна подгруппа детей прыгает через натянутую на высоте 10 см резинку боком на двух, потом на одной ноге. Высота увеличивается до 30 см, и дети прыгают с небольшого разбега. Другая подгруппа влезает на гимнастическую стенку, перелезает с пролета на пролет. Через 10—15 мин дети меняются местами.

Подвижные игры и упражнения

1. Упражнение «Наперегонки парами». Дети распределяются в пары, берутся за руки крест-накрест и по команде бегут на другую сторону площадки. Кто это сделает первым, не расцепляя рук, выигрывает. Повторяется 4—5 раз.

2. На четыре параллельно стоящие скамейки кладут по два обруча. Дети встают в колонны (каждая напротив скамейки), идут по скамейке, пролезают в обручи. Следующий встает на скамейку, когда предыдущий положит первый обруч (6—8 раз).

3. Игра «Сокол и голуби».

Четвертая неделя

Занятие 12

Программное содержание. Учить детей бегать из различных исходных положений; упражнять в беге с увертыванием.

Пособия. Синие, красные, желтые ленты (для игры), мячи (мешочки).

I часть. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег, во время которого 2—3 раза дети бегут приставным шагом. Ходьба.

II часть. 1. Приседания (16 раз).

2. Игра «Синие, красные, желтые» (см. игры в старшей группе).

3. Бег в среднем темпе с преодолением препятствий. Ходьба.

4. Дети выстраиваются в шеренгу по линии на одной стороне площадки. По команде воспитателя они бегут до противоположной стороны и шагом возвращаются обратно. Дети по 2 раза начинают бег из положения высокого старта, повернувшись боком к направлению движения или спиной. После команды «Марш!» дети поворачиваются и бегут, как обычно. Воспитатель стоит на финише и каждый раз называет победителей.

5. Бег в среднем темпе. Ходьба.

6. Игра «Охотники и зайцы».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Перебрасывать мяч в тройках по кругу вначале двумя руками от груди, затем одной рукой от плеча. Ловить двумя руками. Перебрасывать мяч в парах, третий находится между ними и старается перехватить мяч или коснуться его рукой. Если это удалось, он занимает место бросавшего.

Бросать мяч в кольцо от плеча одной рукой. Один бросает 5 раз подряд, другой подбирает и передает партнеру.

Игра «Мяч ловцу» (см. с. 110).

Футбол. Упражнение «Сбей кеглю» (см. с. 102).

Передавать мяч в тройках по кругу в одну и другую сторону.

Играть в футбол командами по три человека. Каждая игра продолжается до 5 мин.

Упражнения в прыжках и лазанье. Одна подгруппа детей прыгает через резинку, натянутую на высоте 15 см, боком на двух и одной ноге. Затем высоту увеличивают до 30 см, дети прыгают с небольшого разбега.

Другая подгруппа лазает по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет. Через 10—15 мин дети меняются местами.

Подвижные игры и упражнения

1. Упражнение «Быстрые и меткие». Дети распределяются на 3—4 подгруппы. Каждой подгруппе ставят корзину. По команде воспитателя дети лепят крепкие снежки и складывают их в корзины. Побеждает подгруппа, первой заполнившая корзину. Затем устраивают соревнование в меткости. Дети метают снежки в цель. Подсчитывается число метких попаданий (если снега нет, используют набивные мешочки).

2. Дети все сразу бегут наперегонки через площадку, начиная бег из различных исходных положений (см. с. 111).

3. Игра «Охотники и зайцы».

ДЕКАБРЬ

Первая неделя

Занятие 13

Программное содержание. Учить детей водить шайбу клюшкой и передавать шайбу друг другу; упражнять в беге из различных исходных положений.

Пособия. Гимнастические скамейки поставить вдоль одной стороны площадки, 10—12 предметов (кубики, мячи и т. п.), клюшки, шайбы.

Часть. Ходьба с выполнением движений рук (в сторону, вверх-вниз, круговые движения). Медленный бег¹, во время которого дети 4 раза по 20 с прыгают на одной ноге, бегут, высоко поднимая колени. Ходьба.

¹ В декабре детей обучают медленному бегу — за 3 мин они должны пробежать 300 м.

II часть. 1. Вести шайбу клюшкой с одной стороны площадки на другую. В парах передавать шайбу друг другу с расстояния 2—3 м (5—7 мин).

2. Игра «Снайперы» (см. с. 72).

3. Бег в среднем темпе. Ходьба.

4. По команде воспитателя дети бегут как можно быстрее от скамеек до шнура, положенного на противоположной стороне площадки. Каждый раз бег начинается из разных исходных положений (стоя боком по направлению движения, спиной, присев на корточки, повернувшись спиной, сидя на скамейке). Воспитатель находится около шнура и каждый раз называет победителей.

5. Игра «Ловишка, бери ленту».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Хоккей. Друг за другом вести шайбу клюшкой, не отрывая от нее клюшку, с одной стороны площадки до другой. Прокатывать шайбу друг другу с расстояния 2—3 м. На площадке устраивают 2—3 ворот (ширина 80 см). Распределившись на группы, дети по очереди с 2 м стараются попасть шайбой в ворота.

«Загони шайбу в круг». На площадке чертят круг (диаметр 50 см). Одна команда (4—5 детей) с клюшками охраняет круг от попадания в него шайбы. Другая команда, передавая шайбу друг другу, старается послать ее в круг. После того как им удалось это сделать, команды меняются местами.

Игры в снежки. От черты бросать снежки как можно дальше (за забор, край площадки).

Подвижные игры и упражнения

1. Упражнение «Наперегонки парами».

2. Дети берут мешочки, кладут их на голову и проходят по гимнастическим скамейкам, перешагивая через предметы (2—3 круга).

3. Игра «Сокол и голуби» (см. игры в старшей группе).

Вторая неделя

Занятие 14

Программное содержание. Учить детей вести шайбу и попадать в ворота; упражнять в лазанье по гимнастической стенке до самого верха, метании в цель.

Пособия. Клюшки, шайбы, снежки, кеглями обозначить трое ворот.

I часть. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. По одной стороне площадки дети бегут, высоко поднимая колени, по другой — прыгают с ноги на ногу. Ходьба.

II часть. 1. Вести шайбу короткими толчками, не отрывая

от нее клюшку. По очереди бросать шайбу, стараясь попасть с 2—3 м в ворота (ширина 80 см).

2. Игра «Снежные круги».

3. Бег в среднем темпе с преодолением различных препятствий. Ходьба.

4. Дети перестраиваются в 3—4 колонны и друг за другом влезают на гимнастическую стенку до самого верха (по 4—5 раз).

5. Бег в среднем темпе. Ходьба.

6. Игра «Ловишки на одной ноге».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Кататься на санках с горки.

Скольжение. Друг за другом скользить с разбега по ледяным дорожкам. Из трех лыжных палок устраивают ворота. Во время скольжения проезжать в ворота, не задевая палок.

Игра «Саный круг». Расставив санки по кругу (поперек движения), дети бегут, выполняя различные задания: оббегают санки «змейкой»; перепрыгивают, наступая ногой на санки; прыгают через них с разбега; встают на санки и спрыгивают с них, поворачиваясь на 90° или 180°; впрыгивают на санки, отталкиваясь двумя ногами, и спрыгивают с них.

Эстафета с санками. Дети распределяются на 3—4 команды и встают в колонны у черты. В 5—6 м перед колоннами ставят по одному флажку. У детей, стоящих впереди, санки. По команде воспитателя они ставят санки на снег и, упираясь в санки сзади руками, толкают их вперед, объезжают флажок и возвращаются обратно. На линии старта они передают санки следующим в колонне. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Снайперы».

2. Дети друг за другом прыгают из обруча в обруч на одной ноге, энергично помогая взмахом рук. При повторении дети прыгают на другой ноге (4—6 раз).

3. Игра «Ловишка, бери ленту».

Третья неделя

Занятия 1—2¹

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом.

I часть. Надевание и проверка лыж. Построение в шеренгу². Похлопывание лыжами по снегу, поднимание носков лыж, по-

¹ Начиная с середины декабря проводится по 2 занятия в неделю по обучению детей ходьбе на лыжах.

² На каждом занятии воспитатель проверяет, как у детей надеты лыжи. После этого они строятся в шеренгу.

переменное поднимание лыж, сохраняя их горизонтальное положение. Принять позу лыжника, спускающегося с горки, пружинящие приседания в позе лыжника.

II часть. 1. Ходьба на лыжах по учебному кругу, скользая как можно дольше на одной, потом на другой ноге. Движение рук широкое, размашистое (10 мин).

2. Распределившись по учебному кругу, дети делают 4—5 быстрых шагов, затем скользят на двух лыжах, слегка согнув ноги (5 мин).

3. Ходьба по лыжне скользаящим шагом (7—8 мин).

4. Игра «Проехай в воротики» (см. игры старшей группы).

III часть. Дети снимают и очищают лыжи.

Спортивные игры и упражнения

Хоккей. Вести шайбу короткими толчками. Передавать шайбу друг другу с расстояния 2—3 м. Останавливать шайбу клюшкой.

«Попади в предмет». Провести черту и в 2 м от нее поставить 4—5 кеглей (мячи, комки снега). Дети встают у черты напротив кеглей и по команде воспитателя толкают шайбы клюшками, стараясь попасть в предметы. При повторении предметы ставят немного дальше.

Упражнение «Загони шайбу в круг» (см. с. 113).

Игры в снежки. Дети готовят по два снежка и с расстояния 4—5 м бросают их в мишень правой и левой рукой (10—12 раз). Затем дети соревнуются, кто дальше бросит снежок.

Эстафета с санками (см. с. 114). Задание усложняется. Ребенок, стоящий первым, везет на санках стоящего вторым до флажка и обратно. По возвращении санки передают следующей паре и т. д. При повторении игры дети в парах меняются местами.

Четвертая неделя

Занятия 3—4

Программное содержание. Учить детей спускаться на лыжах со склона; упражнять в ходьбе скользаящим шагом.

I часть. Стоять на одной ноге, подняв другую и держа лыжу параллельно земле, приставные шаги вправо и влево, размахивание руками в позе лыжника с пружинистыми приседаниями.

II часть. 1. Ходьба по учебному кругу, скользая как можно дольше на одной, потом на другой ноге с широким движением рук. Сохранять равновесие во время скольжения на одной ноге (6—8 мин).

2. На учебном кругу расставить 4—5 ворот из палок. Сделав 3—4 энергичных шага, дети, присев, должны проехать в ворота (4—5 мин).

3. Один за другим дети спускаются по пологому склону. Ноги должны быть согнуты (4—5 раз).

4. Игра «Встречная эстафета». Прокладывают две лыжни. Поперек их на расстоянии 60 м друг от друга обозначают две стартовые линии (флажками, лыжными палками). Играющие распределяются в две команды и встают в колонны на разные лыжни у противоположных линий. По сигналу воспитателя дети, стоящие первыми, бегут как можно быстрее до противоположной линии. В момент пересечения линии они подают условный сигнал (поднимают руку вверх), по которому следующий в его команде начинает бег. Выигрывает команда, которая быстрее соберется за противоположной линией.

III часть. Дети снимают и очищают лыжи.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Кататься с горки, проезжая в ворота. Дети лепят снежок, съезжая с горки, стараются попасть им в цель (корзина, ведро, мишень).

Эстафета с санками (см. с. 114).

Скольжение. Съезжать с ледяной горки. Скользить по ледяным дорожкам как можно дальше. Соревноваться, кто дальше сумеет проскользить по дорожке.

ЯНВАРЬ

Первая неделя

Занятия 5—6

Программное содержание. Упражнять детей в спуске и подъеме, в ходьбе на лыжах скользящим шагом.

I часть. Стоять на одной ноге, подняв другую и держа лыжу параллельно земле. Приставные шаги вправо и влево. Широкие махи руками в позе лыжника. Пружинистые приседания в позе лыжника.

II часть. 1. Ходьба по учебному кругу, скользя попеременно на правой и левой лыже с широкими движениями рук. На каждой лыже нужно ехать как можно дольше, сохраняя равновесие (10 мин).

2. Спускаться с пологого склона в позе лыжника и подниматься в горку ступающим шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой» (4—5 раз).

3. Дети съезжают с горки, стремясь проехать в ворота из лыжных палок (5—6 раз).

4. Игра «Парный слалом». На ровном месте сооружаются две трассы из 5—7 вешек (прутики, палки), расставленных по прямой на расстоянии 1,5—2 м одна от другой. Дети по двое проходят на лыжах между вешками «змейкой», обегая их то справа, то слева. Кто закончит трассу первым, выигрывает. Затем соревнуется другая пара.

III часть. Дети снимают лыжи и очищают их.

Спортивные игры и упражнения

Хоккей. Водить шайбу с одной стороны площадки до другой, переводя клюшку с одной стороны шайбы на другую.

Передавать шайбу в паре, передвигаясь по площадке. Игровое упражнение «Попади в предмет» (см. с. 115).

«Не пропусти шайбу». Дети распределяются на подгруппы по 4—6 человек. Каждая подгруппа на площадке устраивает ворота. Одна часть подгруппы защищает ворота, другая, передавая шайбу друг другу, стремится забить ее в ворота. При попадании шайбы в ворота дети меняются ролями. Играют 2—4 периода по 3 мин с перерывами 2 мин.

Игры в снежки. Бросать снежок через высокие препятствия (щит для метаний, гимнастическая стенка, натянутый шнур) правой и левой рукой.

Игра «Снайперы» (см. с. 72).

Вторая неделя

Занятия 7—8

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом, в скольжении с разбега на двух лыжах.

I часть. Приставные шаги вправо и влево. Повороты переступанием. Широкие маховые движения рук в позе лыжника. Пружинящие приседания в позе лыжника.

II часть. 1. Ходьба скользящим шагом по учебному кругу. Поперек лыжни начертить палкой 6—8 линий (или поставить флажки) в 1,5—2 м друг от друга. Скользить на одной лыже от линии до линии (10 мин).

2. По учебному кругу поставить 5—6 ворот из лыжных палок (две втыкаются в снег, третья вкладывается в лямки двух палок). Сделать 3—4 быстрых шага, скользить на двух лыжах, присесть и проехать в ворота (4—5 мин).

3. Ходьба скользящим шагом (5 мин).

4. Упражнение «Слалом». На лыжне по прямой линии укрепляются 6—8 вешек (лыжные палки, прутики) на расстоянии 1,5—2 м одна от другой. Дети пробегают между вешками «змейкой», делая повороты и обегая их то справа, то слева. Упражнение повторяется 4—5 раз. Выигрывают дети, не задевшие вешек и правильно прошедшие дистанцию.

III часть. Дети снимают лыжи и очищают их.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Кататься с горки по двое. На склоне устраивается несколько ворот, в которые нужно проехать.

Скольжение. Дети один за другим с разбега скользят по

ледяным дорожкам. Во время скольжения нужно взять предмет, лежащий около дорожки, и успеть положить его с другой стороны. При повторении дети скользят в обратном направлении (6—8 раз). Кататься с ледяной горки.

Эстафета «Гонки на санках». Дети распределяются на 3—4 равные подгруппы и встают в колонны у черты. В 7—10 м впереди каждой колонны снеговик (или ком снега, флажок). По сигналу воспитателя дети, стоящие первыми, садятся в санки и, перебирая ногами, продвигаются вперед, объезжают снеговика, возвращаются обратно и передают санки следующему в колонне. Побеждает подгруппа, первой закончившая эстафету. Сидя на санках, можно отталкиваться лыжными палками

Третья неделя

Занятия 9—10

Программное содержание. Учить детей ходьбе на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом.

I часть. Дети берут палки посередине и в позе лыжника выполняют широкие маховые движения рук, при этом руки движутся параллельно: одна — вперед, другая — назад. Воспитатель показывает, как правильно держать палки, и проверяет это у детей.

II часть. 1. Воспитатель показывает двухшажный попеременный ход, обращая внимание детей на работу рук. Дети идут по учебному кругу, скользя то на одной, то на другой ноге и попеременно отталкиваясь палками. Необходимо, чтобы дети усвоили правильное сочетание движений рук и ног: правая нога, левая рука и наоборот (8—10 мин).

2. Дети без палок идут скользящим шагом. Перед воротами они разгоняются и проезжают в них, присев и скользя на двух лыжах (5—6 мин).

3. Катание с пологой горки. В горку дети поднимаются, используя различные способы: «лесенкой», «полуелочкой» и т. д. (6—8 мин).

4. Игра «Кто быстрее?». На ровном месте обозначаются две линии на расстоянии 20—25 м друг от друга. По сигналу воспитателя часть детей или все сразу бегут на лыжах от одной линии до другой. Выигрывают те, которые добежали первыми. Назад дети возвращаются спокойным шагом. Игра повторяется.

III часть. Дети снимают лыжи и очищают их.

Спортивные игры и упражнения

Хоккей. Вести шайбу «змейкой» между предметами. Передавать шайбу друг другу, продвигаясь с одной стороны площадки на другую.

Дети распределяются на команды по трое. Команды соревнуются, кто забьет больше шайб в ворота с расстояния 3 м (со-

вершая по одному броску). При повторении бросают шайбу с 4 м.

Игра в хоккей командами по три человека. Через 3 мин на площадку выходят следующие команды.

Игры в снежки. Дети готовят снежки и выстраиваются в две шеренги на расстоянии 6 м. Между шеренгами один из детей провозит санки на длинной веревке. Дети бросают снежки, стараясь попасть в движущиеся санки. Вначале санки провозят медленно, затем быстрее. На санках можно установить мишень.

Четвертая неделя

Занятия 11—12

Программное содержание. Продолжать учить детей попеременно двухшажному ходу и торможению при спуске с горки.

I часть. Дети берут палки посередине и делают в позе лыжника широкие маховые движения. Повороты переступанием.

II часть. 1. Ходьба по учебному кругу широким скользящим шагом с палками в руках. Основное внимание уделяется согласованию движений рук и ног (10 мин).

2. Дети идут по кругу без палок. Сделав 3—4 быстрых шага, они скользят на двух лыжах как можно дольше (4—5 мин).

3. Катание с отлогой горки и подъем «лесенкой», «елочкой» (5 мин). В конце спуска дети выполняют торможение (способ «плугом»): пятки лыж раздвигаются в стороны, носки сводятся вместе, лыжи ставятся на внутренние ребра, колени сводятся внутрь.

4. Игра «Встречная эстафета» (см. с. 116).

III часть. Дети снимают и очищают лыжи.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Дети катают друг друга на санках. Воспитатель обозначает несколько ворот, через которые нужно провести санки, не задев ворот.

Эстафета с санками в тройках. Дети распределяются на 3—4 команды и тройками встают друг за другом у черты. В 10—12 м напротив каждой команды ставят флажок (ком снега). У троек, стоящих первыми, санки. По команде воспитателя один из тройки садится на санки, двое других как можно быстрее везут его до флажка и обратно. На линии старта санки передаются следующей тройке. Побеждает команда, сумевшая быстрее закончить эстафету. Если в последней тройке не хватает играющих, то они добавляются из первой. При повторении на санках едет другой ребенок из тройки.

Скольжение. Дети друг за другом скользят с разбега по ледяным дорожкам. Во время скольжения они подбирают предмет, лежащий с одной стороны дорожки, и кладут его по другую сторону (если дорожки короткие, то на одной они подбирают предмет, на другой кладут его). Катаются с ледяной горки.

Первая неделя

Занятия 13—14

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе попеременным двухшажным ходом, в подъеме и спуске с горки.

I часть. Повороты на месте переступанием. Приставные шаги вправо и влево. Пружинистые приседания.

II часть. 1. Ходьба попеременным двухшажным ходом с палками по учебному кругу. Воспитатель следит за скольжением на одной лыже (10 мин).

2. Спуск с отлогой горки и подъем «лесенкой», «елочкой» (5—7 мин). Тормозить «плугом», «полуплугом». Пройти в спокойном темпе двухшажным попеременным ходом по лыжне до 1,5 км.

4. Игра «Парный слалом» (см. с. 116).

III часть. Дети снимают лыжи и очищают их от снега.

Спортивные игры и упражнения

Хоккей. Друг за другом вести шайбу от одних ворот до других, с 2—3 м стараться забросить шайбу в ворота. В парах, продвигаясь от одних ворот к другим, дети передают шайбу друг другу. Приняв шайбу, ребенок 2—3 шага ведет ее, затем передает партнеру и т. д. Подойдя к воротам, дети стараются забросить шайбу.

Игра в хоккей командами по четыре человека (два защитника и два нападающих, при повторении игры дети меняются ролями).

Игры в снежки. Выстроившись в две шеренги, дети бросают снежки в движущийся предмет (быстро провозимые санки, катящийся обруч или мяч).

Игра «Снайперы».

Игра «Сбей все кегли». Дети с клюшками в руках встают в две шеренги по обе стороны от центральной линии, на которой устанавливаются кегли (мячи, кубики и т. п.). У детей одной шеренги — шайбы. Они клюшками бросают шайбы в сторону другой шеренги, стараясь попасть в одну из кеглей. Шайбу останавливает играющий другой шеренги и так же бросает ее. Воспитатель замечает время, за которое будут сбиты все кегли.

Вторая неделя

Занятия 15—16

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе на лыжах двухшажным попеременным ходом, в выполнении поворотов переступанием.

I часть. Повороты на месте переступанием. Приставные шаги вправо и влево. Приседания в позе лыжника.

II часть. 1. Ходьба двухшажным попеременным ходом по учебному кругу, согласовывая движения рук и ног (10 мин).

2. Спуск с отлогой горки и подъем различными способами. На спуске ставятся ворота, в которые нужно проехать, тормозя движение «плугом» и поворачивая переступанием (5—6 раз).

3. Ходьба попеременным двухшажным ходом с поворотами переступанием вокруг деревьев, беседок и т. п. (10—12 мин).

4. Упражнение «Шире шаг». На проложенной по кругу лыжне воспитатель отмечает расстояние 20—25 м. Этот путь дети должны преодолеть длинными скользящими шагами, сделав их как можно меньше. Каждый ребенок устанавливает свой «рекорд». При повторении он старается его улучшить.

III часть. Дети снимают лыжи и очищают их.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, проезжая в расставленные по площадке ворота. Кататься с горки.

Эстафета с санками в тройках (см. с. 119).

Скольжение. Дети скользят по ледяным дорожкам с разбега. На одной из дорожек воспитатель ставит кубик. Проводится соревнование — кто дальше отодвинет кубик во время скольжения. Кататься с ледяной горки.

Хоккей. Игра командами по пять человек.

Третья неделя

Занятия 17—18

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе на лыжах попеременным двухшажным ходом, в спуске и подъеме по отлогому склону.

I часть. Приставные шаги вправо и влево. Пружинящие приседания в позе лыжника. Повороты на месте переступанием.

II часть. 1. Ходьба по учебному кругу попеременным двухшажным ходом (10 мин). Воспитатель обращает внимание детей на поочередное скольжение на каждой ноге.

2. Подниматься и спускаться по отлогому склону (10 мин). В конце спуска делать повороты переступанием.

3. Пройти по лыжне попеременным двухшажным ходом до 1,5 км.

4. Игра «Кто быстрее?» (см. с. 118).

III часть. Дети снимают лыжи и очищают их.

Спортивные игры и упражнения

Хоккей. Перед воротами ставят в ряд 5—6 кеглей. Обводя кегли «змейкой», дети приближаются к воротам и бросают шайбу

(4—5 раз). Передавая шайбу друг другу, дети приближаются к воротам и бросают шайбу, стараясь попасть в ворота.

Игра в хоккей командами по пять человек (один вратарь, два защитника, два нападающих).

Игры в снежки. Дети соревнуются, кто дальше бросит снежок. Игровое упражнение «Снайперы».

Четвертая неделя

Занятия 19—20

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 1,5—2 км.

I часть. Приставные шаги вправо и влево. Пружинящие приседания в позе лыжника. Повороты переступанием.

II часть. 1. Ходьба на дистанцию 1,5—2 км по кругу длиной 300—400 м.

2. Катание с горки с торможением «плугом» и «полуплугом», с поворотами (10 мин). Для подъема использовать различные способы («лесенка», «елочка», «полуелочка»).

3. Игра «Слалом» (см. с. 117).

III часть. Дети снимают лыжи, очищают их.

Спортивные игры и упражнения

Хоккей. Игра командами по пять человек (два тайма по 5 мин с перерывом в 5 мин, во время которого играют другие команды).

МАРТ

Первая неделя

Занятие 15¹

Программное содержание. Учить детей ударом ноги по мячу сбивать кеглю; упражнять в бросках мяча в баскетбольное кольцо.

Пособия. Синяя и красная ленты, мячи, кегли.

I часть. Ходьба с выполнением движений рук (вверх, вниз, в стороны, круговые движения). Медленный бег. Дети бегут, высоко поднимая колени, приставным шагом со сменой направления движения. Ходьба.

II часть. 1. Баскетбол. В парах перебрасывать мяч друг другу одной рукой от плеча и двумя от груди, затем бросать мяч в кольцо.

2. Упражнение «Считай шаги». Детям предлагают перебежать 4—5 раз с одной стороны площадки на другую, делая каждый раз меньше шагов.

¹ Начало нумерации занятий см. на с. 113.

3. Бег в среднем темпе¹ с преодолением различных препятствий. Ходьба.

4. Футбол. Перестроившись в три колонны, друг за другом ударом ноги по мячу сбивать кеглю с расстояния 2 м (3—4 раза).

5. Бег в среднем темпе. Ходьба.

6. Игра «Северный и южный ветер».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол (при неблагоприятной погоде проводится в зале). Натянуть шнур на высоте 1,5—2 м. В парах перебрасывать мяч друг другу через шнур двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

В парах передавать мяч, продвигаясь от одного щита к другому. Заканчивать броском мяча в кольцо (4—5 раз).

Бросать мяч в кольцо одной рукой от плеча с расстояния 1,5—2 м.

«Мяч в кольцо» (см. с. 104).

Футбол. В парах передавать мяч правой и левой ногой с расстояния 2—3 м, затем 3—4 м. Упражнение «Сбей кеглю» (см. с. 106).

«Не дай мячу выкатиться из круга» (см. с. 106).

Упражнения в лазанье и прыжках. Одна подгруппа детей прыгает с небольшого разбега через натянутую на высоте 30 см резинку. Постепенно высота увеличивается до 40 см. Другая подгруппа лазает по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет. Через 10—15 мин дети меняются местами.

«Считай шаги» (см. с. 122).

Подвижные игры и упражнения

1. Эстафета с палочкой.

2. Дети один за другим прыгают с ноги на ногу через 6—8 мячей (кубиков), поставленных на расстоянии 80 см друг от друга (3—4 раза).

3. Игра «Северный и южный ветер».

Вторая неделя

Занятие 16

Программное содержание. Учить детей передавать мяч друг другу после ведения его руками; попадать мячом в ворота после ведения ногами.

Пособия. Длинный шнур, мячи, ленты.

I часть. Ходьба с выполнением различных движений рук. Медленный бег, во время которого дети 2—3 раза бегают враспынную, затем по сигналу находят свое место в строю. Ходьба.

¹ В марте — июне дети пробегают в среднем темпе 250 м за 1 мин 40 с.

II часть. 1. Баскетбол. В парах передавать мяч партнеру после ведения. Дети по очереди 2—3 шага ведут мяч, затем ловят его и бросают партнеру, а сами возвращаются на место.

2. Бег в среднем темпе. Ходьба.

3. Футбол. Перестроившись в 2—3 колонны, по очереди вести мяч ногами и с расстояния в 2—3 м ударом забить в ворота (3—4 раза).

4. Бег в среднем темпе с преодолением различных препятствий. Ходьба.

5. Игра «Ловишка, бери ленту».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Дети в парах стоят на расстоянии 4—5 м друг от друга. Они по очереди делают 2—3 шага, ведя мяч, ловят его, передают партнеру и возвращаются на место.

Бросать мяч в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Игра «Мяч ловцу» (см. с. 110). Играющие должны применять различные действия с мячом: ведение, передачу, обманные движения. В игре участвует воспитатель.

Футбол. Передача мяча друг другу на месте и в движении с одной стороны площадки на другую.

«Пройди и попади в ворота» (см. с. 105).

«Не пропусти мяч». Поперек площадки проводят три черты на расстоянии 3 м одна от другой. Дети встают по разные стороны от средней линии. Играющие одной команды со своей площадки посылают мяч ногой, стараясь выкатить его за заднюю линию площадки другой команды, дети которой пытаются остановить мяч и в свою очередь выбить его в противоположную сторону. Выигрывает команда, пропустившая меньше мячей.

Упражнение со скакалкой и обручами. Дети одной подгруппы катают обручи по прямой, по кругу, подталкивая рукой, соревнуются друг с другом, чей обруч дальше прокатится, пробуют вращать обруч вокруг корпуса. Дети другой подгруппы прыгают через длинную скакалку, выбирая правильный момент для вбегания под нее. Через 10—15 мин дети меняются местами.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Наперегонки парами».

2. Дети встают по линии вдоль одной стороны площадки. Отталкиваясь двумя ногами, они прыгают как можно дальше (10—12 раз).

3. Игра «Ловишка, бери ленту».

Занятие 17

Программное содержание. Учить детей бросать мяч в кольцо в движении; упражнять в пролезании между рейками гимнастической стенки.

Пособия. Мячи.

I часть. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег, во время которого отдельные отрезки пути дети бегут, высоко поднимая колени, боком, приставным шагом. Ходьба.

II часть. 1. Баскетбол. Дети образуют пары. Перебрасывая мяч друг другу, они перемещаются от одного баскетбольного щита к другому (с мячом в руках нельзя делать более двух шагов). Подойдя к щиту, один из детей ловит мяч и бросает его в кольцо. Затем упражнение выполняет другая пара (7—8 мин).

2. Упражнение «Кто сделает меньше шагов». Дети стоят в 3—4 колонны у черты. В 8—10 м перед колоннами проводится еще одна черта. Расстояние от первой черты до второй нужно преодолеть за меньшее число прыжков с ноги на ногу. Один за другим дети выполняют задание, считая прыжки, и шагом возвращаются в конец своей колонны. Воспитатель проходит вдоль колонн, дети называют количество прыжков. Выигрывает те, кто сделал меньше прыжков. Упражнение повторяется 3—4 раза.

3. Бег в среднем темпе с преодолением различных препятствий. Ходьба.

4. Дети перестраиваются в 3—4 колонны у гимнастической стенки и один за другим пролезают между третьей, четвертой перекладинами, бегом возвращаются в конец своей колонны.

5. Бег в среднем темпе. Ходьба.

6. Игра «Стой!».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Передавать мяч в тройках по кругу. Бросив мяч, ребенок бежит на место того, кому он бросил мяч (вслед за мячом).

«Мяч ловцу» (см. с. 110). Воспитатель показывает действия защитников, сам играет и подбадривает детей. Игра проходит в двух командах. Каждая команда выбирает своего ловца. Через 3—4 мин команды меняются ролями.

Футбол. Передавать мяч в тройках по кругу. Упражнение «Обведи и передай» (см. с. 109).

Игра в футбол командами по четыре человека (два защитника, два нападающих). При повторении дети меняются местами.

Упражнения со скакалкой и в лазанье. Одна подгруппа детей прыгает через длинную скакалку, выполняя по 2—3 прыжка подряд. Другая подгруппа лазает по гимнастической стенке,

перелезая с пролета на пролет. Через 10—15 мин дети меняются местами.

«На мосточке». Дети распределяются на две команды. Это группы туристов. Группам нужно перейти реку по мостику (скамейке). Они одновременно подходят к мостику с разных берегов реки. Можно сделать так, чтобы по мостику прошла сначала одна группа, затем другая. Но ловкие туристы не хотят терять время и расходятся на мостике друг с другом (дети по одному с разных концов идут по скамейке навстречу друг другу, расходятся, поддерживая друг друга руками, и сходят со скамейки).

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Догони свою пару».
2. Дети идут по площадке, затем идут по скамейке, продвигаясь по ней прыжками, сначала на двух ногах, потом на одной (1—2 круга).
3. Игра «Стой!».

Четвертая неделя

Занятие 18

Программное содержание. Учить детей передавать друг другу мяч в движении и бросать по кольцу; упражнять в ведении мяча ногами между предметами.

Пособия. Мячи.

I часть. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Дети бегут «змейкой», «спиной вперед», прыгают с ноги на ногу. Ходьба.

II часть. 1. Баскетбол. В парах перебрасывать мяч друг другу, продвигаясь от одного щита к другому. Подойдя к щиту, бросать мяч в кольцо. При повторении в кольцо бросает другой ребенок.

2. Упражнение «Попади мячом». На площадке чертят две линии на расстоянии 3 м. По обеим линиям и попарно напротив друг друга стоят дети. В руке у одного из пары мяч. Дети по очереди бросают мяч, стараясь попасть друг в друга (нельзя целиться в голову). От мяча можно увертываться или ловить его (тогда попадание не засчитывается). Если мяч пролетел мимо, увернувшийся бежит за мячом и затем бросает сам. Игра продолжается 3—5 мин. Воспитатель отмечает детей, метко бросивших мяч.

3. Бег в среднем темпе с преодолением различных препятствий. Ходьба.

4. Футбол. По очереди вести мяч ногами «змейкой» между поставленными в ряд кеглями, приблизившись к воротам на расстоянии 2 м, ударить по мячу, стараясь попасть в ворота (2—3 раза).

5. Бег в среднем темпе. Ходьба.

6. Игра «Не попадись!».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Дети образуют несколько кругов по 5—6 человек и перебрасывают мяч разными способами. Ловишка в круге старается поймать мяч. Если это ему удастся, то ребенок, бросивший мяч, становится ловишкой, а ловишка встает в круг.

Стоя в двух колоннах в 8—10 м от щита, дети по очереди ведут мяч ближе к щиту и бросают его в кольцо. Затем подбирают мяч, ведут его обратно и передают следующему игроку.

«Мяч капитану». Дети распределяются на команды по пять человек. Две команды встают на противоположные стороны площадки. В каждой команде выбирают капитана, он встает в круг, нарисованный в конце чужой площадки. Играющие одной команды, перебрасывая мяч друг другу, стараются приблизиться к своему капитану и бросить ему мяч. Дети другой команды стараются перехватить мяч и тоже передать его своему капитану. С мячом в руках нельзя делать более двух шагов, его можно вести или передавать игроку, находящемуся в более удобной позиции. Нельзя толкать и заходить в круг. Выигрывает команда, сделавшая больше передач своему капитану. Через 3—4 мин на площадку выходят другие команды.

Футбол. Передавать мяч в парах на месте и в движении через площадку.

«Обведи и попади в ворота». Стоя в 2—3 колоннах, дети один за другим обводят мяч «змейкой» между 3—4 кеглями и, продвигаясь дальше, с 2—3 м бьют по воротам, затем подбирают мяч и передают следующему в своей колонне.

Игра в футбол командами по четыре человека.

Упражнения со скакалкой и в лазанье. Часть детей прыгает через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Прыгают на правой и левой ноге, продвигаясь по площадке. Другие дети лазают по гимнастической стенке до верха, переходят с пролета на пролет.

Подвижные игры и упражнения

1. «Эстафета парами».

2. Дети перестраиваются в 3—4 колонны и друг за другом убегают по наклонной доске, переходят на гимнастическую стенку, влезают до верха, переходят на соседний пролет и спускаются вниз (3—4 раза).

3. Игра «Не попадись!».

Первая неделя

Занятие 19

Программное содержание. Учить детей играть в футбол, упражнять в ударах мячом по воротам, в лазанье по гимнастической стенке.

Пособия. 4—6 кубиков, 2—3 средних мяча.

I часть. Ходьба с выполнением различных движений рук (рывки — правая вверх, левая — вниз, в стороны, круговые движения). Медленный бег, во время которого дети несколько раз изменяют скорость, переходя на бег в среднем темпе, быстрый и вновь медленный. Ходьба.

II часть. 1. Упражнение «Забей в ворота». Дети распределяются на 2—3 команды. Для каждой группы устраивают ворота шириной 1 м. С расстояния 3—5 м дети по очереди ударом ноги стараются послать мяч в ворота. Выигрывает команда, забившая больше мячей. Игра повторяется 2—3 раза.

2. Бег в среднем темпе с преодолением различных препятствий. Ходьба.

3. Перестроившись в 3—4 колонны, дети один за другим влезают по гимнастической стенке до верха, переходят на соседний пролет и спускаются вниз (4—5 раз).

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.

5. Игра в футбол. На противоположных сторонах площадки устраивают ворота. Дети образуют команды по пять человек (один вратарь, два защитника, два нападающих) и играют в футбол. Через 3 мин на площадку выходят другие команды. Дети не должны толкаться, задевать ноги играющих. Каждый должен выполнять свою роль в команде. При повторении игры дети меняются местами.

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Перебрасывать мяч друг другу одной рукой от плеча. Один ребенок из пары ведет мяч к щиту, стараясь бросить в корзину, другой препятствует этому, передвигаясь в позе защитника: ноги полусогнуты, лицом к нападающему, руки подняты и преграждают путь мячу. Нельзя дотрагиваться до нападающего, можно касаться только мяча.

«Мяч капитану» (см. с. 127). Следить, чтобы дети не толкали друг друга.

Футбол. Передавать мяч в тройках по кругу. Игровое упражнение «Обведи и попади в ворота» (см. с. 127).

Играть в футбол командами по пять человек (один вратарь, два защитника, два нападающих). При повторении игры дети меняются ролями.

Упражнения со скакалкой и в лазанье. Одна подгруппа детей прыгает через скакалку, вращая ее вперед и назад (на одной ноге продвигаясь вперед). Другая подгруппа лазает по гимнастической стенке. Через 10—15 мин дети меняются местами.

Подвижные игры и упражнения

1. Упражнение «Возьми свой предмет». Дети распределяются на четыре команды, встают в колонны по углам площадки (проход в угол площадки должен быть свободен). На середину ставят корзину с четырьмя видами предметов мячи, кубики, мешочки, флажки (по числу детей в командах). По сигналу воспитателя дети по одному из каждой команды бегут к корзине, берут из нее предназначенный команде предмет, возвращаются обратно и кладут его в угол. После этого может бежать следующий игрок. Побеждает команда, первой перенесшая свои предметы. При повторении команды меняют предметы.

2. Дети берут скакалки и, распределившись по площадке, прыгают (вращая скакалку вперед, назад) на одной ноге, с ноги на ногу и т. п. (4—5 мин).

3. Игра «Ловишки парами».

Вторая неделя

Занятие 20

Программное содержание. Учить детей играть в баскетбол, прыгать через скакалку различными способами; упражнять в метании мяча в цель.

Пособия. Скакалки, мяч, шнур.

I часть. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег, во время которого дети чередуют различные виды бега (средний, быстрый, медленный). Ходьба.

II часть. 1. Дети образуют команды по три человека и играют в баскетбол. Передавая мяч друг другу, они продвигаются от своего щита к щиту противоположной команды и бросают мяч в кольцо. Дети другой команды стремятся перехватить мяч и в свою очередь забросить его в кольцо. Через 2—3 мин на площадку выходят другие команды.

2. Бег в среднем темпе с преодолением различных препятствий. Ходьба.

3. Дети берут скакалки. Вращая скакалку вперед, назад, прыгают на двух, одной ноге (4—5 мин).

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.

5. Игра «Волк во рву» (см. игры в старшей группе; увеличивается ширина рва до 1 м, а при повторении игры вновь увеличивается на 5 см).

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Передавать мяч друг другу, перемещаясь от одного щита к другому. Поймав мяч, ребенок делает два шага, ведя мяч, потом передает его партнеру. Приблизившись к щиту, дети бросают мяч в корзину (2—3 раза).

Играть в баскетбол командами по 3—5 человек. Вначале состав команд меньше, по мере освоения техники игры увеличивается.

Футбол. Передавать мяч в парах, передвигаясь по площадке. Приняв мячи, дети 2—3 шага ведут мяч, затем передают партнеру. Передача заканчивается ударом по воротам, который выполняется детьми по очереди (или кому удобней).

Игра в футбол командами по пять человек. Следить, чтобы при потере мяча дети возвращались к своим воротам.

Упражнения со скакалкой и в лазанье. Одна подгруппа детей прыгает через скакалку, вращая ее вперед и назад, обходя различные предметы. Другая подгруппа лазает по гимнастической стенке до верха, переходит с пролета на пролет. Через 10—15 мин дети меняются местами.

Подвижные игры и упражнения

1. Упражнение «Забей в ворота» (см. с. 128).
2. Дети берут скакалки и, вращая вперед и назад, прыгают с ноги на ногу, по 2 раза на каждой ноге и т. п. (5—6 мин).
3. Игра «Ловишка, бери ленту».

Третья неделя

Занятие 21

Программное содержание. Учить детей играть в футбол; упражнять в лазанье по гимнастической стенке по диагонали.

Пособия. Мяч, 3—4 мешочка, с тремя маленькими мячами в каждом.

И частъ. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег, во время которого дети по одной стороне площадки бегут, высоко поднимая колени, боком приставными шагами, прыгая с ноги на ногу. Ходьба.

И частъ. 1. Футбол. Дети образуют команды по пять человек и играют в футбол. Воспитатель объясняет функции вратаря, защитников и нападающих. Через 3 мин на площадку выходят другие команды.

2. Бег в среднем темпе с преодолением различных препятствий. Ходьба.

3. Дети один за другим влезают по гимнастической стенке по диагонали (по первому пролету поднимаются до середины, пе-

реходят на второй, поднимаются до верха и спускаются вниз; 2—3 раза). Ожидающие очередь выполняют поскоки на месте.

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.

5. Эстафета «Посади и собери картофель».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Дети строятся в 2—3 колонны, перед ними ставят по 3—4 кегли (кубики, мячи). Стоящие первыми ведут мяч между кеглями «змейкой» поочередно правой и левой рукой. Каждую кеглю дети обводят удобной рукой (например, обходя кеглю справа, ведут мяч правой рукой, а обходя кеглю слева — левой рукой). Вернувшись к колоннам, они передают мяч следующим. Побеждает колонна, лучше выполнившая упражнение. Игра в баскетбол. Воспитатель принимает участие в игре и дает советы.

Футбол. Передавать мяч в парах, продвигаясь от одних ворот к другим, и завершать ударом по воротам.

Играть в футбол командами по пять человек. Свободные от игры дети самостоятельно упражняются с мячом.

Упражнения со скакалкой и в лазанье. Одна подгруппа детей выполняет различные упражнения со скакалкой. Другая подгруппа лазает на скорость по гимнастической стенке. Через 10—15 мин дети меняются местами.

Подвижные игры и упражнения

1. Упражнение «Попади мячом» (см. с. 126).

2. Дети берут скакалки и прыгают, продвигаясь по площадке (4—5 мин).

3. Эстафета «Посади и собери картофель».

Четвертая неделя

Занятие 22

Программное содержание. Продолжать учить детей играть в баскетбол; упражнять в прыжках в длину с разбега и мягком приземлении на обе ноги.

Пособия. Приготовить яму для приземления, 1—3 кегли и мячи.

I часть. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег, во время которого дети по одной стороне площадки бегут широким шагом, прыгают с ноги на ногу. Ходьба.

II часть. 1. Дети играют в баскетбол командами по пять человек. Через 3 мин на площадку выходят другие команды.

2. «Ударь точно». Дети стоят в кругу. В центр круга ставят кеглю (городок). Ударом по мячу ногой дети стараются сбить кеглю. Следующий удар выполняет тот, кому мяч попал в ноги. Перед ударом ребенок должен остановить мяч ногой. Сбивший кеглю идет в центр и ставит кеглю на место. Нельзя перехватывать

мяч, катящийся к другому игроку. Когда дети овоят приемы остановки мяча ногами и мяч не будет выходить из круга, можно провести игру в 2—3 кругах. В конце воспитатель отмечает тех, кто сделал точные удары. Можно провести соревнование между детьми, стоящими в разных кругах: в каком кругу быстрее собьют кеглю или чей круг за определенное время сделает больше точных ударов.

3. Бег в среднем темпе с преодолением различных препятствий. Ходьба.

4. Один за другим дети прыгают в длину с разбега, мягко приземляясь на обе ноги (5—6 раз).

5. Бег в среднем темпе. Ходьба.

6. Игра «Ловишки парами».

III ч а с т ь. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Баскетбол. Играть в баскетбол командами по пять человек. Воспитатель объясняет, что мяч нужно передавать тому, кто находится в более удобном положении перед щитом. Нужно приучать детей к коллективным действиям. Через 5 мин на площадку выходят следующие команды. Дети, не занятые в игре, самостоятельно упражняются с мячом.

Футбол. Играть в футбол командами по пять человек. Каждая команда проводит два тайма по 3—5 мин. Остальные дети самостоятельно играют с мячом.

Упражнения со скакалкой и в лазанье. Одна подгруппа детей выполняет различные упражнения со скакалкой. Другая лазает различными способами по гимнастической стенке. Через 10—15 мин дети меняются местами.

Подвижные игры и упражнения

1. «Перебежки со скакалкой». Один за другим дети перебегают с одной стороны площадки на другую, прыгая через скакалку различными способами (на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу). Затем выстраиваются вдоль одной стороны площадки и выполняют это упражнение наперегонки.

2. Один за другим дети прыгают в длину, энергично выполняя разбег. Воспитатель следит, чтобы дети к моменту отталкивания достигали самой большой скорости (5—6 раз).

3. Игра «Ловишки парами».

МАЙ

Первая неделя

Занятие 23

Программное содержание. Учить детей отбивать мяч настольного тенниса ракеткой после отскока от стола; уп-

ражиять в прыжках в длину с разбега и лазанье по гимнастической стенке.

П о с о б и я. Мячи и ракетки для настольного тенниса.

И ч а с т ь. Ходьба с движениями рук (вверх, вниз, в стороны, круговые движения). Медленный бег, во время которого дети 2—3 раза бегают врассыпную, потом по сигналу находят свое место в строю. Ходьба.

И ч а с т ь 1. Настольный теннис. Отбивать мяч ракеткой после отскока от стола: один бросает, другой отбивает (5 мин).

2. Эстафета «Через ручейки».

3. Дети перестраиваются в 2—3 колонны и один за другим влезает по гимнастической стенке до верха произвольным способом, спускаются вниз (4—5 раз).

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.

5. Игра «Ловишки парами».

ИИ ч а с т ь. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Катание на велосипеде. Ездить по большому и малому кругу, проезжать по узкому коридору (ширина 15—20 см), в ворота (ширина 40—50 см). Кататься наперегонки по прямой (дистанция 30—40 м).

Бадминтон. Имитировать удары снизу, сверху, справа и слева. Подбивать волан, продвигаясь по площадке между предметами. Упражняться в подаче волана снизу. В парах отбивать волан, бросаемый партнером. Стараться отбивать волан в руки бросающему. Во время выполнения упражнений воспитатель по очереди играет с детьми в паре.

Настольный теннис. Перебрасывать мяч друг другу с отскоком от стола (ловить одной рукой). Отбивать мяч ракеткой после отскока от стола (один бросает, другой отбивает), стараясь попасть в стол.

Бросать мяч в стену и отбивать его ракеткой после отскока от площадки. Отбивать мяч от стены несколько раз подряд.

Принимать мяч после отскока от стола. Ребенок находится в шаге от стола, слегка наклонив тело, согнув ноги в коленях. Ракетку держит над столом в 10—15 см от туловища. Зеркало ракетки почти вертикально. Если мяч идет прямо на играющего, то он принимается (отражается) ударом от себя согнутой рукой. При обучении приему мяча воспитатель сначала бросает мяч рукой, потом посылает его ударом ладони, затем ударом ракетки.

Городки. По очереди бросать биты сначала с кона, затем с полукона, стараясь выбить 2—3 городка, поставленных вертикально. Воспитатель следит за правильностью выполнения бросков.

Игра в городки парами (см. с. 101). Сначала выбивают фигуру «забор», затем «бочка» и «колодец». Фигуры дети устанавливают сами.

Подвижные игры и упражнения

1. «Кто дальше пропрыгает». На площадку вплотную один к другому по прямой кладут 20—30 обручей. Дети друг за другом прыгают на двух ногах из обруча в обруч, стараясь преодолеть весь путь. Нельзя останавливаться, касаться обода обруча. Нарушивший заканчивает прыжки. Побеждает тот, кто перепрыгнул большее число обручей. При повторении можно прыгать боком, на одной ноге.

2. Дети друг за другом пробегают по бревнам сначала прямо (2 раза), затем боком приставным шагом (2—3 раза).

3. Игра «Охотники и зайцы».

Вторая неделя

Занятие 24

Программное содержание. Учить детей подаче волана; упражнять в прыжках в длину с разбега и мягком приземлении на обе ноги.

Пособия. Маленькие мячи на полгруппы детей, средний мяч, городки, воланы и ракетки.

I часть. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег, во время которого дети перестраиваются парами и бегают «змейкой». Ходьба.

II часть. 1. Бадминтон. Подавать волан ударом снизу. Играть в бадминтон в парах.

2. Упражнение «Попади мячом» (см. с. 126).

3. Бег в среднем темпе с преодолением препятствий. Ходьба.

4. Прыгать в длину с разбега, вынося в полете ноги вперед и мягко приземляясь на обе ноги (4—5 раз).

5. Бег в среднем темпе. Ходьба.

6. Игра «Ловля обезьян».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Катание на велосипеде. Ездить по прямой, по большому кругу. Кататься по маленькому кругу восьмеркой, объезжая два предмета. Останавливаться по сигналу регулировщиков (дети с красными и зелеными флажками). Ездить наперегонки до предмета и обратно.

Катание на самокате. Выполнять те же упражнения, что и проводились на велосипеде.

Бадминтон. Имитировать удары ракеткой снизу, сверху, справа, слева. Подбивать волан, двигаясь до предмета и обратно. Упражняться в подаче волана. В парах отбивать волан в руки бросающего. Во время выполнения упражнений воспитатель по очереди играет с детьми в парах. Дети пробуют играть в парах между собой.

Настольный теннис. Бросать мяч в стену и отбивать его

ракеткой несколько раз подряд после удара о площадку. Затем один ребенок бросает мяч, второй после отскока от стола отбивает, стараясь попасть в стол. Бросавший ловит мяч руками и отправляет обратно. Воспитатель индивидуально учит детей принимать мяч.

Городки. Дети один за другим бросают биты с кона, затем с полукона, стараясь выбить фигуру «забор» (по 2 раза каждый). Игра в парах. Выбивать фигуры «бочка», «колодец», «ворота».

Подвижные игры и упражнения

1. «Эстафета с палочкой». На пути бегущих поставить 2—3 предмета, которые нужно обежать «змейкой».

2. Дети один за другим прыгают в длину с разбега, вынося в полете ноги вперед и мягко приземляясь на обе ноги (4—5 раз).

3. Игра «Ловля обезьян».

Третья неделя

Занятие 25

Программное содержание. Продолжать учить детей подаче мяча в игре в настольный теннис; упражнять в лазанье по гимнастической стенке.

Пособия. 3—4 мешочка с тремя маленькими мячами в каждом, три обруча, мячи и ракетки для настольного тенниса.

I часть. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег, во время которого дети бегут боком приставным шагом, высоко поднимая колени, вперед спиной. Ходьба.

II часть. 1. Настольный теннис. По очереди подавать мяч, пытаться играть в парах.

2. Бег в среднем темпе с преодолением различных препятствий. Ходьба.

3. Дети перестраиваются в 3—4 колонны у гимнастической стенки и один за другим быстро влезают до верха чередующимся шагом (4—5 раз).

4. Бег в среднем темпе. Ходьба.

5. Эстафета «Посади и собери картофель».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Катание на велосипеде. Ездить парами по кругу и по прямой. Проезжать в ворота по узкому коридору. Ездить восьмеркой, объезжая предметы. Проезжая, доставать рукой подвешенный предмет. Ездить наперегонки до предмета и обратно.

Катание на самокате. Выполнять такие же упражнения, как и на велосипеде.

Бадминтон. Имитировать удары ракеткой. Подбивать волан, передвигаясь до предмета и обратно. Упражняться в подаче волана снизу. Стараться при подаче попасть воланом в нарисо-

ванный на площадке круг (обруч). Играть в парах, стараясь отбивать волан под удар партнеру.

«Не дай упасть волану». Мелом очерчивают площадку 2×2 или 4×4 м (в зависимости от числа детей). Дети с ракетками в руках равномерно распределяются по этой площадке. Воспитатель рукой бросает волан на площадку, дети должны отбить его, не дать упасть на площадку. Можно вести счет, сколько из 10 бросков отразит каждая группа.

Настольный теннис. Учить подаче. Положение рук, ног подающего такое же, как при приеме. Мяч слегка подбрасывают, ракетку во время удара наклоняют верхней частью зеркала к столу, она как бы смотрит на стол, чтобы мяч под небольшим углом был направлен на стол и перелетел через сетку. Учить подаче можно в парах. Один подает мяч, другой ловит руками.

В парах отбивать мяч ракеткой после отскока от стола, стараясь вновь попасть в стол.

Отбивать мяч после удара о стену и отскока от площадки несколько раз подряд.

Городки. Воспитатель показывает бросок биты от плеча. Он применяется для выбивания отдельных городков с полукона. Дети имитируют бросок, приняв правильное исходное положение (8—10 раз).

Один за другим бросать биты с полукона от плеча, стараясь выбить фигуру «забор» (2 раза). Игра в парах. Сначала выбивается фигура «бочка», затем «колодец» и «ворота».

Подвижные игры и упражнения

1. Упражнение «Доведи мяч». Дети с мячами в руках выстраиваются вдоль одной стороны площадки. По команде воспитателя они кладут мяч на землю и ведут его ногами до противоположной стороны. Выигрывают те, кто сделал это первым. При повторении можно вести мяч, отбивая от земли руками.

2. Дети друг за другом пробегают по бревнам, перешагивая через предметы сначала прямо, затем боком (2 раза).

3. Игра «Что изменилось?». Дети распределяются на две подгруппы и встают на разные половины площадки. В центре площадки лежат 10—14 различных предметов. Воспитатель просит детей внимательно посмотреть и запомнить предметы и их расположение. По сигналу педагога дети убегают с площадки, бегут по дорожкам до назначенного места и возвращаются обратно. В это время воспитатель меняет местами 2—3 предмета. Дети встают вокруг предметов и говорят, что изменилось. Побеждают те, кто больше обнаружил ошибок в расположении предметов.

Четвертая неделя

Занятие 26

Программное содержание. Учить детей играть в парах в бадминтон; упражнять в прыжках в высоту с разбега.

Пособия. Средние мячи на полгруппы детей, воланы и ракетки.

I часть. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег. Часть пути дети продвигаются прыжками с ноги на ногу, бегут, высоко поднимая колени. Ходьба.

II часть. 1. Бадминтон. Играть в парах, стараясь отбивать волан под удар партнеру.

2. Упражнение «Передачи мяча ногами». Дети встают в пары на расстоянии 3 м и мягко передают мяч друг другу правой и левой ногой. Постепенно расстояние увеличивают до 5 м (4—5 мин). Дети оставляют мячи на месте.

3. Бег в среднем темпе с преодолением препятствий (вокруг мячей). Ходьба.

4. Дети один за другим прыгают в высоту с разбега способом «согнув ноги». Высота постепенно увеличивается с 20 до 35 см (4—5 попыток).

5. Бег в среднем темпе. Ходьба.

6. Игра «Ловишки-перебежки».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Катание на велосипеде. Ездить по большому кругу группами (по 4—5 человек), соблюдая дистанцию, останавливаясь по сигналу. Объезжать восьмеркой два предмета. Ездить наперегонки парами.

Катание на самокате. Кататься на самокате, выполняя различные задания.

Бадминтон. Подбивая волан ракеткой, проходить между предметами, обходить их по кругу. Упражняться в подаче волана снизу. Подавать волан за черту, находящуюся в 2—3 м, попадать воланом в обруч. Играть в парах, отбивая волан под удар партнеру.

«Не дай упасть волану» (см. с. 136).

Настольный теннис. Продолжать учить подаче и приему мяча. Отбивать мяч после отскока от стола, направляя его в стол. Отбивать мяч ракеткой после удара о стену и отскока от площадки. Соревноваться, кто больше раз подряд отобьет мяч. Играть в парах на столе.

«Попади в обруч». Дети один за другим в 2—3 м стараются попасть мячом в лежащий на площадке обруч, подбросив мяч и ударив по нему ракеткой после отскока от площадки.

Городки. Имитировать бросок биты от плеча. Бросать друг за другом биту с полукона, стараясь выбить фигуру «забор». Игра парами. С кона дети бросают биты сбоку с полукона — ударом от плеча. Сначала выбивается «бочка», «пушка», затем «ворота», «колодец», «письмо».

Подвижные игры и упражнения

1. Упражнение «Принеси предмет».
2. Один за другим дети прыгают в высоту с разбега. С каждой попыткой высота увеличивается на 2—3 см (4—5 попыток).
3. Игра «Ловишки с мячом».

ИЮНЬ

Первая неделя

Занятие 27

Программное содержание. Учить детей играть в настольный теннис парами; упражнять в лазанье по гимнастической стенке на скорость.

Пособия. Скакалки, 10—15 различных предметов (кубики, мячи, мешочки и т. п.), мячи и ракетки для настольного тенниса.

I часть. Ходьба с движениями рук (вниз, вверх, в стороны, круговые движения). Медленный бег, во время которого по одной стороне площадки дети бегут боком приставным шагом, прыгают с ноги на ногу. Ходьба.

II часть. 1. Настольный теннис. Играть на столе без сетки.

2. Упражнение «Перебежки со скакалкой» (см. с. 132).

3. Бег в среднем темпе с преодолением различных препятствий. Ходьба.

4. Дети перестраиваются в четыре колонны перед гимнастической стенкой: по команде воспитателя первые в колоннах быстро влезают до верха и спускаются вниз. Затем упражняются следующие. При повторении в каждой четверке можно выявлять победителя — того, кто первый коснется рукой верхней перекладины и не допустит ошибок во время влезания и спуска (3—4 раза).

5. Бег в среднем темпе. Ходьба.

6. Игра «Что изменилось?» (см. с. 136).

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Катание на велосипеде. Ездить по большому и малому кругу. Управлять одной рукой. Проезжая, касаться рукой предметов, лежащих на земле (кегли, мячи). Ездить парами наперегонки до предмета и обратно (дистанция 39—40 м).

Катание на самокате. Выполнять различные задания.

Бадминтон. Подбивать волан, продвигаясь между предметами, чередуя стороны ракетки. Распределившись на пары, упражняться в подаче волана через сетку (шнур), натянутую на высоте 130 см.

Дети образуют команды по 3—5 человек. Две команды размещаются по площадке (от 3×6 до 4×8 м) по разные стороны

от сетки. Каждому ребенку на площадке мелом очерчивают круг, за который ему нельзя выходить (чтобы не мешать другим). Дети по очереди подают волан через четку, противоположная команда стремится отбить волан обратно. Сначала подают игроки одной команды, затем другой. Побеждает команда, отбившая больше подач. Затем соревнуются другие команды.

Настольный теннис. Продолжать учить приему и подаче мяча. Играть в паре на столе без сетки. Можно отбивать мячи, отскокившие от площадки. Отбивать мяч ракеткой после удара о стену и отскока от площадки несколько раз подряд. Соревноваться, кто сумеет выполнить это упражнение 3, 5, 7 раз подряд.

Городки. Бросать биты с кона, потом с полукона, стараясь двумя битами выбить как можно больше городков.

Дети образуют команды по 4—5 человек. В командах определяется очередность. Между двумя первыми командами разыгрываются города, и в них ставятся первые фигуры. Играющие одной команды, чередуясь с играющими другой команды, бросают по две биты. Выбиваются три фигуры: «ворота», «колодец» и «письмо». Побеждает команда, выбившая все три фигуры меньшим числом бит. Затем соревнуются другие команды.

Подвижные игры и упражнения

1. Упражнение «Мяч в центре». Дети стоят в кругу. В центре круга мяч. Выбирают водящего, играющие стараются ударом ноги попасть мячом в мяч, стоящий в центре. Водящий защищает мяч, отбивая другие мячи. Ребенок, сбивший мяч, становится водящим. Дети не должны наступать на линию круга и выпускать мяч за пределы круга. Игру можно провести в нескольких кругах.

2. Дети перестраиваются в четыре колонны перед скамейками. Воспитатель с помощником натягивают поперек скамеек шнур на высоте 10 см. Дети один за другим пробегают по скамейкам, перепрыгивая через шнур. Следующий вступает на скамейку, когда предыдущий закончил прыжок. Постепенно шнур поднимают до 15—20 см.

3. Игра «Ловишки-перебежки».

Вторая неделя

Занятие 28

Программное содержание. Учить детей играть в бадминтон, упражнять в перепрыгивании через шнур и беге по гимнастической скамейке.

Пособия. Четыре скамейки поставить параллельно, одна к другой, шнур, 2—3 маленьких мяча, синяя и красная ленты, воланы и ракетки.

И част ь. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег, во время которого дети прыгают на одной ноге, с ноги на ногу, бегут спиной вперед. Ходьба.

11 часть. 1. Бадминтон. Играть в парах.

2. Упражнение «Попади в окошко». Дети распределяются на 4—6 команд по 5—6 человек. Команды попарно встают в колонны по разные стороны гимнастической стенки одна напротив другой. Расстояние между первыми в колоннах и стенкой 1—1,5 м. Одна команда получает маленький мяч. Ребенок, стоящий первым, бросает мяч в окошко между четвертой и пятой рейками снизу так, чтобы его мог поймать игрок, стоящий в противоположной команде первым, и убегает в конец колонны. Поймавший мяч (или подобранный с земли) в свою очередь также бросает мяч и убегает в конец своей колонны и т. д., пока все дети не выполнят упражнение. Когда очередь дойдет до первого, он бросает мяч в окошко, расположенное повыше, и так до самого верха. В конце воспитатель отмечает команду, лучше выполнявшую упражнение.

3. Бег в среднем темпе с преодолением различных препятствий. Ходьба.

4. Дети перестраиваются в четыре колонны и один за другим бегут по скамейкам, перепрыгивая через шнур, натянутый поперек скамеек на высоте 15—20 см (4—5 раз).

5. Бег в среднем темпе. Ходьба.

6. Игра «Ловля обезьян».

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Катание на велосипеде. Ездить по трассе (площадка, дорожки), бросать мешочки в цель во время езды. Ездить, управляя одной рукой, показывая другой рукой повороты и остановки. Ездить наперегонки.

Бадминтон. Дети распределяются на команды. Две команды играют через сетку, остальные, ожидая своей очереди, играют в парах.

Игра командами через сетку. Сначала по очереди подают игроки одной команды, затем другой. При ничейном счете дается еще одна подача команде, сумевшей отбить последнюю подачу. Проигравшую команду заменяют. Команда-победительница может играть не более двух игр подряд.

Настольный теннис. Продолжать учить подаче и приему мяча. Играть в паре на столе без сетки. Отбивать мяч ракеткой после удара о стену и отскока от площадки 3—5 раз подряд.

«Защити корзину». Дети с мячами в руках стоят в кругу. В центре круга корзина. У корзины водящий с ракеткой. Каждый по очереди бросает мяч в корзину, водящий отбивает его ракеткой. Попавший в корзину становится водящим.

Городки. Дети один за другим с кона и полукона бросают биты сбоку и от плеча, стараясь выбить 2—3 городка, поставленных вертикально. Воспитатель следит за правильностью броска.

Игра командами. Выбивают четыре фигуры: «бочка», «коло-

дец», «ворота» и «письмо». При повторении дети соревнуются с другой командой.

Подвижные игры и упражнения

1. Игра «Пары, марш!». Дети стоят в двух колоннах у черты. Расстояние между колоннами 2 м. В руках у детей одной колонны мячи. По команде «Пары, марш!» дети, стоящие первыми, бегут до другой черты, расположенной в 10—15 м от первой, перебрасывая мяч друг другу (5—7 раз), после чего возвращаются в конец своих колонн. Мяч остается в руках у игрока, который вначале был без мяча. Затем выполняет упражнение следующая пара и т. д. Воспитатель отмечает ошибки, допущенные детьми каждой колонны (неточная передача, потеря мяча, остановка во время движения). За каждую ошибку начисляются штрафные очки. Побеждает колонна, у которой их окажется меньше. Игра повторяется 4—5 раз.

2. Дети один за другим прыгают в высоту с разбега. С каждой попыткой высота увеличивается с 30 до 50 см (5—6 раз).

3. Игра «Ловля обезьян».

Третья неделя

Занятие 29

Программное содержание. Учить детей играть в настольный теннис; упражнять в прыжках через длинную скакалку.

Пособия. Средний мяч, мячи и ракетки для настольного тенниса.

I часть. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег, во время которого по одной стороне площадки дети прыгают на одной ноге, с ноги на ногу. Ходьба.

II часть. 1. Настольный теннис. Играть в парах.

2. Игра «Задержи мяч». Дети стоят в кругу. В центре водящий. Дети передают друг другу мяч, катая его ногами, а водящий старается задержать мяч. Если ему это удалось, водящий меняется местами с тем, от чьего удара был задержан мяч.

3. Бег в среднем темпе с преодолением препятствий. Ходьба.

4. Дети по очереди вначале прыгают через качающуюся длинную скакалку, затем через вращающуюся. Упражнения выполняются в 2—3 группах.

5. Бег в среднем темпе. Ходьба.

III часть. Медленный бег. Ходьба.

Спортивные игры и упражнения

Катание на велосипеде. Ездить по трассе (площадка, дорожки), бросать мешочки в цель во время езды. Ездить, управляя одной рукой, показывая другой рукой повороты и остановки. Ездить наперегонки.

Бадминтон. Дети распределяются на команды. Две команды играют через сетку, остальные дети, ожидая своей очереди, играют в парах.

Настольный теннис. Играть с воспитателем на столе с сеткой до пяти очков. Играть друг с другом. Можно несколько упростить правила и отбивать мяч после нескольких отскоков от стола и отскока от площадки. Отбивать мяч от стены по 3—5 раз подряд. «Защити корзину» (см. с. 140).

Городки. Дети один за другим выбивают фигуру «ворота», стремясь затратить меньше бит (но не более шести, иначе упражнение затягивается). Играть командами, выбивая четыре фигуры.

Подвижные игры и упражнения

1. Упражнение «Мяч в центре» (см. с. 139).

2. Дети, образовав 2—3 группы, прыгают через длинную скакалку по одному и парами.

3. Игра «Стой!».

Четвертая неделя

Занятие 30

Программное содержание. Учить детей играть в бадминтон; упражнять в прыжках в длину с разбега.

Пособия. Приготовить яму для прыжков, 3—4 мяча и кегли, воланы и ракетки.

I часть. Ходьба с различными движениями рук. Медленный бег, во время которого дети по одной стороне площадки бегут, высоко поднимая колени, прыгают с ноги на ногу. Ходьба.

II часть. 1. Бадминтон. Играть в парах.

2. Упражнение «Точный удар». Дети стоят в 3—4 колоннах у черты. Напротив каждой колонны в 3 м ставят кеглю (городок, чурка). У детей, стоящих первыми, в руках мячи. Они кладут мяч на землю и ударяют по нему ногой, стараясь попасть в кеглю, затем бегут, ставят ее на место и передают мяч следующему. Побеждает команда, большее число раз попавшая в кеглю.

3. Бег в среднем темпе с преодолением различных препятствий. Ходьба.

4. Один за другим дети прыгают в длину с разбега, стараясь преодолеть расстояние не менее 180—190 см (4—5 попыток)

5. Бег в среднем темпе. Ходьба.

6. Игра «Ловля обезьян».

III часть. Медленный бег, переходящий в ходьбу.

Спортивные игры и упражнения

Катание на велосипеде. Ездить парами и тройками, ездить друг за другом, выдерживая расстояние 1 м. Ездить «змейкой» и восьмеркой. Ездить наперегонки.

Бадминтон. Играть командами и парами через сетку.

Настольный теннис. Играть с воспитателем на столе с сеткой. Играть друг с другом до 5—7 очков без упрощения правил.

Городки. Играть командами, выбывая по 4—5 фигур.

Подвижные игры и упражнения

1. Эстафета «Мяч капитану». Дети распределяются на две команды и встают в колоннах у черты. В 4—5 м от первой черты проводится еще черта, а в 2 м проводят по кругу (или кладут обручи). В круг встают капитаны каждой команды. У детей, стоящих в колоннах первыми, мячи. По команде они ведут мяч, отбивая рукой, добегают до черты и от нее бросают мяч капитану, тот возвращает мяч игроку. Поймав мяч, ребенок ведет мяч обратно и передает следующему в колонне. Команда, точнее бросавшая мяч своему капитану или быстрее закончившая эстафету, побеждает. Игроки не должны заходить за вторую линию, а капитан, ловя мяч, выходить из круга.

2. Образовав 3—4 группы, дети прыгают через длинную скакалку по одному и парами.

3. Игра «Ловишка, бери ленту».

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ — БЕГ

«**Быстро в домик**». Гимнастические скамейки — домики — расположены на одной стороне площадки. Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети спрыгивают со скамеек и разбегаются по площадке. По сигналу воспитателя «Быстро в домик!» они должны быстро встать на скамейку. Игра повторяется 4—5 раз.

«**Спящая лиса**». Выбирают лису. Она уходит в угол площадки (нору) и крепко засыпает (закрывает глаза). На противоположной стороне площадки, за чертой — дом зайцев. Они резвятся на площадке, бегая в разных направлениях. Через некоторое время воспитатель говорит: «Лиса проснулась!» Все дети, спасаясь от лисы, бегут в свой дом. Лиса догоняет их, стараясь дотронуться рукой. Пойманных лиса отводит в нору. Когда в норе окажется 2—3 ребенка, выбирается новая лиса. Игра повторяется со всеми детьми. В конце воспитатель отмечает самую ловкую лису.

«**Самолеты**» (1-й вариант). Дети бегают по площадке, изображая самолеты (расставив руки в стороны). Самолеты не должны сталкиваться и ломать крылья. Потерпевшие аварию подходят к воспитателю. После ремонта они вновь отправляются в полет. Игра продолжается 2—3 мин.

2-й вариант. Дети размещаются вокруг воспитателя в одном углу площадки и приседают на корточки. Это — самолеты на аэродроме. По сигналу воспитателя самолеты друг за другом отправляются в полет и летают (медленно) в любых направлениях, стараясь не задевать друг друга крыльями (вытянутыми в стороны руками). По сигналу самолеты заходят на посадку и занимают место на аэродроме. В конце игры отмечают лучшие, летавшие без аварий. Игра повторяется 3—4 раза.

«**Добеги до предмета**». Воспитатель называет предмет на площадке, до которого нужно добежать. По команде дети бегут и шагом возвращаются обратно. Затем воспитатель называет другой предмет. Игра повторяется 3—4 раза. Воспитатель отмечает тех, кто во время бега не задевал товарищей.

«**Кто добежит быстрее?**» Дети стоят вокруг воспитателя. Воспитатель показывает детям дерево (беседку, место на дорожке) на расстоянии 20 м от детей и говорит: «Кто добежит быстрее?» Дети бегут до указанного места и шагом возвращаются к воспитателю. Пробегка повторяется 2—3 раза до нового места. В конце воспитатель отмечает самых быстрых.

«**Ловишки**». Выбирают ловишку. По сигналу воспитателя «Раз, два, три. Лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка их

ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные отходят в сторону. Когда будет поймано 3—4 ребенка, выбирается новый ловишка. Игра повторяется 3—4 раза.

«Ловишки с домами». Выбирают ловишку. Он становится в центре площадки. По сигналу воспитателя дети разбегаются, а ловишка их ловит (дотрагивается рукой). От ловишки можно спастись в домике (встать на скамейку, доску, забраться на лестницу). Когда будет поймано 3—4 ребенка, выбирают нового ловишку. Игра повторяется 4—5 раз. В конце отмечают лучшие ловишки и дети, которые ни разу не были пойманы.

«Птички и кошка». Воспитатель чертит или выкладывает шнуром большой круг. В центр круга встает водящий — кошка. Остальные дети располагаются за кругом. Они — птички. Кошка засыпает (закрывает глаза), птички по сигналу воспитателя впрыгивают в круг, летают там, присаживаются, клюют зерна. После слов воспитателя: «Кошка проснулась» — птицы убегают за круг, а кошка ловит их. Пойманных птичек кошка отводит в середину круга. Воспитатель подсчитывает их. Игра повторяется с другой кошкой.

«Лиса и птицы». Дети (птицы) на скамейках, бревнах, пеньках и других снарядах (гнездах). В углу площадки нора лисы. Птицы вылетают поклевать вредных насекомых (жуки, червяки, мошки и т. п.). По сигналу воспитателя «Лиса!» все птицы летят в свои гнезда. Лиса выбегает из норы и пытается поймать птиц. Пойманных она уводит к себе в нору. После двух повторений выбирают новую лису.

«Успей выбежать из круга». На площадке чертят или выкладывают шнуром большой круг (диаметр 3—5 м). Воспитатель встает в центр круга, дети — за кругом по одну сторону. По сигналу они перебегают на другую сторону круга, стараясь как можно быстрее выбежать из него. Воспитатель ловит тех, кто не успел это сделать. Игра продолжается 3—5 мин.

«Лошадки». Дети распределяются на пары по своему желанию: Один — кучер, другой — лошадка. Кучер запрягает лошадку — надевает вожжи (скакалки). По команде воспитателя лошадки едут по площадке, объезжают препятствия (скамейки, стойки, кубики и т. п.), стараясь не задеть их и друг друга. По сигналу воспитателя дети меняются ролями.

ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ — ПРЫЖКИ

«Перепрыгни через ручеек». На площадке рисуют или выкладывают двумя шнурами ручеек: с одного конца узкий (30 см), с другого — широкий (до 60—70 см). Дети один за другим перепрыгивают через ручеек, начиная прыгать с узкого места и постепенно продвигаясь к широкой части ручейка. Воспитатель отмечает тех, кто сумел перепрыгнуть ручеек в самом широком месте.

«Воробышки» (1-й вариант). Посередине площадки чертят две линии (или выкладывают шнуры) на расстоянии 2—3 м друг от друга. Это — дорожка, с одной стороны от которой поле, с другой — луг. Воробышки (дети), махая руками, как крыльями, свободно летают над полем. По сигналу воспитателя они спускаются на поле и прыгают на двух ногах по дорожке к лугу. Когда все дети окажутся по другую сторону дорожки, воспитатель разрешает им летать над лугом, не перелетая дорожку. Игра повторяется 3—4 раза. В конце воспитатель отмечает лучших воробышков.

2-й вариант. На площадке чертят (или выкладывают шнур) круг (диаметр 3—4 м). Дети (воробышки) располагаются за кругом. В кругу кошка. Воробышки то впрыгивают в круг на двух ногах и клюют зернышки, то выпрыгивают. Кошка, бегая в кругу, не дает воробышкам собирать зерна, ловит их (дотрагивается рукой). Воробышки стараются увернуться от кошки. Когда кошка поймает 3—4 воробышков, выбирают новую кошку. Игра повторяется 3—4 раза.

«Достань мяч». Воспитатель подвешивает на площадке в нескольких местах мячи в сетках. Дети поочередно подходят и подпрыгивают, стараясь коснуться мяча двумя руками (прыгать можно с места или слегка разбежавшись).

«Лиса в курятнике». На одной стороне площадки ставят гимнастические скамейки — это насест для кур. На противоположной стороне находится нора лисы. Один из играющих назначается лисой, остальные — куры. По сигналу воспитателя куры спрыгивают с насеста, ходят и бегают по площадке (двору), клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу воспитателя «Лиса!» куры убегают в курятник и взбираются на насест, а лиса старается поймать курицу, не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору. Остальные куры снова спрыгивают с насеста, и игра возобновляется. Игра заканчивается, когда лиса поймает двух-трех кур. Можно ее повторить с другой лисой.

«На одной ножке по дорожке». Дети встают по краю площадки. Воспитатель предлагает им допрыгать до середины площадки на правой ноге (3—4 м). Обратно дети бегут. Затем прыгают на другой ноге.

«Зайцы и волк». Одного из играющих выбирают волком. Остальные — зайцы. На одной стороне площадки зайцы устраивают домики (чертят кружки). В начале игры зайцы стоят в своих домиках, волк — на другом конце площадки (в овраге). По сигналу воспитателя зайцы выпрыгивают из домиков и разбегаются по площадке. Они то прыгают на двух ногах, то присаживаются, щиплют травку. По сигналу «Волк!» волк выбегает из оврага и ловит зайцев (стараясь коснуться их). Зайцы убегают каждый в свой домик. Пойманных зайцев волк отводит в овраг. Игра возобновляется. После того, как поймано 2—3 зайца, выбирается другой волк.

«Из кружка в кружок». На площадке чертят небольшие кружки (диаметр 30—35 см) на расстоянии 30—35 см друг от друга (или кладут плоские обручи). Кружки располагают от одной стороны площадки до другой. Дети должны перебраться на противоположную сторону площадки, прыгая из кружка в кружок на двух ногах (при этом нельзя выходить за границы кружков).

«Спрыгни вниз». Дети стоят на гимнастических скамейках. По сигналу воспитателя они спрыгивают на землю. Можно усложнить задание, начертив перед скамейками кружки (диаметр 25—30 см), в которые дети должны спрыгнуть 5—8 раз.

ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ — ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНИЕ

«Наседка и цыплята». Поперек площадки на высоте 50 см протягивают шнур. С одной стороны от шнура — поле, с другой — двор, на котором находятся цыплята (дети) и наседка (воспитатель). Цыплята прыгают на двух ногах. Воспитатель зовет цыплят в поле погулять. Дети подлезают под шнур (стараясь его не коснуться) и бегают по полю, клюют зерна (присаживаются на корточки). Через некоторое время воспитатель созывает цыплят на двор. Дети вновь подлезают под шнур. Кто не задел за шнур, считается выигравшим. Игра повторяется 3—4 раза.

«Котята и щенята». Дети распределяются на две подгруппы — котят и щенят. Котята находятся около гимнастической стенки, щенята — на другой стороне площадки в домиках за гимнастическими скамейками. Воспитатель предлагает первой группе детей — котят — побегать легко, мягко. На слова воспитателя: «Щенята!» — вторая группа детей перелезает через скамейки и бежит за котятками лая: «Ав-ав-ав». Котята, мяукая, быстро влезают на гимнастическую стенку. Щенята возвращаются в свои домики. После 2—3 повторений дети меняются ролями, и игра продолжается.

«Птицы и дождь». Игра проводится с подгруппой детей. Птицы бегают по площадке. Воспитатель говорит: «Дождь пошел», «Буря налетела» и т. п. Птицы спешат укрыться на дереве (гимнастической стенке). Через некоторое время воспитатель говорит: «Дождь прошел, выглянуло солнце». Дети слезают и вновь бегают по площадке. Игра повторяется 3—4 раза. Воспитатель следит, чтобы птицы облетали всю площадку.

«Рыбаки и сеть». Дети бегают по площадке перед гимнастической стенкой. Это рыбки в пруду. Гимнастическая стенка — это большая сеть. Воспитатель говорит: «Рыбаки закинули сеть, но юркие рыбки не боятся рыбаков!» Дети бегут к сети, пролезают между рейками и оказываются в безопасном месте. Воспитатель говорит: «Ни с чем ушли рыбаки, не поймали они ни одной рыбки». Дети возвращаются на площадку и снова бегают. Игра повторяется 3—4 раза.

ИГРЫ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

«Найди свое место». Воспитатель распределяет детей на три подгруппы. Каждая строится у какого-либо физкультурного пособия (или дерева). Воспитатель предлагает детям назвать этот предмет и запомнить его. По сигналу дети разбегаются по площадке и бегают 0,5—1 мин. По команде «Найди свое место!» они должны построиться в прежнем месте. Подгруппа, построившаяся первой, выигрывает. Игра повторяется 3—4 раза.

«Найди себе пару». Дети встают в пары, взявшись за руки, и идут по площадке. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. По другому сигналу они должны быстро найти своего товарища. Воспитатель отмечает наиболее быстрых. Игра повторяется 3—4 раза.

«Не задень!» Дети произвольно располагают на площадке различные предметы: мячи, кегли, кубики, чурбачки и т. п. По условиям игры они могут бегать по площадке в любом направлении, но не сталкиваться и не задевать предметы. Ребенок, задевший предмет, ставит его на место и продолжает играть. Через 2 мин дети по сигналу воспитателя останавливаются. Воспитатель называет победителей (кто ни разу не нарушил правила). Игра повторяется. Ее можно усложнить, увеличивая число предметов и уменьшая площадку.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ — БЕГ

«Мы веселые ребята». На расстоянии 2—3 м от границ площадки проводят две линии. Между ними — ловишка. Дети находятся на одной из линий. Воспитатель громко говорит: «Три-четыре!» Дети хором отвечают:

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

Дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет их. Тот, до кого ловишка дотронется, прежде чем играющий пересечет черту, считается пойманным и отходит в сторону. После 2—3 перебежек подсчитывают пойманных и выбирают нового ловишку. Игра продолжается.

«Мышеловка». Дети распределяются на две неравные подгруппы. Меньшая (примерно треть играющих) образует круг — мышеловку. Остальные — мыши. Они находятся за кругом. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и идут по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели:
Все погрызли, все поели.

Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех за раз!

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя «Хлоп!» дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают. Мышеловка считается захлопнутой. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они становятся в круг, и игра повторяется. Когда поймана большая часть мышей, дети меняются ролями, и игра продолжается.

«Догони свою пару». Дети становятся парами один за другим на расстоянии 2—3 шагов на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя первые в парах бегут на другую сторону площадки, вторые догоняют (каждый свою пару). В обратную сторону дети меняются местами (первые догоняют вторых). Игра повторяется 2—3 раза.

«Ловишки с приседаниями». Выбирают ловишку. По сигналу «Раз, два, три. Беги!» дети разбегаются по площадке, а ловишка старается их поймать (коснуться рукой). Нельзя ловить того, кто успел присесть и дотронуться рукой до земли. Когда будет поймано 3—4 детей, выбирают нового ловишку. Игра повторяется 3—4 раза.

«Стой!» Дети свободно бегают по площадке, не задевая друг друга. Через 30—40 с по сигналу воспитателя «Стой!» все замирают в какой-либо позе: на одной ноге, руки в стороны, присев и т. п. После 5—7-секундной паузы, во время которой воспитатель следит, чтобы никто не двигался, раздается сигнал «Беги!», и игра продолжается.

«Наперегонки парами». Дети распределяются на пары, берутся за руки и встают по одной стороне площадки. По сигналу воспитателя они бегут до противоположной стороны. Побеждает пара, которая добежала быстрее других, не разъединив рук. Игра проводится 4—5 раз. При повторении дети могут соединять руки крест-накрест.

«Караси и щука». Одного ребенка выбирают щукой. Остальные играющие распределяются на две подгруппы: одна из них образует круг — это камешки, другая — караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за кругом. По сигналу воспитателя «Щука!» ребенок, изображающий ее, вбегает в круг и старается поймать карасей. Караси прячутся за камешки — приседают за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться, и уводит их за круг. После 2—3 повторений подсчитывают количество пойманных. Выбирают новую щуку. Дети, стоящие по кругу и внутри его, меняются местами, и игра продолжается.

«Сокол и голуби». На противоположных сторонах площадки линиями обозначают домики голубей. Между домиками находится сокол (водящий). Все дети — голуби. Они стоят за линией на одной стороне площадки. Сокол кричит: «Голуби, летите!» Голуби перелетают (перебегают) из одного домика в другой, стараясь не попасться соколу. Тот, до кого сокол дотронулся рукой, отходит в сторону. Когда будет поймано 3 голубя, выбирают нового сокола.

«Синие, красные, желтые». Дети берут ленты трех (или двух) цветов, повязывают их друг другу на руку (или заправляют конец ленты сзади под резинку спортивных брюк). Затем все выстраиваются вдоль линии по одной стороне площадки. Воспитатель говорит: «Приготовились!», и все принимают положение высокого старта. Сигналом для начала бега является название цвета ленты, например «Желтые!» По этому сигналу бегут дети только с желтой лентой. Остальные должны остаться на месте. Добежав до противоположной стороны площадки, дети остаются там. Затем воспитатель называет другой цвет, потом третий. При повторении дети бегут в противоположном направлении. И так меняются 3—4 раза.

ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ — ПРЫЖКИ

«Кто сделает меньше шагов». Дети встают в шеренгу на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя все перебегают с одной стороны на другую широким шагом. Воспитатель отмечает, кто сделал меньше шагов. Игра повторяется 3—4 раза.

«Лиса в курятнике». Гимнастические скамейки ставят квадратом — это насест. На скамейках стоят дети — это куры. Внутри квадрата (курятника) бегают лиса. Куры то спрыгивают с насеста и бегают по курятнику, то залезают на скамейки. Лиса старается поймать (дотронуться рукой) курицу, которая хотя бы одной ногой касается земли. После того как лиса поймает 3—5 кур, из числа самых ловких назначается новая лиса. Игра повторяется 4—5 раз.

«Бездомный заяц». Дети-зайцы делают из скакалок, сложенных кольцом, домики. По сигналу воспитателя зайцы выбегают из домиков, скачут друг за другом, прыгают на одной ноге. Зайцы спешат занять любой домик, но одному домика не хватает. Он становится «бездомным зайцем». Теперь он выступает в роли ведущего, произнося:

Зайцы в поле побежали,
По полянке поскакали...

Дети выбегают и резвятся на площадке. Игра продолжается.

«Волк во рву». Поперек площадки двумя линиями (или шнурами) обозначается ров (ширина 80 см). Во рву — волк. Дети стоят у края площадки — это козы. Воспитатель говорит: «Козы, в поле!» Дети бегут на противоположный край площадки, по пути

перепрыгивая ров. Волк бегают, не выходя за пределы рва, и ловит тех коз, которые не смогли перепрыгнуть (коснулись земли в пределах рва). Козы резвятся в поле. Через некоторое время воспитатель говорит: «Козы, домой!» Дети вновь перепрыгивают ров, и игра продолжается.

«Удочка». Дети стоят по кругу. Воспитатель — в центре круга. Он держит в руках шнур, на конце которого привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. (Предварительно объяснить детям, что, подпрыгивая, нужно сильно оттолкнуться и подтянуть ноги.)

«Не оставайся на земле». Игра проводится в той части площадки, где находятся гимнастическая стенка, скамейки, лестницы, другие предметы высотой до 30 см. Выбирают водящего — ловишку. Ему на руку повязывают цветную ленту. Дети размещаются на снарядах. По первому удару в бубен они прыгают и начинают бегать по площадке в зависимости от ритма, который дает воспитатель. Ловишка принимает участие в общем движении. По сигналу воспитателя «Лови!» все дети снова взбираются на расставленные предметы, пособия. Ловишка ловит тех, кто не успел встать на возвышение. Пойманные отходят в сторону, и после 2—3 повторений их подсчитывают. Выбирают нового ловишку, и игра продолжается.

«Жучка и зайцы». На площадке ставят гимнастические скамейки, кубики, раскладывают обручи, шнуры и др. с таким расчетом, чтобы дети могли с одного предмета переходить на другой по замкнутому кругу, не наступая на землю. Один ребенок изображает Жучку. Остальные дети — зайцы. Они прыгают с предмета на предмет, стараясь не касаться земли. Нарушивших правило Жучка уводит к себе в угол площадки. Здесь дети выполняют гимнастические упражнения или влезают на гимнастическую стенку. Если упражнение выполнено правильно, Жучка отпускает их. Вначале эту роль выполняет воспитатель, затем кто-либо из детей.

ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ — ЛАЗАНЬЕ

«Медведи и пчелы». Дети распределяются на две неравные подгруппы. Одна (около трети детей) — медведи, другая — пчелы. На расстоянии 3—5 м от гимнастической стенки очерчивают лес, в 8—10 м — луг. Пчелы помещаются на гимнастической стенке (в улье). По сигналу воспитателя пчелы летят на луг за медом и жужжат. Как только все пчелы улетят, медведи влезают на стенку — в улей — и лакомятся медом. По сигналу воспитателя «Медведи!» пчелы летят и жалят медведей (дотрагиваясь до них рукой), не успевших убежать в лес. Затем пчелы возвращаются в улей, и игра продолжается. Ужаленный медведь 1 раз не вы-

ходит за медом. После 2—3 повторений игры дети меняются ролями.

«Перелет птиц». Дети бегают по площадке — это птицы. По сигналу воспитателя «Ветер! Буря!» дети подбегают к гимнастической стенке и быстро залезают на нее — прячутся от ненастья на дереве. Затем воспитатель говорит: «Солнце выглянуло!» Дети слезают и вновь бегают по площадке. Игра повторяется 4—5 раз.

ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ — МЕТАНИЕ

«Перебрось за предмет». Дети с мячами (снежками) стоят у черты. В 5 м от черты укрепляют флажок. Дети бросают мячи, стараясь бросить за флажок (5—6 раз). Воспитатель отмечает тех, кому это удалось сделать большее число раз.

«Сбей кеглю». Дети распределяются на две подгруппы и встают друг за другом. Перед каждой подгруппой проводят черту. В 2—3 м от нее ставят 5—6 кеглей на расстоянии 10—15 см одна от другой. Дети каждой группы по очереди подходят к черте и энергично катят шар (мяч), стараясь сбить кеглю (сбитые кегли возвращают на место). Когда все дети выполнят упражнение, подсчитывают, какая группа сбила больше кеглей.

«Попади в обруч». Дети берут мешочки и строятся в 2—3 колонны. Колонны встают у черты. В 2 м от черты кладут обручи. Дети по очереди бросают мешочки от черты в обруч снизу, от плеча. Когда все дети выполнят бросок, определяют, в каком обруче больше мешочков. При повторении дети бросают другой рукой. Постепенно можно увеличивать расстояние до 3 м.

«Попади в ворота». Дети с маленькими мячами в руках строятся в 3—4 колонны у черты. В 3—4 м впереди каждой колонны кубиками обозначены ворота (ширина 50—60 см). Друг за другом дети подходят к черте, принимают правильное исходное положение (левая нога впереди, правая сзади, мяч в правой руке) и катят мяч в свои ворота. Когда упражнение выполнят все дети, подсчитывают количество попаданий и определяют победителя. При повторении игры дети катят мяч другой рукой.

«Снежные круги». Дети делятся на 3—4 команды. Команды встают у черты в 2—3 м от мишени (диаметр 15—20 см). По сигналу воспитателя дети лепят снежки и бросают в центр мишени. Команда, которой удастся залепить быстрее снежками центр мишени (сделать снежный кружок), выигрывает. Если снег не липкий, то дети по очереди бросают мешочки, а победителя определяют по числу попаданий в центр мишени.

«Охотники и зайцы». Выбирают охотника, остальные дети — зайцы. Зайцы сидят в кустах (по гимнастическим скамейкам, бревнам). В 3—4 м от кустов чертят круг — дом охотника. У него 2—3 маленьких мяча (снежка). Зайцы выбегают из кустов и прыгают по площадке перед домом охотника. По сигналу «Охотник!» зайцы убегают, а охотник стреляет в них — бросает

мячи (бросать можно только в ноги). Те, в кого охотник попал мячом, отходят к домику охотника. После 1—2 повторений выбирают нового охотника.

«Перебежки». На одной стороне площадки линией (или шнуром) обозначают дом, на расстоянии 5—6 м от него чертят вторую линию, за которой находится другой дом. Вдоль одной из боковых сторон площадки перпендикулярно домам проводят еще одну черту. Играющие распределяются на подгруппы по 6—8 человек. Дети одной подгруппы встают вдоль линии любого дома. Вторая подгруппа размещается вдоль боковой линии, у каждого в руках по два мешочка с песком. По сигналу воспитателя первая подгруппа перебегает из одного дома в другой. Дети второй подгруппы бросают по одному мешочку в бегущих (в голову бросать нельзя). Те, в кого попали, отходят в сторону. По новому сигналу перебегают в обратную сторону. Затем подгруппы меняются местами. Воспитатель отмечает самых метких. В игру включаются две другие подгруппы.

ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ

«Эстафета с палочкой». Дети выстраиваются тремя колоннами у черты. В 10—15 м впереди каждой колонны ставят по кубику. Дети, стоящие в колонне первыми, с эстафетными палочками по команде воспитателя бегут к кубику, обегают его, возвращаются к своей колонне, передают палочку следующему, а сами встают в конец колонны. Побеждает колонна, закончившая эстафету первой и допустившая меньше ошибок в передаче палочки. Игра повторяется 2—3 раза.

«Эстафета парами». Дети распределяются на две подгруппы. Каждая встает в колонну по двое у черты. Перед колонной ставится по 5—6 кеглей в ряд на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя пары, стоящие первыми, взявшись за руки, бегут между кеглями «змейкой», стараясь не задеть их, и возвращаются обратно. После этого бежит следующая пара и т. д. Во время бега пары не должны расцеплять руки. Побеждает подгруппа, правильно и быстро выполнившая задание.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ

ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ — БЕГ

«Птички и клетка». Дети распределяются на две подгруппы. Одна образует круг в центре площадки (дети идут по кругу, держась за руки) — это клетка. Другая подгруппа — птички. Воспитатель говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. Птички влетают в клетку (в круг) и тут же вылетают из нее. Воспитатель говорит: «Закрывать клетку!» Дети

опускают руки. Птички, оставшиеся в клетке, считаются пойманными. Они встают в круг. Клетка увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1—3 птички. Затем дети меняются ролями.

«Северный и южный ветер». Выбирают двух водящих. Одному на руку повязывают синюю ленту — это северный ветер, другому красную — это южный ветер. Остальные дети бегают по площадке. Северный ветер старается заморозить как можно больше детей, дотронуться до них рукой. Замороженные принимают какую-либо позу (руки в стороны, вверх, на поясе, стоят на одной ноге и т. п.). Южный ветер стремится разморозить детей, так же дотрагиваясь рукой и восклицая: «Свободен!» Через 2—3 мин назначают новых водящих, и игра повторяется.

«Ловишки на одной ноге». Игра проводится так же, как и игра «Ловишки» (см. игры в средней группе), но только вводится новое правило — нельзя ловить того, кто не успел вовремя встать на одну ногу и обхватить руками колено.

«Ловишки парами». Выбирают водящего. По сигналу воспитателя дети разбегаются. Водящий ловит, дотрагиваясь рукой до убегающего. Пойманный становится в пару с водящим. Они берутся за руки и ловят других детей. Пойманные также образуют пару и участвуют в ловле. Игра заканчивается, когда все дети будут пойманы. Ребенок, пойманный последним, становится водящим.

«Ловишки-перебежки». Дети стоят на одной стороне площадки за чертой. На середине площадки находится ловишка. После слов: «Раз, два, три. Беги!» — дети перебегают на другую сторону площадки. Тот, до кого ловишка дотронулся, считается пойманным и отходит в сторону. После 2—3 перебежек подсчитывается число пойманных. Выбирают нового ловишку, и игра продолжается.

«Ловишка, бери ленту». Играющие встают в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, берут цветную ленту и закладывают сзади за пояс или за ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу воспитателя «Беги!» дети разбегаются по площадке. Ловишка догоняет их, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя «Раз, два, три. В круг скорей беги!» дети собираются в круг. Ловишка подсчитывает количество лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ — ПРЫЖКИ

«Не попадись!» Чертят круг (или выкладывают шнуром). Играющие стоят за кругом на расстоянии полушага. Выбирают водящего. Он становится в центр круга. Дети прыгают в круг и выпрыгивают обратно. Водящий бежит в кругу, стараясь коснуться играющих в то время, когда они находятся в кругу. Тот, до кого дотронулся водящий, отходит в сторону. Через 1 мин

воспитатель прекращает игру и считает пойманных. Выбирают нового водящего. Игра повторяется.

ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ — ЛАЗАНЬЕ

«Зайцы в огороде». Поперек площадки ставят 2—3 гимнастические скамейки. Это забор. С одной стороны забора поляна, на которой резвятся зайцы (дети), с другой — огород, где растет капуста. Порезвившись на поляне, зайцы перелезают через забор (или подлезают) и лакомятся капустой. Когда все зайцы попали в огород, воспитатель говорит: «Сторож идет!» Зайцы убегают на поляну, перепрыгивая через забор. Проигравшим считается тот, кто неправильно выполнил прыжок или последним покинул огород. Игра повторяется 4—5 раз.

«Ловля обезьян». Дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки у гимнастической стенки. На противоположной стороне находятся двое-трое ловцов.

Ловцы сговариваются между собой, какие движения они будут делать, выходят на середину площадки и выполняют их. Обезьяны влезают на стенку и оттуда наблюдают за движениями ловцов. Выполнив движения, ловцы уходят, а обезьяны слезают с деревьев (стенки), приближаются к тому месту, где были ловцы, и повторяют их движения.

По сигналу воспитателя «Ловцы!» обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят их к себе. После 2—3 повторений подсчитывают количество пойманных обезьян, назначают других ловцов. Игра повторяется.

ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ — МЕТАНИЕ

«Мяч вдогонку». Дети образуют круг. Воспитатель дает детям, стоящим в разных местах круга, по мячу. Затем говорит: «Мяч вдогонку!» Дети одновременно начинают передавать их товарищам. Если один мяч догонит другой, т. е. оба окажутся в руках у одного ребенка, то он выходит из игры. Воспитатель дает мячи другим детям, и игра продолжается. Воспитатель следит, чтобы каждый быстро передавал мяч, не пропуская играющих.

«Снайперы». На снежном валу устанавливают 10—12 предметов (кубики, кегли, мячи и т. п.). дети от черты, находящейся в 3 м от вала, бросают снежки, стараясь сбить предметы. При повторении игры черта отодвигается от вала на 0,5 м. Воспитатель отмечает детей, точно попавших в цель.

«Охотники и зайцы». Чертят или выкладывают шнуром круг (диаметр 5—6 м). Дети распределяются на две подгруппы. Одна становится в круг — это зайцы. Другая равномерно распределяется за кругом — это охотники. У одного из охотников мяч. Он бросает мяч, стараясь попасть в зайцев (бросать в туловище и ноги). Тот, в

кого попали мячом, выходит из круга. Затем дети меняются ролями. Когда дети усвоят правила игры, можно охотникам дать 2—3 мяча.

«Ловишки с мячом». Чертят круг (диаметр 3—4 м). Дети располагаются за кругом. В центре круга ловишка с мячом в руках. Дети пробегают через круг, а ловишка старается попасть в них мячом. Ребенок, в которого попали мячом, временно выходит из игры. Попадание засчитывается только в кругу. Выкатившийся из круга мяч игроки возвращают ловишке. Игроки должны смело пробежать через круг. Когда будет выбито 3—4 игрока, выбирают нового ловишку. Игра повторяется 3—4 раза.

«Стой!» Играющие встают в круг. Водящий с маленьким мячом выходит на середину круга. Он подбрасывает мяч вверх (или сильно ударяет им о землю) и называет чье-либо имя. Ребенок, которого назвали, бежит за мячом, остальные разбегаются. Как только ребенок возьмет мяч, он громко произносит: «Стой!» Все играющие должны остановиться и стоять неподвижно там, где их застала команда. Водящий старается попасть мячом в кого-нибудь. Тот, в кого бросают мяч, может увертываться, приседать, но не сходить с места. Если водящий промахнется, он бежит за мячом, а все вновь разбегаются. Если водящий попал мячом в кого-либо, тот занимает место водящего, и игра продолжается.

ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ

«Принеси предмет». Дети в четырех колоннах стоят по углам площадки. В центре площадки корзина (обруч), в которую кладут скакалки, большие и маленькие мячи, мешочки. Число предметов должно соответствовать количеству детей. По команде воспитателя дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к корзине, берут любой предмет и бегут к своей колонне. Но на обратном пути они должны со взятым предметом выполнить упражнение: прыгать через скакалку, подбрасывать и ловить маленький мяч, отбивать большой (или вести ногами), нести на голове (плече) мешочек и т. д. Когда все дети в колоннах окажутся с предметами, воспитатель подводит итог. Побеждает колонна, лучше выполнявшая упражнения или быстрее взявшая предметы. Затем дети кладут предметы в корзину. Игра повторяется, но каждый участник должен взять другой предмет.

«Через ручейки». Дети распределяются на 3—5 команд с равным числом играющих. Команды стоят у черты. В 4 м от черты линиями (шнурами) обозначается ручей шириной 80—100 см, через такое же расстояние второй. В 2—3 м далее напротив каждой команды ставят кубик (мяч, кегля). По команде дети, стоящие впереди колонн, бегут до кубика, перепрыгивая с разбега ручейки, оббегают кубик и опять преодолевают ручьи. Подбежав к своей колонне, они дотрагиваются рукой до ладони, выставленной вперед следующими участниками, после чего те

бегут через ручейки, а первые становятся в конец колонны. Побеждает команда, в которой никто не замочил ног в ручье и закончившая эстафету первой. Игра повторяется 3—4 раза.

«Посади и собери картофель». Дети распределяются на 3—4 команды с равным числом играющих. Команды в колоннах стоят у черты. На расстоянии 12—20 м от черты напротив каждой команды лежат по 3 небольших кружка-лунки (обручи, круги можно нарисовать мелом). В руках у детей, стоящих впереди колонн, небольшие мешки с тремя маленькими мячами или мешочками с песком. По сигналу воспитателя первые в колоннах бегут к лункам, сажают в каждую по «картофелине» и возвращаются. Подбегая к колонне, они передают мешочек следующему играющему, тот бежит и собирает картофель и т. п. Побеждает команда, первой закончившая задание. Картофель должен лежать в лунке (круге). Если картофелина выкатится, то ребенок обязан вернуть ее на место. Игра повторяется 3—4 раза.

ЛИТЕРАТУРА

О реформе общеобразовательной и профессиональной школы. Сб. документов и материалов.— М., 1984.

Программа воспитания и обучения в детском саду.— М., 1985.

Адашкявичене Э. И. Баскетбол для дошкольников.— М., 1983.

Брюнему Э., Харнес Э., Хафф Я. и др. Бегай, прыгай, метай.— М., 1982.

Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость.— М., 1981.

Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать.— М., 1983.

Голощекина М. П. Лыжи в детском саду.— М., 1977.

Горбунов В. В. Папа, мама и я.— М., 1977.

Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой.— М., 1982.

Гришин В. Г. Серсо в детском саду.— М., 1985.

Гришин В. Г., Осипов Н. Ф. Малыши открывают спорт.— М., 1975.

Кильлио Н. Н. 80 игр для детского сада.— М., 1973.

Конторович М. М., Михайлова Л. И. Подвижные игры в детском саду.— М., 1961.

Ленерт Г., Лихман И. Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста.— М., 1977.

Лескова Г. П., Будицкая П. П., Васюкова В. И. Общеразвивающие упражнения для детей дошкольного возраста.— М., 1981.

Мигунова Е. Л. Гимнастика с детьми до 7 лет.— Л., 1978.

Осокина Т. И. Лыжи и коньки детям.— М., 1966.

Осокина Т. И., Тимофеев Е. А., Фурмина Л. С. Игры и развлечения детей на воздухе.— М., 1983.

Пусть ребенок растет здоровым / Под ред. Островской П. Ф.— М., 1979.

Пустынникова Л. Н. Коньки в детском саду.— М., 1979.

Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду».— М., 1974.

Семенов С. С. Городки.— М., 1982.

Утренняя гимнастика под музыку // Сост. Е. П. Иова, А. Я. Иоффе, О. Д. Головчинер.— М., 1984.

Физическая подготовка детей 5—6 лет к занятиям в школе / Под ред. Кенеман А. В., Кистяковской М. Ю., Осокиной Т. И.— М., 1980.

Физическое воспитание дошкольников // Сост. Сисинова И. В., Яшугина Л. А.— Минск, 1980.

Фролов В. Г., Юрко Г. П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста.— М., 1983.

Юрко Г. П., Спирина В. П., Сорочек Р. Г., Уварова З. С. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.— М., 1978.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Методика проведения физкультурных занятий, игр и физических упражнений на прогулке	5
Содержание и организация занятий	—
Подвижные игры и основные движения	12
Спортивные игры и упражнения	13
Оборудование спортивной площадки	22
Медико-педагогический контроль	25
Примерный план физкультурных занятий, игр и упражнений на прогулке	26
Средняя группа	—
Старшая группа	56
Подготовительная к школе группа	95
Приложение	144
Подвижные игры для детей средней группы	—
Подвижные игры для детей старшей группы	148
Подвижные игры для детей подготовительной к школе группы	153
Литература	158

