

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ



С. Я. ЛАЙЗАНЕ

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ**

Пособие для воспитателя  
детского сада

МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1978

**Лайзане С. Я.**

**Л118 Физическая культура для малышей. Пособие для  
воспитателя дет. сада. «Просвещение», 1978.  
158 с. с ил.**

В пособии раскрыты организация и методика воспитательной работы по физической культуре с детьми 1—3 лет. Упражнения и игры, разработанные автором, представляют собой последовательную систему физического воспитания детей младшего дошкольного возраста.

Особое место уделено педагогическому контролю и описанию приемов обследования движений детей 1—3 лет. Это позволит воспитателям вести целенаправленное наблюдение за уровнем развития каждого ребенка. \*

60402—324

103(03)—78 <sup>253^78</sup>

372

© Издательство «Просвещение», :1978 г.

## ОТ АВТОРА

Общее развитие и воспитание дошкольников требует особого внимания, так как именно в этом возрасте формируются физические, умственные и нравственные стороны будущей личности.

Советская дошкольная педагогика исходит из того, что систематические занятия и подвижные игры оказывают благоприятное воздействие на общее развитие детей. У малышей, с которыми регулярно проводятся упражнения, рост, вес, окружность грудной клетки и другие показатели, как правило, выше, чем у их ровесников, не занимающихся физкультурой.

Настоящее пособие составлено в соответствии с «Программой воспитания в детском саду» на основании большой исследовательской работы, получившей одобрение практических работников. Цель пособия — помочь воспитателям правильно организовать занятия по физической культуре с детьми полутора—трех лет.

Книга состоит из двух разделов, в которых раскрывается методика проведения занятий с детьми второй группы раннего возраста (1—2 года) и первой младшей группы (2—3 года). В каждом разделе даны примерные конспекты занятий по физической культуре на весь учебный год, что поможет воспитателям в планировании работы по физическому воспитанию.

## ВВЕДЕНИЕ

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными помогают специально организованные занятия по физической культуре. Занятия следует строить, учитывая психологические особенности конкретного возраста, доступность и целесообразность упражнений. Правильно подобранные комплексы должны предусматривать педагогически необходимую и физиологически оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность малыша в движении, и быть увлекательными.

В первые годы жизни самостоятельная двигательная активность ребенка постоянно увеличивается, упущенное в это время компенсируется в дальнейшем с большим трудом.

Можно проследить некоторые изменения в физическом развитии ребенка 2—3 лет (в среднем за год).

**Примерные показатели анатомо-физиологического развития детей 2—3 лет**

| Возраст | Рост, <i>СМ</i> <sup>1</sup> | Увеличение роста, <i>СМ</i> | Вес, <i>кг</i> | Прибавка в весе, <i>кг</i> <sup>2</sup> | Окружность грудной клетки, <i>СМ</i> | Частота дыхания, <i>мин</i> | Частота пульса, удары в <i>мин</i> |
|---------|------------------------------|-----------------------------|----------------|---|--------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| 2 года  | 86—88                        | 12—13                       | 7-9            | 12—13                                   | 2,5—3                                | 2 51,5—                     | 25—30 25*                          |
| 3 года  | 94-95                        |                             | 14-15          |   | 52,5                                 | 30                          | <b>НО—115</b><br>105-110           |

Из таблицы видно, что в течение года происходит увеличение в показателях физического развития ребенка. Однако эти показатели не являются единственными, свидетельствующими об общем развитии его движений и двигательной активности.

Мышечная система у маленьких детей формируется на основе развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами и содержат небольшое количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются, так как костная система 2— 3-летних детей имеет значительные зоны хрящевой ткани, слабые, мягкие суставы и связки: У малышей еще нет устойчивых изгибов позвоночника, которые появляются лишь к 4 годам. Все это надо учитывать при проведении занятий по физической культуре. Например, если упражнение выполняется лежа на спине, необходимо, чтобы ребенок лежал прямо. Следует исключить упражнения силовые (перенос тяжестей, выси на руках и т. п.) и связанные с длительным пассивным ожиданием.

Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода стопы, так как на втором и Частично на третьем году жизни она уплощена. Очень полезно поэтому упражнять малышей в при- поднимаяпип, ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.

Известно, что маленькие дети очень нуждаются в кислороде, дышат поверхностно, часто, неравномерно потому, что дыхательная мускулатура еще не вполне сформировалась. Развитие организма ребенка, овладевающего ходьбой, приводит к перестройке процесса дыхания и постепенному укреплению соответствующих органов. Нормализуется частота, появляется грудобрюшной, а затем грудной тип дыхания, увеличивается емкость легких. Дыхание детей учащается только при возбуждении или физических нагрузках.

Подвижные игры и занятия по физкультуре нужно проводить в чистом, хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе, помня, что упражнения, в которых ребенок вольно или невольно задерживает дыхание, крайне нежелательны.

Работа сердца в детские годы находится в тесной взаимосвязи с развитием мышц. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса.

В связи с этим хорошие результаты дает обучение, если малыш испытывает положительные эмоции (радость, удовольствие, удовлетворение), что активизирует его, способствует нормальной деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем. Содержание упражнений должно увлечь, заинтересовать ребенка, но не следует заставлять его заниматься — принуждение вызывает естественный протест, рождает отрицательные эмоции.

Привлекая во внимание психофизиологические особенности детей 2—3-летнего возраста (быстрая утомляемость, неуравновешенность и непоследовательность поведения и т. д.), взрослый во время занятий следит за правильным чередованием процессов возбуждения и торможения, не перегружает их однообразными движениями, обеспечивая таким образом активный отдых после нагрузок и быстрое восстановление сил. Это необходимо иметь в виду при проведении физкультуры в младших возрастных группах.

Правильно поставленная работа по развитию движений, которые в возрасте от 1 года до 3 лет еще не совершенны, положительно влияет на активизацию зрения и слуха.

Мышление детей второго и третьего годов жизни конкретно — они лучше понимают то, что видят. Малыши представляют, что они должны сделать, если первоначальный показ движений был ярким, образным, целостным. Поэтому независимо от того, новые или знакомые, все упражнения проводятся вместе со взрослым и по его показу.

Вначале, как правило, дети выполняют новые движения неточно, с излишним напряжением. Следует учитывать это и предъявлять к ним минимальные требования.

Движения ребенка этого возраста считаются правильными, даже когда, повторяя упражнение за воспитателем, он воспроизводит лишь самое основное. Отсутствие высокой точности и четкости в выполнении движения, а также неумение воссоздать отдельные его элементы не считаются для ребенка ошибкой. В этот возрастной период малыш осваивает новое движение в общих чертах (в целом). Дальнейшее совершенствование движения, его детальная отработка и точность выполнения осуществляются в последующих возрастах.

У маленьких детей огромное количество временных связей, имеющих прямое отношение к формированию произвольных движений, которые образуются путем подражания. Эта способность помогает им быстрее и лучше воспринимать предлагаемое упражнение или движение.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют, сосредоточивают ребенка и при необходимости, например, в увлекательной, интересной игре даже заставляют сдерживаться в нужный момент. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных.

Освоение движений хорошо влияет и на развитие речи ребенка. На втором году жизни интенсивно формируется вторая сигнальная система: совершенствуется понимание речи взрослого, расширяется словарь активной речи. К полутора годам малыш произносит примерно 30—40 слов, а к двум с половиной — уже до 200—300 слов.

В этом возрасте совершенствуется условная связь между названием действия (словом) и движением. Название движения должно всегда сопровождаться показом действия, соответствующего этому слову.

Уровень развития речи у детей третьего года жизни разнообразен. Лишь, немногие из них с удовольствием разговаривают со взрослыми и меньше между собой. Это особенно заметно в начале учебного года у застенчивых и робких новичков, поступивших в группу. Большая речевая активность проявляется у них, как правило, в играх. Дети с хорошо развитой речью быстро справляются с заданием на занятиях по физической культуре, не дожидаясь показа воспитателя, так как они уже способны воспринимать слова и выполнить нужное движение. Нервно- психическое и физическое развитие ребенка зависит от возраста и двигательной подготовленности, и поэтому, чем раньше начать обучение, соответствующее возможностям ребенка, тем лучше разовьются и станут увереннее его движения. Движения у детей раннего и дошкольного возраста имеют *свои* особенности и постоянно изменяются по своим количественным и качественным показателям.

Хорошо организованная работа помогает каждому ребенку быстрее освоить основные движения. То или иное движение появляется и формируется у одних детей раньше, у других позднее, так как это зависит от индивидуальных особенностей, от условий развития малышей, от организации их деятельности и от влияния взрослых, от обучения и воспитания. Например, некоторые из них впервые справляются с прыжками на месте на двух ногах в возрасте 1 года 10 месяцев, а другие — в 2 года и даже старше.

На втором году дети умеют ходить, держат равновесие на ограниченной, неровной, возвышенной поверхности и т. д., способны выполнить бросок, катить какой-либо предмет, много ползают и лазают по лесенке-стремянке. Однако они овладевают основными движениями неравномерно, поэтому в обучении им необходима индивидуальная помощь взрослых.

На третьем году жизни двигательная координация значительно улучшается—развивается согласованность движений рук и ног. В этом возрасте появляются и формируются бег и прыжки. Дети хорошо ходят, разнообразнее становятся виды метания, они лучше начинают ориентироваться в пространстве. Это позволяет использовать в работе некоторые построения и перестроения (в шеренгу, круг, колонну), а также игры с несложными правилами.

Эффективность обучения повышается, если умело заинтересовать, побудить ребенка к самостоятельному проявлению волевых усилий для достижения цели.

Частое индивидуальное общение, поддержка и помощь во время занятий необходимы малышу, так как проявление внимания со

стороны взрослого вызывает положительные эмоции и является основным в работе с детьми второго и третьего годов жизни. Особенно это относится к освоению новых движений, связанных с уменьшением площади опоры и сохранением равновесия (упражнения на гимнастической скамейке, лазанье по лесенке-стремянке и т. д.). В таких случаях своевременная помощь воспитателя влияет не только на качество обучения и выполнение движений, но и оказывает большое воспитательное воздействие, стимулирует положительное отношение ребенка к данному виду движения, желание выполнить задание.



Процесс обучения движениям очень сложен и длителен. Он складывается из научно обоснованных принципов, разработанных советской педагогикой на основе практики работы с детьми. Физическое воспитание в дошкольных учреждениях строится на систематичности занятий, предусмотренных «Программой воспитания в детском саду», и их последовательности (от легкого к более трудному материалу).

Малыша постепенно приучают к правильному восприятию звуковых и зрительных сигналов и быстроте реакций на них, а также к самостоятельности. Выполнение нового упражнения, которому обучают ребенка, должно вызывать у него определенные усилия, но быть доступным ему. Закрепление усвоенных навыков и их совершенствование достигаются путем методичного повторения движений с обязательным усложнением (увеличение физической нагрузки, варьирование, изменение содержания).

Обучение движениям — воспитательный процесс, поэтому во время занятий полезно не только приучать детей активно выполнять задание, но и стараться заинтересовать, увлечь их, развивать выдержку, сильную самостоятельность, умение слышать и выполнять указания воспитателя, соблюдать правила игры<sup>1</sup> и т. п.

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ ВТОРОЙ ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА (1-2 ГОДА)**

### **СТРУКТУРА, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ**

«Программой воспитания в детском саду» предусмотрены еженедельно 2 занятия по физической культуре (по 10—15 мин) в первой половине дня, примерно через полчаса после завтрака. С детьми до полутора лет лучше всего заниматься перед первым сном или между первым и вторым. С более старшими, от полутора лет, занятие проводится в первую половину дня, когда дети младшей подгруппы спят, или сразу после дневного сна, до полдника.

Необходимыми гигиеническими требованиями проведения занятий являются влажная уборка пола<sup>2</sup>, чистый воздух ( $t^{\circ}$  +19, -20), привычная

---

<sup>1</sup> В пособии приводятся игровые упражнения и подвижные игры, взятые из сборников: **Осокина Т. И., Тимофеева Е. А.** Игры для малышей. М., 1965; Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду». Сост. Е. Г. Батурина. М., 1974. В содержание игровых упражнений и игр внесены изменения с учетом возрастных особенностей детей, а также конкретизированы задачи по развитию движений.

<sup>2</sup> Летом занятия проводятся на открытой площадке, защищенной от солнечных лучей.

обстановка, облегченная, не стесняющая движений одежда (по сезону). Начиная с полутора лет малышей приучают надевать майку, трусы, носки или тапочки (на ковре можно заниматься босиком). Воспитатель проводит занятия в спортивной форме.

Детей до полутора лет, и даже до 1 года 8 месяцев, объединяют в подгруппы по 2—4, а более старших, до 2 лет, — по 5—7. Определяя ребенка в младшую или старшую подгруппу, следует учитывать не только возраст, но и общее развитие, его умение двигаться. Кроме того, малыши, впервые поступившие в детский сад, определяются сначала, как правило, в младшую подгруппу (даже если они старше полутора лет), так как здесь воспитатель сможет уделить больше внимания новичку и постепенно приобщить его к занятиям группы. Все это относится также и к „детям, долго не посещавшим детский сад.

В этой возрастной группе (второй год жизни) нецелесообразно деление занятия на части, как это имеет место в более старших группах. Занятия следует строить так, чтобы освоение основных движений чередовалось с общеразвивающими упражнениями, которые выполняются одновременно всей подгруппой вместе с воспитателем. Таким образом обеспечивается смена активных движений и кратковременного отдыха, смена разных исходных положений.

Особое место отводится планированию, соотношению в каждом занятии нового и знакомого материала, закреплению освоенного и т. д. Дети второго года жизни не способны воспринимать частую смену движений, однако и слишком длительное повторение без изменений не создает основу для развития ребенка. Наиболее целесообразно повторять один из комплексов в течение 2 недель (4 занятия). Затем, оставляя те же наименования основных видов движений (ходьба, ползание или лазанье и бросание), следует включить другие упражнения или внести изменения в уже знакомые малышам, несколько усложнив их. Например, ходьбу по прямой можно заменить ходьбой по дорожке из клеенки, потом по лежащей на полу плоской или ребристой доске и т. д.

Комплексы упражнений для детей второй группы раннего возраста воспитатель может составлять сам или использовать приведенные ниже. Планируя занятия, следует:

- помнить, что упражнения должны соответствовать возрастным и функциональным возможностям ребенка;

- предусматривать упражнения для всех крупных групп мышц (плечевого пояса, спины, живота, ног), которые необходимо чередовать; избегать длительного статического положения, ожидания;

- соблюдать последовательность в нарастании трудности упражнений и увеличении нагрузки в соответствии с совершенствованием двигательных умений малыша;

- методы и способы организации детей согласовывать с их возрастными возможностями;

- умело вызывать у ребенка положительные эмоции, доставляя ему радость и удовлетворение;

иметь в виду ограниченную двигательную самостоятельность детей этого возраста;

учитывать время, отведенное на непосредственное выполнение движения.

Моторная плотность<sup>3</sup> занятий детей второго года жизни находится в пределах 40—70% всего времени занятия. Общая плотность<sup>4</sup> занятия выше, но даже при умелой организации и педагогическом мастерстве воспитателя она не превышает 80% общего времени занятия. Это объясняется тем, что, особенно в начале учебного года, дети в возрасте до 1 года 6 месяцев выполняют упражнения большей частью по одному с помощью взрослого.

Учет двигательной активности показывает, что в начале года в течение 8—10-минутного занятия у детей фиксируется (с помощью шагомера) 50—180 движений, а к концу года — уже 300—500. Постепенное увеличение расстояния, которое должен пройти ребенок, чтобы выполнить нужное движение, повторение упражнений и активные игры положительно влияют на развитие его двигательной активности.

Занятия по физической культуре во второй группе раннего возраста предусматривают ходьбу (развивающую равновесие), ползание (лазание), бросание, катание, некоторые игровые и общеразвивающие упражнения, а также игры с движениями.

Следует помнить, что на занятиях с детьми до 2 лет нет прямого обучения. Ребенок усваивает движение в результате многократного повторения на основе подражания и непосредственных двигательных ощущений при его выполнении.

Показ и объяснение происходят одновременно с выполнением общеразвивающих упражнений или перед основными видами движений. По возможности воспитатель делает упражнения вместе с детьми. Воспитатель следит за тем, чтобы каждый ребенок, усваивая необходимые движения, мог удовлетворять свойственную ему чрезвычайно большую двигательную потребность.

Малыши этой возрастной группы еще не ориентируются в пространстве, они только начинают осваивать передвижение по прямой линии и смену направления. Поэтому различные перестроения, даже самые простейшие, им пока недоступны.

Необходимо продумать, как использовать групповую комнату, чтобы с большей пользой провести занятие, облегчить ребенку ориентировку в пространстве, помочь лучше усвоить определенный порядок. Например, сидеть всегда на одном и том же месте у стены.

Некоторые упражнения воспитатель может, провести по-разному. Например, дает задание — ползти до бревна и перелезть через него (бревно лежит на середине ковра, на расстоянии 3—4 м от детей). Малыши выполняют задание и возвращаются на свои места или, справившись с препятствием, садятся на стулья, заранее расставленные

---

<sup>3</sup> **Моторная плотность** — время, которое используется для непосредственного выполнения движений детьми на занятии.

<sup>4</sup> **Общая плотность** — время, отведенное для выполнения движений, построений, перестроений, показа и объяснений воспитателя. Время, используемое на расстановку и уборку пособий на занятиях с детьми 1—3 лет, не учитывается.

в противоположной стороне, а затем по сигналу воспитателя ползут обратно.

Во время подготовки пособий для следующего упражнения дети сидят на стульях (на скамейке) и слушают, что говорит воспитатель, отвечают на его вопросы. Например, воспитатель берет обруч и говорит: «Это обруч, сейчас Оля, Игорь, Юра и Наташа будут держаться за обруч и приседать. Оленька, покажи, где обруч? Юра, что это?.. Правильно, Это обруч. Иди сюда, держи его. Наташенька, встань рядом с Юрой, держи обруч» и т. д. Постепенно взрослый приучает детей называть пособия, помогать расставить и убрать их на место и т. п.

принцип индивидуального воздействия, поощрения и непосредственной помощи остается основным в работе с детьми второго года жизни.

С накоплением двигательного опыта и развитием речи количество детей в подгруппах увеличивается. Чтобы дать необходимую нагрузку и обеспечить двигательную активность всех детей, в занятия постепенно вводятся поточный и фронтальный методы организации (в начале года малыши ползают по одному, взрослый каждому показывает движение и помогает его выполнить; постепенно они начинают ползать один за другим или все вместе способны самостоятельно и одновременно выполнить упражнение).

Речь воспитателя во время занятий должна быть спокойной и выразительной, чтобы привлечь внимание и заинтересовать детей. Игровые приемы, обращение к ребенку с названием его имени, своевременная помощь и подбадривание активизируют, увлекают малыша, усиливают его стремление к самостоятельному выполнению движения.

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ

**Ходьба и равновесие.** Дети начинают ходить к концу первого— началу второго года. Одни делают первые неуверенные шаги уже в 8-месячном возрасте, другие начинают самостоятельно переступать только в 13 месяцев.

Начальный период ходьбы имеет свои характерные особенности: чтобы удержать равновесие, малыш широко расставляет ноги, разводит в стороны руки, протягивает их вперед или поднимает вверх, покачивается из стороны в сторону. Туловище его наклонено вперед, ноги сильно согнуты в коленях и тазобедренном суставе, ступни развернуты внутрь, косолапят, так как дети неуверенно выносят ноги вперед. Шаг неравномерный, семенящий, короткий.

Ребенок ставит пока еще недостаточно развитую стопу прямо, а не пятки на носок. Часто во время ходьбы, особенно при ускорении, малыши падают из-за того, что расположение центра тяжести не обеспечивает достаточной устойчивости во время движения.

В процессе разнообразных игровых упражнений, например «Иди ко мне», «Принеси куклу», «Подойди к столу», ребенок проходит 2—3—5 м без остановки. Расстояние и продолжительность ходьбы постепенно увеличиваются. Ребенка приучают изменять направление, переступать через лежащие на полу препятствия (веревку, ленту, рейку и т. д.).

На втором году жизни у детей появляется ускоренная и быстрая ходьба, причем она очень своеобразна и индивидуальна, каждый ребенок ходит в удобном\*ему темпе, в соответствии со своими возможностями. Поэтому нецелесообразно на занятиях по физической культуре проводить ходьбу под счет, удары бубна или под музыку—малышам она не под силу. Заинтересовывают, хорошо закрепляют умение ходить игровые подражательные упражнения «Пройди, как мышка», «Пройди, как солдат» и т. д.

Любая двигательная деятельность при перемещении в пространстве способствует развитию равновесия. Ходьба по прямой, остановка, смена направления (особенно в первом полугодии второго года жизни) требуют затраты усилия для сохранения равновесия.

Необходимы многократные упражнения в ходьбе по дорожке, доске, ребристой или наклонной плоскости и их повторения в новых сочетаниях и ситуациях. При первых попытках малыши осторожно выполняют такие задания, требуют помощи, смотрят под ноги, идут неуверенно, робко приставным шагом. Однако часто они не соблюдают ограничений (веревки, рейки, края дорожки), наступают или переступают их. Воспитатель доброжелательно направляет ребенка, помогает ему идти по дорожке, держит за руку, подбадривает его и, если нужно, идет рядом.

Воспитатель приучает детей ставить поочередно сначала одну, затем другую ногу, поднимаясь на гимнастическую доску, скамейку, ящик, и также спускаться, избегая при этом прыжков на пол, так как прыжок в глубину не соответствует возможностям детей этого возраста.

Упражнения в ходьбе хорошо развивают внимание, если они проводятся эмоционально, в игровой форме с использованием предметов и игрушек: «Иди по дорожке к кукле», «Пройди по мостику к мишке». Взрослый многократно называет предмет, а малыши повторяют название, обогащая тем самым свой активный словарь.

Постепенно в игровых упражнениях «Идите ко мне», «В гости к куклам» и т. п. дети осваивают ходьбу небольшими подгруппами. В дальнейшем темп ходьбы ускоряется, малыши делают попытку побежать, выполняя задания «Бегите ко мне», «Догоните собачку (куклу)» и т. д.

Составной частью каждого занятия во второй группе раннего возраста становятся разнообразные упражнения в ходьбе с помощью взрослого и самостоятельная ходьба.

### Примерные упражнения

*Первое полугодие. Ходьба:*

к дели по прямой;

по дорожке (ширина 30—25 см, длина 2—3 м);

по дорожке из линолеума (ширина 30 см, длина 3—5 м);

по гимнастической доске (ширина 30—25 см) с помощью взрослого и без него;

через лежащую на полу ленту, веревку палку;

подняться на ящик (высота 10—15 см) и сойти с него с помощью взрослого;

переступать через ленту (веревку, палку), лежащую **на-** полу. *Второе полугодие.* Ходьба:

между стульчиками, кубами, булавами, кеглями;

через кубы, кегли, обручи, палку (высота от пола 5, 10, 15 см)

из обруча в обруч;

по наклонной доске вверх и вниз;

по гимнастической скамейке с воспитателем;

с предметом в руках;

с изменением, направления;

за мячом, (после катания);

подняться на ящик (высота 15—20 см), гимнастическую скамейку и сойти с нее;

подражательная (как солдат, мышка, собачка, птичка, медведь).

**Ползание и лазанье.** Ползать ребенок начинает с 5—6 месяцев. При передвижении на четвереньках у ребенка уменьшается нагрузка на позвоночник (достаточно сильная, когда малыш сидит во время приема пищи, на занятиях, играя с предметами), укрепляются мышцы спины, живота, формируется правильная осанка.

Дети раннего возраста любят ползать, и это стремление надо поддерживать, предусматривая по возможности больше разнообразных упражнений в этом виде движения (ползании, под- ползании, переползании) не только во время занятий, но и в момент самостоятельной игровой деятельности.

Нередко в начале второго года жизни, чередуя ходьбу с ползанием, дети иногда нарушают координацию движений, теряют равновесие, падают, поэтому их не следует торопить.

Словесные указания взрослого малыши воспринимают плохо, но с удовольствием ползают рядом за взрослым, который помогает им правильно двигаться. Если у ребенка не получается движение, воспитатель занимается с ним отдельно. «Олечка, сейчас поползем к мишке в гости. Он нас ждет», — обращается воспитатель к девочке.

Чтобы повторить упражнение в ползании и увеличить нагрузку, можно провести его одновременно для всей подгруппы: на противоположной стороне (на расстоянии 2—5 м) расставить игрушки (по числу детей) и предложить ползти к ним всем вместе.

Ползание целесообразно сочетать с переползанием через бревно, гимнастическую скамейку, а также подползанием под веревку, рейку, дугу и т. д. любым способом, удобным для ребенка. - \*

Более сложное упражнение — ползание на четвереньках по наклонной доске или гимнастической скамейке — включается в занятия во второй половине года.

Лазанье дети второго года жизни осваивают медленнее, так как они боятся высоты: поднявшись на первую рейку лестницы, тотчас сходят на пол. Обучая каждого ребенка этому движению, воспитатель должен быть особенно внимательным и следить, чтобы малыш, пытаясь взяться за следующую рейку, не отпускал сразу обе руки, не опирался о перекладину предплечьем, не наклонял голову, поочередно переставлял

руйи и ноги, двигался произвольно, в удобном ему темпе, постепенно привыкал к высоте.

В лазанье удобнее всего упражняться на лесенке-стремянке, занимаясь индивидуально.

### Примерные упражнения

*Первое полугодие.* Ползание:

на четвереньках по прямой с подлезанием под рейку, веревку, дугу, стульчик;

с переползанием через бревно;

между двумя параллельно положенными веревками (по дорожке) — и пролезание через обруч.

*Второе полугодие.* Ползание: с перелезанием через

гимнастическую скамейку; с подлезанием под

гимнастическую скамейку; за мячом, который катится;

вверх по наклонной доске, по гимнастической скамейке; лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз, приставляя одну ногу к другой.

**Бросание и катание.** На втором году жизни ребенок начинает осваивать упражнения в метании, которые укрепляют мышцы рук, плечевого пояса и туловища, развивают глазомер, пространственные представления, согласованность движений, меткость и ловкость.

Предварительно нужно упражнять малыша брать, держать и переносить предмет двумя и одной рукой. Ребенка заранее знакомят с некоторыми свойствами предметов, показав, что, например, мешочек с песком падает, мячик подскакивает и катится. Так, сначала детям предлагают подержать предмет, поиграть с ним, воспитатель несколько раз повторяет название. Затем воспитатель просит показать предмет, где он находится: «Ирочка, покажи мне, где мяч, где мешочек с песком», — зовет детей поиграть вместе, бросает маленький мяч обеими руками вверх, вперед, катает его, ударяет об пол; мешочек с песком перебрасывает из одной руки в другую; рассыпает вокруг себя мячи и шарики (по количеству детей) с тем, чтобы каждый мог взять мяч, принести и положить его в определенное место. При этом используются мячи разных размеров. Большие мячи дети берут и несут двумя руками, маленькие — одной.

После этого начинается индивидуальное ознакомление: каждый ребенок держит мяч в обеих руках и учится бросать его вперед, катать мячи или шары одной и двумя руками. Взрослый следит, чтобы малыши нецепко держали предмет, не тянули руки вперед, соблюдали указанное направление. Например, воспитатель дает ребенку мяч, предлагая держать его свободно и с усилием оттолкнуть от себя.

При многократном повторении дети на втором году жизни осваивают скатывание, катание, бросание одной и двумя руками вперед. Затем их учат делать бросок, энергично отталкивая предмет в определенном направлении.

В форме игровых, увлекательных упражнений бросок осваивается индивидуально с каждым, а потом всей подгруппой. Малыши

перебрасывают взрослому (мишке, зайке) мяч, мешочек с песком через скамейку или ленту на расстояние 2—3 м. Чтобы дети не выбегали вперед, можно ставить их на гимнастическую скамейку (ленточку, натянутую на уровне пояса или груди ребенка).

Бросание одной рукой или обеими руками снизу и из-за головы требует сосредоточенности, согласованности движений, некоторого силового напряжения, однако по сравнению с другими эти способы наиболее доступны детям второго года жизни. Надо лишь следить за тем, чтобы и правой и левой рукой ребенок бросал одинаковое количество раз. Положение туловища при этом произвольное.

Несколько сложнее детям катать, отталкивать мяч обеими руками, но во второй половине года они с этим заданием успешно справляются.

Метание в цель по своему способу выполнения наиболее трудное движение для детей второго года жизни; как правило, они стараются приблизиться к ящику, корзине, обручу и положить предмет или бросают, не умея выбрать правильную позу, и даже стоя лишь в полуметре от цели, не справляются с заданием. Многие и к 2 годам не умеют целиться, определять направление броска, соразмерять его силу и дальность. Поэтому метанию в цель малышей второй группы раннего возраста обучать не следует, целесообразно только ознакомить с этим видом действия.

Детям второго года жизни не доступны упражнения в ловле мяча. Поэтому они не включаются в занятия.





## Примерные упражнения

*Первое полугодие.* Бросание и катание:

держат мяч обеими и одной рукой;

собирать разнообразные мячи и шар-ики, самостоятельно класть их в корзину (ящик); катать шары;

бросать мяч двумя руками вперед. *Второе*

*полугодие.* Бросание и катание:

перебрасывать мяч (мешочек с песком) через гимнастическую скамейку (ленту) на уровне груди ребенка двумя и одной рукой; катать мяч двумя руками; класть мяч в определенное место (цель);

бросать мяч в горизонтальную цель (расстояние 50—60 см, диаметр цели не менее 50 см).

## ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

В работе с детьми второго года жизни общеразвивающие упражнения используются мало. Большинство из них проводятся с предметами, которые помогают ребенку выполнить упражнения. Иногда проводятся упражнения имитационного характера. Движения с предметами требуют некоторого напряжения, но выполняются малышами точнее, чем имитационные. Например, лежа на спине, ребенок поднимает ноги до палки, которую на определенной высоте держит воспитатель.

Общеразвивающие упражнения способствуют формированию правильной осанки. Для развития и укрепления крупных мышечных групп используются следующие упражнения: напряженное прогибание спины, наклоны туловища вперед и в стороны, приседание и последующее выпрямление на носках с подтягиванием вверх, поднятие выпрямленных ног до палки и т. д.

Упражнения для детей этой группы отличаются простотой и включаются в содержание каждого занятия. Исходное положение при их выполнении преимущественно сидя или лежа.

Проведение общеразвивающих упражнений с детьми второго года жизни требует особого подхода. Воспитатель помогает каждому ребенку принять правильное исходное положение — сесть или лечь на коврик (ковровую дорожку); взяться обеими руками за палку (обруч); сесть верхом на гимнастическую скамейку и т. д., так как от этого во многом зависит правильность выполнения упражнения. Взрослый выполняет упражнение вместе с детьми. Например, держась за обруч или длинную палку, приседает или только регулирует темп упражнения — поддерживает обруч с противоположной стороны, а дети, держась за него, садятся и ложатся.

Учитывая, что на втором году жизни дети лучше понимают речь взрослого, особое значение приобретает взаимосвязь слова и движения, причем само движение малышам более понятно. Поэтому объяснения должны быть конкретными, краткими, четкими. Слово должно точно соответствовать действию. \*Дети привыкают к определенному - порядку, если он систематически повторяется и закрепляется. Например, на занятии воспитатель обращается к ним: «Все сядем на коврик. Олечка, садись, Юра, ты тоже садись; Вовочка, ты рядь здесь» и т. д., предлагает всем взяться за длинную палку и помогает это сделать, а затем говорит: «Держитесь за палку крепко. Теперь поднимите руки вверх и... опустите вниз. Подняли руки... и опустили», выполняя движения с малышами. Некоторые из них повторяют за воспитателем слова, это надо поощрять. Спустя несколько занятий большинство детей начинает активно реагировать на знакомые слова: «сесть», «лечь», «встать», «взяться за обруч, палку».

Такие пособия, как флажки, ленточки, погремушки, платочки, в этой возрастной группе применять не следует, а те, которые используются на занятиях, должны быть знакомы детям. Поэтому предварительно предметы даются детям, чтобы они могли рассмотреть и поиграть с ними.

Постепенно все приучаются выполнять упражнения одновременно, каждый согласовывает свои движения с движениями других. В этом возрасте от малышей не следует требовать большой точности. Например, лежа на спине, дети поднимают ноги до палки (ее держит воспитатель) и опускают, стараясь при этом не сгибать их, однако это требование не является обязательным, ноги могут быть несколько согнуты в коленях. Важно, чтобы дети поняли требование воспитателя и старались его выполнить.

#### **Упражнения с длинной палкой<sup>5</sup>**

1. *И. п.<sup>6</sup>*: лежа на спине, держаться обеими руками за палку (хватом сверлу), руки вытянуты. По сигналу «сядем» воспитатель поднимает палку, дети подтягиваются к ней и садятся, по сигналу «ляжем» палка медленно опускается, и дети возвращаются в исходное положение (рис. 1).

2. *И. п.*: лежа на спине, руки вдоль туловища, воспитатель держит палку на высоте выпрямленных ног детей. По сигналу «поднимите ноги, лосните палку» дети поднимают ноги до прямого угла с туловищем (рис. 2) и опускают их. (В начале года, когда дети не понимают словесных указаний, следует прикоснуться палкой к ступням ребенка, побуждая его удержать палку пальцами ног.)

3. *И. п.*: лежа на животе, держаться за палку обеими руками хватом-сверху. Воспитатель немного приподнимает палку, и вместе с ней дети

---

<sup>5</sup> Упражнение выполняется одновременно с подгруппой детей.  
6 Заказ 4873

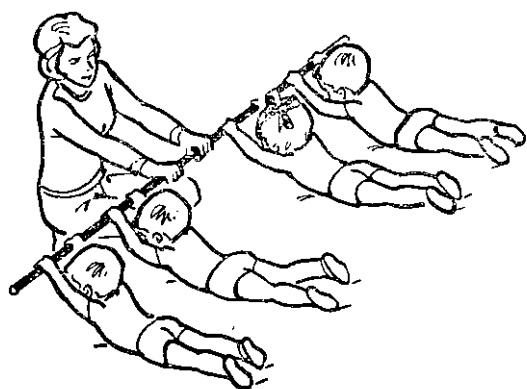
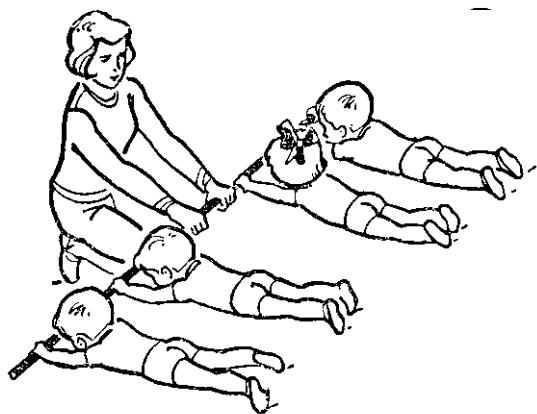


Рис. 3

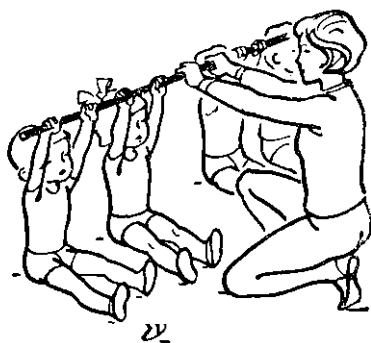


Рис. 2

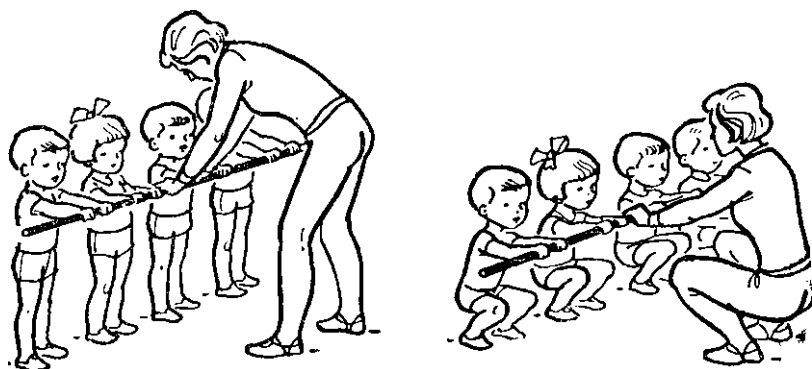


Рис. 5

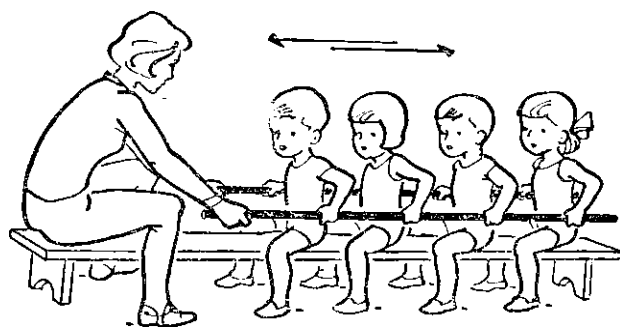


Рис. 6

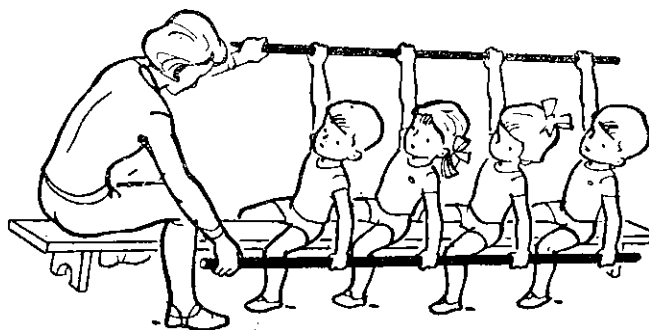


Рис. 2

приподнимают корпус; палку медленно опускает, и дети возвращаются в исходное положение (рис. 3).

4. *И. п.:* сидя, держаться за палку обеими руками, хватом сверху. Поднять руки вверх и опустить. Воспитатель вместе с детьми поднимает и опускает палку (рис. 4).

5. *И. п.:* стоя, держаться за палку хватом сверху. Присесть (каждый приседает так, как ему удобно, не требовать от детей приседать на носки) и выпрямиться (рис. 5).

6. *И. п.:* сидя верхом на гимнастической скамейке держаться за палку (с каждой стороны). Воспитатель сидит в конце скамейки лицом к детям и регулирует движение. Сгибать и разгибать обе руки одновременно или попеременно — одна рука продвигается вперед, другая подтягивается к туловищу, палка движется вперед-назад (рис. 6).

7. *И. п.:* то же. Наклоняться попеременно в одну и другую сторону, при наклоне влево левая -рука с палкой опускается вниз, правая поднимается вверх, при наклоне вправо движения рук противоположные (рис. 7).

### **Упражнения с обручем**

1. *И. п.:* сидя, свободно держать обруч обеими руками. Поднять руки вверх, посмотреть в окошко, опустить обруч.

2. *И. п.:* стоя, держать обруч обеими руками. Присесть и выпрямиться.

3. *И. п.:* то же. Наклониться вперед (можно присесть), положить обруч на пол, выпрямиться и показать руки, наклониться, взять обруч и выпрямиться.

### **Упражнения с мячом**

1. *И. п.:* стоя, держать мяч обеими руками. Присесть, положить мяч на пол, выпрямиться и показать руки, присесть, взять мяч и показать его воспитателю.

2. *И. п.:* стоя у рейки (веревки), поднятой на высоте 40—50 см, держать мяч в обеих руках. Наклониться вперед через рейку, положить мяч на пол, выпрямиться и показать руки. Наклониться, взять мяч, выпрямиться и поднять его вверх (рис. 8).

3. *И. п.:* сидя на полу (позже на гимнастической скамейке), держать мяч в руках. Повернуться в одну сторону, положить мяч на пол, выпрямиться и поднять руки вверх, наклониться, взять мяч и выпрямиться. То же повторить в другую сторону (рис. 9).

4. *И. п.:* стоя (свободно). Собрать и принести воспитателю сначала маленькие, затем средней величины мячи, цветные шарики, которые рассыпаны по всему помещению.

### **Упражнения в движениях имитационного характера**

1. *И. п.:* стоя. Поднять руки в сторону и опустить — «Птички машут крыльями».

2. *И. п.:* то же. Присесть, постучать пальчиками по коленям и выпрямиться — «Птички клюют зернышки».

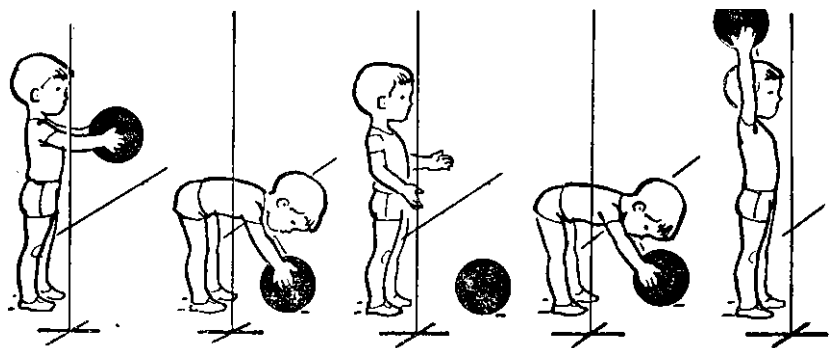


Рис. 8



Рис. 9

3. *И. п.*: стоя свободно по всей площадке. Ходить, высоко поднимая ноги, — «Ходить по глубокому снегу», «Ходить по воде».

4. *И. п.*: то же. Прыгать (пытаться выполнить) на месте на двух ногах — «Зайки прыгают», «Мячик скачет».

5. *И. п.*: то же. Ходить тихо, пытаясь подняться на носочки, — «Мышки ходят тихо, тихо».

6. *И. п.*: стать на четвереньки. Идти вперед на четвереньках — «Собачки идут».

### ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Игровые упражнения и подвижные игры открывают широкие возможности для воспитательной работы с детьми, создают благоприятные условия для совершенствования основных движений, способствуют умственному и физическому развитию ребенка. Игровые упражнения не имеют сюжета (включены простые двигательные задания: дойти до игрушки, перешагнуть палку и т. д.) и могут быть использованы не только на занятиях, но и повседневно, в процессе самостоятельной деятельности.

С помощью игровых упражнений взрослый создает условия для выполнения движений, стимулирует двигательную активность ребенка, регулирует ее. Воспитателям важно творчески подходить к проведению физкультурных занятий детей второго года жизни и при необходимости

самостоятельно составлять игровые задания, содержащие такие виды движений, в которых ребенок особенно нуждается в данный момент.

В этих упражнениях, в отличие от подвижных игр, нет правил, регулирующих темп, предусматривающих быструю смену движений, реакцию ребенка на определенный сигнал, но они позволяют малышам выполнить задание самостоятельно. Например, в игровом упражнении «Перешагни через палку» дети от 1 года 2 месяцев до 1 года 3 месяцев переступают лежащую на полу палку; постарше, от 1 года 4 месяцев до 1 года 6 месяцев, могут перешагнуть палку, приподнятую на 3—5 см от пола; более старшие смогут переступить через несколько палок, расположенных на высоте 10—15 см.

Задание должно быть объяснено ребенку просто и ясно. Это повышает заинтересованность к данному виду движения. Малыш стремится правильно его выполнить.

После освоения какого-либо движения взрослый изменяет ситуацию, повышая требования, т. е. создает благоприятные условия для развития, формирования, закрепления и использования еще недостаточно закрепившихся двигательных умений. Например, вначале малышам предлагается пройти прямо 2—3 м: «Иди ко мне», потом идти дальше<sup>1</sup> и выполнить задание «Принеси игрушку», затем оно усложняется — «Бегите ко мне» и т. д. Ходьба во всех ее видах остается в основе каждого упражнения.

Следует поощрять самостоятельность действий детей. Выполняя упражнение впервые, ребенок все делает медленно, неуверенно, требует помощи взрослого. Осваивая это движение при многократном повторении, он действует уже самостоятельно, сохраняя при этом индивидуальный темп и ритм. Постепенно увеличивается объем движений ребенка второго года жизни, обогащается его самостоятельная двигательная деятельность.

Игровые упражнения в этом возрасте пока не требуют умения согласовывать свои движения с движениями других, они лишь помогают постепенному переходу от индивидуальных действий к совместным. Поэтому сюжетные подвижные игры, даже с самыми простыми правилами, не предусмотрены в работе с детьми второй группы раннего возраста.

Постоянный контакт ребенка со взрослым, его непосредственное участие в игровых упражнениях, интерес; помощь, эмоциональный дружеский тон активизируют малыша, положительно влияют на восприятие речи (повторение названий предметов и действий). Постепенно дети начинают выполнять задание самостоятельно без помощи взрослого.



## **СОДЕРЖАНИЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

### **Идите (бегите) ко мне**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении без остановки.

**Описание упражнения.** Дети сидят на стульчиках или на скамейке. Воспитатель становится на противоположную сторону комнаты на расстоянии 5—8 м от детей и зовет их к себе, называя по именам. При повторении упражнения воспитатель переходит на другую сторону комнаты.

### **Принеси игрушку**

**Задачи.** Упражнять детей придерживаться указанного направления, самостоятельно ориентироваться в пространстве.

**Описание упражнения.** Дети сидят на стульчиках. Перед ними на расстоянии 3—5 м стоит стул, на нем игрушка. Воспитатель зовет к себе кого-либо из детей и предлагает ему принести игрушку: «Ты видишь, Леночка, там курочка сидит, принеси мне ее, пожалуйста!» Ребенок идет, берет игрушку и приносит ее. Воспитатель благодарит ребенка, называет еще раз игрушку и просит отнести ее на место. Затем это задание выполняет другой ребенок.

Если упражнение проводится с детьми от 1 года до 1 года 6 месяцев, то все задание вместе с ребенком выполняет воспитатель: берет ребенка за руку, идет с ним за игрушкой и также относит обратно.

Когда дети освоят это задание, упражнение можно провести с подгруппой. Воспитатель раскладывает игрушки (по количеству участников) на расстоянии 4—6 м от детей. Затем предлагает детям пойти и принести по одной игрушке, а затем отнести на место. Воспитатель помогает лишь тем, кто затрудняется в выполнении задания. Каждую игрушку кладут на отдельный стол.

### **Перешагни палку**

**Задачи.** Упражнять детей во время ходьбы не шаркать ногами, поднимать их. Развивать умение перешагивать встречающиеся на пути предметы и при этом не терять равновесия.

**Описание упражнения.** Положить на середину коврика палку. В конце коврика поставить стул и на сиденье положить игрушку (матрешку, зайку и т. п.).

Воспитатель предлагает ребенку пройти по коврику, перешагнуть палку, подойти к стулу, взять игрушку и шагом вернуться на свое место. Затем задание выполняет другой ребенок.

Когда дети научатся самостоятельно выполнять упражнение, можно повторить задание сразу со всей подгруппой (они идут друг за другом).. Можно также усложнить упражнение: положить на пол параллельно 2—3 палки (обручи) на расстоянии 1 м. При этом надо следить, чтобы дети не наступали на палку (ставили ногу в центр обруча).

### **Пройди по дорожке**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувства равновесия и глазомер.

**Описание упражнения.** Подгруппа сидит на стульях у одной из стен комнаты. Воспитатель проводит на полу две параллельные линии или кладет две веревки длиной 2,5—3 м на расстоянии 35—30 см и говорит детям, что это дорожка, по ней они пойдут к мишке (кукле, зайке), который сидит на стульчике (примерно в 7 м от конца дорожки) и ждет их. Идти надо осторожно. После того как ребенок подойдет к мишке, он может его погладить, а затем возвращается на место.

Вначале воспитатель приглашает каждого ребенка, называя его по имени; дети идут по дорожке по одному. По необходимости воспитатель подает ребенку руку и обращает внимание, чтобы он не наступал на линии или веревки. Постепенно дети упражняются в ходьбе по дорожке друг за другом, а затем возвращаются по ней обратно. Надо следить, чтобы дети не мешали друг другу и не наталкивались на идущего впереди.

### **Пройди по мостику**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия, приучать выполнять задание самостоятельно.

**Описание упражнения.** Дети сидят на стульях. Воспитатель кладет перед ними на пол: доску длиной 2—3 м, шириной 30—35 см — это мостик — и предлагает пройти по нему. На расстоянии 1 м от конца мостика стоит стул, на котором сидит зайчик (или другая игрушка).

Вначале дети выполняют упражнение по одному и воспитатель помогает им, придерживая за руку. Затем это задание дети выполняют самостоятельно.

После нескольких повторений упражнения дети идут по мостику друг за другом. Воспитатель следит, чтобы они не толкали друг друга и не сходили с доски, удерживали равновесие.

### **Поднимай ноги выше**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе, идти, высоко поднимая ноги, перешагивать предметы высотой 5—10 см и при этом не терять равновесия.

**Описание упражнения.** Дети сидят на стульях перед ковриком (или ковровой дорожкой), на котором расставлены 3—4 палки на высоте 5—10 см на расстоянии 30—40 см одна от другой. Воспитатель показывает, как надо переагупать через палки: высоко поднимать ноги и стараться не задеть их. При необходимости подает малышу руку и вместе с ним переступает палки, затем ребенок идет до конца коврика и возвращается на место.

После неоднократного повторения детям 1 года 6 месяцев предлагают выполнить задание самостоятельно<sup>1</sup>. Можно разрешить переступать палки, идя друг за другом. При этом надо следить, чтобы каждый ребенок точно выполнил задание.

## **К куклам в гости**

**Задачи.** Приучать детей идти в указанном направлении: передвигаться индивидуально и небольшими группами.

**Описание упражнения.** Дети сидят на стульях, расставленных вдоль одной из стен комнаты. Перед ними на расстоянии 5—6 м на стульях сидят куклы. Воспитатель показывает на кукол и спрашивает: «Что это?». Дети называют. «Правильно, это куклы», — говорит воспитатель. «Покажите, где сидят куклы?» Дети показывают. «Пойдем к куклам в гости». Самых маленьких и застенчивых воспитатель берет за руку, и все вместе идут к куклам. Воспитатель здоровается с куклами и разрешает каждому ребенку взять куклу. Затем все идут обратно к стульям и садятся. После этого детям предлагают встать и отнести кукол обратно, а самим вернуться на свои места. Игра повторяется снова.

В начале года воспитатель называет каждого ребенка по имени и предлагает ему взять куклу и вернуться на -свое место. После 3—4-кратного повторения задание «К куклам в гости» выполняет одновременно вся подгруппа. Дети могут пойти в гости с мишкой, зайцем.

## **Принеси мяч**

**Задачи.** Развивать умение сохранять во время ходьбы необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, идти, не наталкиваясь друг на друга; развивать внимание.

**Описание упражнения.** Дети сидят на стульях. Воспитатель обращается к ребенку по имени и говорит: «Юрочка, посмотри, как покатился мяч, догони его и принеси мне», катит мяч (не очень сильно) и вместе с ребенком идет за мячом. Помогает взять мяч, отходит на расстояние 3—4 м и зовет ребенка к себе. Когда малыш принесет и отдаст мяч, воспитатель приглашает другого ребенка и так же играет с ним.

Когда каждый ребенок освоит ходьбу\*за мячом, воспитатель может провести упражнение одновременно с 2—3 детьми: катит мяч каждому ребенку и говорит: «Смотри, Танечка, мяч покатился к двери! А твой мяч, Игорек, покатился к горке».

## **Догоните меня**

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе и беге в указанном направлении.

**Описание упражнения.** Подгруппа сидит на стульях или на скамейке по одной стороне комнаты. «Догоните меня», — говорит воспитатель и бежит к противоположной стороне. Застенчивых и робких детей называет по имени. Когда дети подбегают, воспитатель говорит: «Убегайте, убегайте, догоню». Все возвращаются на свои места, и игра повторяется.

Для того чтобы игра преходила более интересно, воспитатель предлагает детям (начиная с 1 года 6 месяцев) догнать собачку, куклу или другую игрушку, которая находится у него в руках. Воспитатель не

должен слишком быстро убегать от детей: им интересно поймать взрослого. Когда дети займут свои места, их надо похвалить, сказать, что они хорошо умеют бегать.

### **Доползи до погремушки**

**Задачи.** Упражнять детей в ползании. Способствовать развитию самостоятельности.

**Описание упражнения.** Дети сидят на стульях, поставленных вдоль одной из стен комнаты. Перед ними ковер или ковровая дорожка, в конце которой на гимнастической скамейке или на стуле лежит погремушка. Воспитатель показывает, как надо ползти на четвереньках до погремушки, затем выпрямиться, взять погремушку, позвепеть, положить ее на стул и вернуться на свое место. Дети по очереди выполняют задание.

Воспитатель, впервые организуя упражнение, должен ползти с некоторыми малышами до погремушки. Когда дети усвоят задание, на гимнастическую скамейку можно положить несколько погремушек (по числу участников), и тогда упражнение выполняет вся подгруппа детей.

Игровое задание повторяется и с детьми третьего /ода жизни. Не следует предлагать малышам быстро передвигаться на четвереньках, это снижает качество движений.

### **Подползи под воротики**

**Задачи.** Упражнять детей в ползании на четвереньках и пролезании под препятствие, не задевать его.

**Описание упражнения.** Дети располагаются на стульях, поставленных вдоль одной из стен комнаты. Впереди на ков-



Рис. 10

рике на расстоянии 2—3 м поставлена дуга — воротики. Воспитатель приглашает самого смелого малыша, предлагает ему доползти на четвереньках до воротиков, пролезть под ними, встать и вернуться на свое место (рис. 10).

Когда дети освоят ползание с подлезанием под одну дугу, можно усложнить упражнение: ползти на четвереньках и пролезть в обруч, подлезть под 2—3 дуги, стоящие на расстоянии 1 м друг от друга.

Малышам полутора лет доступно подлезть под палку, под рейку и под гимнастическую скамейку. При этом упражнение выполняют одновременно все дети подгруппы.

### Перелезть через бревно (гимнастическую скамейку)

**Задачи.** Совершенствовать навык ползания, развивать умение переползать, перелезать через невысокие препятствия.

**Описание упражнения.** Организация детей такая же, как в предыдущих двух упражнениях. В конце коврика на расстоянии 2—3 м от детей лежит бревно (гимнастическая скамейка), через которое ребенок перелезает. На расстоянии 1 м от бревна на стульчике сидит неваляшка, когда ребенок перелезет через бревно, он подходит к игрушке, гладит ее и возвращается на свое место (рис. 11).

Воспитатель или кто-либо из детей показывает, как надо перелезть через бревно (скамейку). Можно разрешить перелезть любым способом. Вначале дети выполняют задание по одному, затем друг за другом и при наличии места одновременно всей подгруппой.

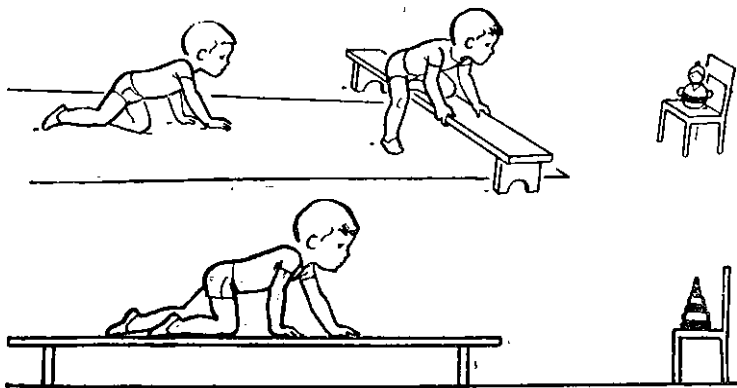


Рис. 12

## **Будь осторожен**

**Задачи.** Упражнять, в ползании, по ограниченной и приподнятой над полом поверхности, приучать детей быть внимательными.

**Описание упражнения.** Дети, сидя на стульях, расставленных вдоль гимнастической скамейки. Ребенок подходит к одному концу скамейки, становится, на нее на четвереньки и проползает до другого конца скамейки, держась за ее края, затем встает или сползает со скамейки любым способом, идет к пирамидке, которая стоит на стульчике на расстоянии 1—2 м от скамейки (рис. 12).

Упражнение рекомендуется начинать с детьми полутора лет. Воспитатель должен показать, как надо ползти, обращая внимание детей на то, что ползти надо осторожно, держась руками за скамейку. При выполнении упражнения ребенком воспитатель идет рядом, при необходимости придерживает малыша за туловище.

Упражнение можно проводить и по наклонной доске, приподнятой на высоте 10—15 см ползти можно вверх и вниз.

## **Скати с горки**

**Задачи.** Знакомить детей с предметами круглой формы (шарами, мячами), развигать разнообразные действия с ними: переносить, бросать и катать.

**Описание упражнения.** Воспитатель показывает детям набор цветных шаров или маленьких мячей и горку, дает возможность рассмотреть их, подержать в руках и несколько раз называет\* «Это шарик. Это мячик». Побуждает детей повторить названия предметов. После этого показывает, как скатывать с горки шары (мячи), предлагает каждому по очереди прокатить 1—2 шарика и принести их.

Упражнение доступно детям в возрасте 1 года 6 месяцев. Это упражнение не рекомендуется включать в занятие по физической культуре.

## **Найди игрушку**

**Задачи.** Приучать детей находить определенный предмет, ходить в указанном направлении, двигаться по сигналу воспитателя.

**Описание упражнения.** Дети сидят на стульях с одной стороны комнаты. Воспитатель показывает игрушку и спрашивает: «Что у меня в руках?» Если дети не называют, говорит: «Это собачка. Она спрячется, а мы пойдем ее искать», ставит игрушку так, чтобы она была хорошо видна, потом возвращается к детям: «Где собачка? Пойдем искать собачку». Воспитатель берет за руку застенчивых, малоактивных детей, все идут к собачке, гладят ее и возвращаются на место. Воспитатель ставит собачку в другое место, и игра повторяется.

## ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВО ВТОРОЙ ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА<sup>7</sup>

### Сентябрь (первая и вторая недели)

**Задачи.** Упражнять в ходьбе в прямом направлении, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия.

**Пособия.** Ящик (50X50XЮ см), палка (1,5—2—2,5 м), погремушка.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

1. Принести игрушку (см. с. 25)—ходьба в прямом направлении до предмета (3—4 м). Повторить 3—4 раза.

2. Доползти до погремушки (см. с. 28). Повторить 2—3 раза. Дети в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев выполняют упражнение по одному, воспитатель помогает каждому ребенку. Дети от 1 года 6 месяцев и старше выполняют упражнение все одновременно.

3. *И. п.:* сидя на коврик, обеими руками держаться за палку. Поднять руки вверх и опустить вниз. Повторить 4—6 раз. Воспитатель помогает детям сесть на ковровую дорожку, так, чтобы все были обращены лицом в одну сторону, дает младшей подгруппе, в которой занимаются 2—3 ребенка, палку длиной 1,5 м, старшей подгруппе, из 4—6 детей, палку длиной 2—2,5 м. Воспитатель становится лицом к детям и вместе с ними выполняет упражнение, приговаривая: «Подняли руки и опустили».

4. Взойти на ящик и сойти с него. Повторить 2—3 раза. Дети сидят на стульчиках. На расстоянии 2—3 м от них находится ящик. Воспитатель предлагает детям взойти на ящик и сойти

---

<sup>7</sup> Содержание занятий рассчитано на работу с детьми с начала учебного года. Если по каким-либо причинам занятия в группе начинаются позже, то сохраняется данная последовательность, лишь сдвигаются сроки проведения.

с него. По необходимости подает детям руку, помогая выполнить задание.

### **Сентябрь** (*третья и четвертая недели*)

**Задачи.** Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, познакомить с бросанием мяча, упражнять в ползании и подлезании, развивать внимание и умение реагировать на слово.

**Пособия.** Дорожка из клеенки, воротики, обруч, мячи (диаметром 25—20 см) по количеству детей.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

1. Ходьба по дорожке (3—4 м) до предмета. Повторить 2—3 раза. Дети сидят на стульях, перед ними дорожка из клеенки. Воспитатель приглашает всех пройти по дорожке (малышей берет за руку и идет с ними). Дети старшей подгруппы по возможности выполняют задание самостоятельно: они идут друг за другом.

2. *И. п.:* стоя, держаться за обруч. Присесть и выпрямиться. Повторить 4—5 раз. Воспитатель помогает детям взяться за обруч обеими руками и вместе с детьми выполняет приседания, приговаривая: «Присели и встали». (Тех, кто не умеет еще держаться за обруч, воспитатель придерживает за руку.)

3. Ползание (2—3 м) и подлезание под воротики (см. с. 28). Повторить 2—3 раза. Дети сидят на стульях. Перед ними на ковровой дорожке на расстоянии 2—3 м стоят воротики. По просьбе воспитателя младшие дети по одному, старшие — друг за другом ползут до воротиков, подлезая под них и садятся на скамейку (или стул) на противоположной стороне. Когда все сядут, воспитатель предлагает ползти обратно.

4. Бросать мяч двумя руками вперед. Повторить 3—4 раза. Упражнение выполняют дети только старшей подгруппы, в возрасте 1 года 6 месяцев. Воспитатель дает каждому ребенку мяч. Показывает, как надо бросить мяч, и предлагает повторить это задание за ней. Тем, кто не может бросить мяч, воспитатель помогает: встает сзади ребенка, берет его руки и вместе с ним выполняет движение.

5. Игра «Идите ко мне» — ходьба с мячом. После бросания воспитатель встает на расстоянии 3—4 м от детей и предлагает (по необходимости помогает) им взять мяч и зовет их: «Принеси мне мяч». Дети приносят мячи и отдают их воспитателю (или кладут в корзину, ящик).

### **Октябрь** (*первая и вторая недели*)

**Задачи.** Упражнять в ходьбе в прямом направлении; в ползании и перелезании бревна, повторить бросание, развивать умение ориентироваться в пространстве.



**Пособия.** Бревно длиной 2,5 м, диаметром 25 см, палка (2—3 м), мячи по количеству детей, игрушка.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

1. Идти к игрушке (5—8 м). Повторить 2—3 раза. Дети сидят на стульях в одном конце комнаты. Перед ними на расстоянии 5—8 м воспитатель, у него яркая игрушка. Воспитатель зовет малышей подойти и посмотреть игрушку. Застенчивых детей называет по имени.

2. Ползание (3—4 м) и перелезание через бревно (скамейку). Повторить 2—3 раза. Дети сидят на стульях. В конце ковровой дорожки бревно. Дети ползут на четвереньках до бревна, перелезают через него (опираясь руками и переступая одной, потом другой ногой). И садятся на стулья, находящиеся за бревном. Когда задание выполняют все, воспитатель предлагает ползти обратно. Дети младшей подгруппы выполняют упражнение по одному, старшей — друг за другом.

3. *И. п.:* сидя, держаться обеими руками за длинную палку. Поднять руки вверх и опустить. Повторить 4—6 раз. Дети садятся на коврик, повернувшись к воспитателю, и держатся за палку. Воспитатель вместе с ними выполняет упражнение, регулируя темп движения.

4. *И. п.:* стоя, держаться за палку. Присесть и выпрямиться. Повторить 3—4 раза. Воспитатель стоит у середины палки и вместе с детьми выполняет упражнение.

5. Держать мяч обеими руками и бросать его вперед. Повторить 2—3 раза. Упражнение выполняют дети старшей подгруппы (в возрасте от 1 года 6 месяцев). Воспитатель предлагает детям взять мяч из ящика или корзины. Помогает бросить мяч тем, у кого не получается бросок.

6. Игровое упражнение «Идите к собачке». Повторить 2—3 раза. Дети сидят на стульях, воспитатель находится на противоположной стороне комнаты, зовет малышей к себе посмотреть собачку. Дети подходят, гладят собачку, она лает, и все убегают на места.

### **Октябрь (третья и четвертая недели)**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, повторить ползание и подлезание под палку, упражнять в бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве.

**Пособия.** 2 стойки (или кубы высотой 40—50 см) и палка (веревка), мячи по количеству детей.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

1. Ходьба по дорожке шириной 40 см, длиной 4—6 м (см. с. 26). Повторить 2—3 раза. Дети младшей подгруппы идут по дорожке по одному, старшей — друг за другом.

2. Ползание и подлезание под палку (веревку), установленную на высоте 40—50 см. Повторить 2—3 раза. В конце ковровой дорожки воспитатель ставит стойки с палкой. Дети ползут на четвереньках, подлезают под палку, затем встают и идут на место.

3. *И. п.:* лежа на животе, обеими руками держаться за палку, руки вытянуты. Приподнять руки и опустить на пол. Повторить 3—4 раза. Дети ложатся на коврик и берутся за палку. Воспитатель становится перед ними у середины палки, поднимает палку и опускает, следит, чтобы дети лежали прямо.

4. Бросать мяч обеими руками вперед. Повторить 3—4 раза. Дети старшей подгруппы могут выполнять упражнение самостоятельно. Малышам дают мяч и предлагают попытаться бросить его.

5. Игровое упражнение «Бегите ко мне» (см. с. 25) и ходьба за воспитателем. Упражнение выполняют дети от 1 года 6 месяцев.

### **Ноябрь** (первая и вторая недели)

**Задачи.** Познакомить с броском мешочка вдаль правой рукой (левой), упражнять в ходьбе по гимнастической доске, развивать чувство равновесия, развивать умение ориентироваться в пространстве.

**Пособия.** 2 стойки, палка, гимнастическая доска (ширина 30—25 см), мешочки с песком или маленькие мячи по количеству детей, кукла.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

1. Ходьба по доске, положенной на пол. Повторить 2—3 раза. Дети сидят на стульях. Перед ними доска, на одном конце

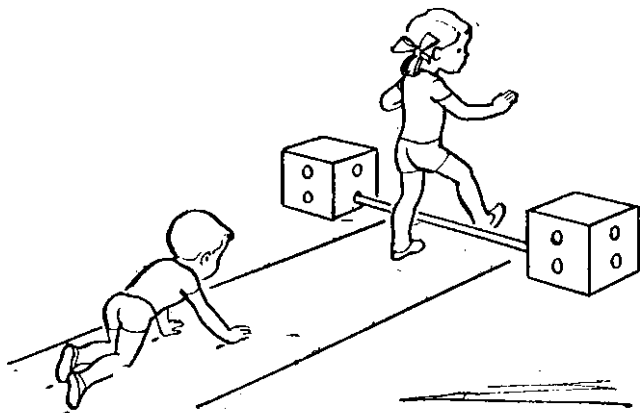


Рис. 13

которой сидит; кукла.. Воспитатель показывает, как пройти по доске. Дети младшей подгруппы выполняют задание по, одному. По необходимости воспитатель поддерживает их за руку. Дети старшей подгруппы могут выполнять движение поточно (друг за другом).

2. Ползание и переступание веревки или рейки, приподнятой на высоте 10 см. Повторить 2—3 раза. На расстоянии 3—4 м от детей стоят стойки, на них укреплена рейка или можно вставить рейку в отверстия куба (рис. 13). Воспитатель показывает, как переступить рейку. Сначала дети ползут на четвереньках, затем встают и переступают рейку. Малыши переступают рейку, лежащую на полу. Дети старшей подгруппы переступают палку, находящуюся на высоте 10 см. Упражнение выполняется ими поточно (друг за другом). Если дети затрудняются, воспитатель поддерживает их за руку.

3. И. п.: стоя, держаться руками за обруч. Присесть и выпрямиться. Повторить 4—6 раз. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми.

4. И. п.: стоять свободно, лицом по направлению броска. Бросать мешочек с песком (мяч) вдаль по 2—3 раза правой и левой рукой. Воспитатель показывает детям, что руку надо поднять вверх и бросить мяч далеко. Это упражнение выполняют только дети от 1 года 6 месяцев.

5. И. п.: лежа на спине, ноги вытянуты. Поднять ноги до палки и опустить на пал. Повторить 4—5 раз. Воспитатель помогает детям лечь прямо.

6. Игровое упражнение «Догоните куклу» (см. с. 28) и ходьба (25—30 сек). Воспитатель предлагает детям поиграть с куклой — догнать ее. Малыши догоняют куклу, она их «гладит», игра повторяется. Дети младшей подгруппы идут к кукле.

### **Ноябрь (третья и четвертая недели)**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе по ребристой доске, в умении взойти на ящик и сойти с него, познакомить с броском из-за головы двумя руками, развивать внимание и ориентировку в пространстве.

**Пособия.** Ребристая доска, ящик, палка, мячи по количеству детей.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

1. Ходьба в прямом направлении (2—3 м) и ходьба по ребристой доске. Повторить 2—3 раза. Воспитатель показывает, как пройти по ребристой доске. Дети повторяют упражнение. При необходимости воспитатель помогает ребенку встать на доску и сойти с нее. Все проходят по доске на противоположную сторону комнаты и садятся на стулья. Затем идут обратно.

2. Ползание по дорожке между двумя линиями (ширина

50 см), встать, выпрямиться, взойти на ящик и сойти с него. Повторить 2—3 раза. Дети выполняют упражнение самостоятельно. По необходимости, когда ребенок встает на ящик, воспитатель поддерживает его за руку, подбадривая словами.

3. *И. п.:* лежа на спине, держаться за палку, руки вытянуты. Сесть и лечь. Повторить 4—6 раз. Воспитатель держит палку посредине и медленно тянет ее к себе и опускает, приговаривая: «Сели и легли», напоминает детям, что за палку надо держаться крепко.

4. *И. п.:* стоя, держаться за палку. Присесть и выпрямиться. Повторить 4—6 раз. Дети держат палку хватом сверху. Воспитатель, повернувшись к ним, держит палку за середину и вместе с детьми выполняет упражнение

5. Бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, бежать за мячом. Повторить 3—4 раза. Воспитатель показывает детям старшей подгруппы, как поднять мяч над головой и бросить его вдаль. Малыши бросают мяч, держа его обеими руками снизу, они просто отталкивают его от себя. Старшие ребята сами бегут за мячом и повторяют бросок. Малышам может подать мяч воспитатель.

### *Декабрь (первая и вторая недели)*

**Задачи.** Повторить ходьбу по доске, упражнять в ползании, подлезании под палку, учить бросать одной рукой, воспитывать самостоятельность.

**Пособия.** Гимнастическая доска, ящик, 2 стойки, палка (или воротики), мячи и кегли по количеству детей. **Содержание занятия и методика его проведения.**

1. Ходить по доске, затем пройти 2—3 м, взойти на ящик и сойти с него. Повторить 2—3 раза. Детям старшей подгруппы воспитатель предлагает пройти по доске самостоятельно.

2. Ползание и подлезание под палку (или воротики), высота 40—50 см. Повторить 2—3 раза.

3. *И. п.:* стоя у палки, приподнятой на высоту 40—50 см. По другую сторону палки на полу стоят кегли (или игрушки). Наклониться вперед над палкой, взять кеглю и поднять ее вверх, наклониться, поставить кеглю на пол, выпрямиться и показать руки. Повторить 3—4 раза.

4. *И. п.:* сидя, обеими руками держать кеглю. Положить кеглю на пол с правой стороны, показать руки. Взять кеглю, переложить ее в левую сторону и опять показать руки. Повторить 3—4 раза. Упражнение выполняют только дети старшей подгруппы.

5. Бросать мяч вдаль из-за головы обеими руками 4—5 раз. Воспитатель показывает, как бросить мяч (поднимает руки вверх, отводит их назад и резким движением вперед бросает мяч); и выполняет упражнение еще раз вместе с детьми старшей подгруппы. Малыши бросают мяч снизу обеими руками.

6. Игровое упражнение «Догоните меня» (см, с. 28) и спокойная ходьба рядом с воспитателем. При выполнении задания воспитатель все

время меняет направление бега. Дети младшей подгруппы выполняют игровое упражнение «Бегите ко мне».

### **Декабрь** (третья и четвертая недели)

**Задачи.** Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелезание через скамейку, развивать внимание и ориентировку в пространстве.

**Пособия.** Длинные палки (2—3), гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, игрушка мишка.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

1. Ходить, высоко поднимая ноги. Переступать через палки (веревки), положенные на пол на расстоянии 1,5—2 м одна от другой. Повторить 2—3 раза. Палки лежат на ковровой дорожке, чтобы не катились. Воспитатель показывает, как идти, высоко поднимая ноги, не наступая на палки.

2. Ползание и перелезание через гимнастическую скамейку. Повторить 2—3 раза. Дети сидят перед гимнастической скамейкой, за ней на небольшом расстоянии стул, на котором находится мишка. Воспитатель напоминает детям, что во время ползания надо смотреть вперед, на скамейку. Малыши вместо скамейки могут перелезть через бревно.

3. *И. п.:* сидя верхом на гимнастической скамейке, держаться каждой рукой за палку (хватом сверху). Поднять руки в стороны вверх и опустить. Повторить 4—6 раз. Воспитатель сидит в конце скамейки, повернувшись к детям, держит палки за концы, и вместе с детьми выполняет упражнение, регулируя темп движения.

4. *И. п.:* то же. Держась за палки, руки вытянуть вперед, наклониться, вернуться в исходное положение. Повторить 4—6 раз.

5. «Догоните мяч». Катать мяч двумя руками вперед и догонять его. Повторить 3—4 раза. Воспитатель показывает, как надо катать мяч, отталкивая его обеими руками, затем выполняет упражнение вместе с детьми.

6. Спокойная ходьба за воспитателем с мячом в руках.

**Примечание.** Упражнения 5, 6 выполняют только дети старшей подгруппы. Малыши в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев выполняют игровое упражнение «Бегите ко мне».

### **Январь** (первая и вторая недели)

**Задачи.** Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и пролезание в обруч, упражнять в бросании одной рукой, развивать внимание и чувство равновесия.

**Пособия.** Гимнастическая скамейка, палка, обруч (диаметр 50—60 см), мячи по количеству детей, игрушка собачка.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью взрослого. Повторить 2—3 раза. Детям младшей подгруппы в возрасте до 1 года

6 месяцев это упражнение можно заменить ходьбой по гимнастической или ребристой доске.

2. Ползание и пролезание в обруч. Повторить 2—3 раза. Воспитатель стоит в конце ковровой дорожки, вертикально держит обруч (обруч может быть прикреплен к стенке) и предлагает детям ползти на четвереньках к обручу, пролезть в него, подойти, погладить собачку, которая сидит на стуле на расстоянии 1—2 м от обруча.

3. *И. п.*: лежа на животе, держаться обеими руками за палку. Поднять палку и опустить. Повторить 3—4 раза.

4. *И. п.*: лежа на спине, держаться обеими руками за палку. Сесть и лечь. Повторить 3—4 раза.

5. Бросать мяч (или мешочек с песком) вдаль правой и левой рукой. Повторить 2—3 раза каждой рукой. Это упражнение выполняют дети старшей подгруппы. Дети младшей подгруппы выполняют бросок обеими руками вперед.

6. Игровое упражнение «Найди, где спрятана собачка». Повторить 2 раза. Воспитатель прячет игрушку так, чтобы дети видели, куда он ее ставит. Затем все идут искать, находят и вместе с ней играют: собачка лает, дети убегают и садятся на стулья. Игра повторяется.

#### **Январь (третья и четвертая недели)**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе по наклонной доске, повторить ползание и перелезание бревна, бросать мяч двумя руками, воспитывать смелость и самостоятельность.

**Пособия.** Гимнастическая доска, бревно, палка, мячи по количеству детей.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

Ходьба по наклонной доске, приподнятой на 10—20 см. Повторить 2—3 раза. Дети выполняют упражнение самостоятельно, проходя по доске друг за другом. Малышам воспитатель помогает, придерживая за руку (рис. 14).

Ползание и перелезание через бревно. Повторить 2—3 раза. Бревно лежит в конце или середине ковровой дорожки.



Дети выполняют упражнение друг за другом или по двое, по трое одновременно.

Бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками и бежать за ним. Повторить 3—4 раза. Воспитатель показывает упражнение и выполняет его вместе с детьми. Дети младшей подгруппы выполняют бросок вперед двумя руками снизу.

*И. п.:* лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять ноги до палки и опустить 4—6 раз. Дети старшей подгруппы поднимают ноги и пы-

Рис. 14 таются

дотянуться до

палки. Малыши поднимают и опускают ноги вместе с движением палки вверх (воспитатель кладет палку под ноги, чуть выше стоп).

*И. п.:* стоя, держаться за палку. Присесть и встать, не отпуская палку. Повторить 4—6 раз. Воспитатель с помощью палки регулирует движение детей, помогает им выполнить полное приседание.

Игровое упражнение «Бегите ко мне» и спокойная ходьба за воспитателем. Повторить 2—3 раза.

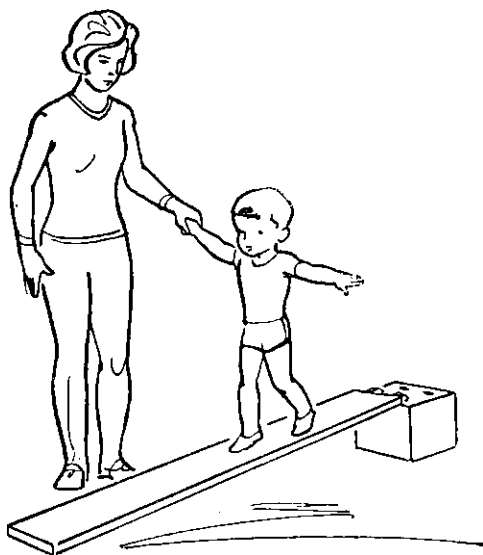
### **Февраль (первая и вторая недели)**

**Задачи.** Повторить ползание и подлезание под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве.

**Пособия.** Гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

1. Ходьба по дорожке, нарисованной мелом или обозначенной веревкой, шнуром. Длина дорожки 2—3 м, ширина 35—30 см. Повторить 2—3 раза. Дети выполняют упражнение самостоятельно, проходя по дорожке друг за другом. Воспитатель стоит в конце дорожки и зовет детей к себе, затем все идут обратно.





2. Ползание и подлезание под гимнастическую скамейку (или дугу). Повторить 2—3 раза. Упражнение может выполнять одновременно вся подгруппа.

3. Я. п.: сидя, держать обеими руками мяч. Поднять мяч вверх и опустить его на колени 4—5 раз. Дети сидят на ковре, перед ними воспитатель, он показывает движение и выполняет упражнение вместе с детьми.

4. Бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы, бежать за ним. Повторить 3—4 раза. Детям младшей подгруппы воспитатель - предлагает поднять мяч вверх над головой и бросить. Малыши сами берут мячи и повторяют бросок.

5. Я. п.: «Птички летают» — поднимать руки в стороны и опускать. «Птички клюют зернышки» — присесть и постучать пальцами по коленям. Повторить 3—4 раза. Упражнение выполняют дети старшей подгруппы.

6. Игра «В гости к куклам» и ходьба с куклой. Повторить 2— 3 раза.

### **Февраль (третья и четвертая недели)**

З а д а ч и . Повторить ползание и пролезание в обруч, познакомить с броском мяча через ленту, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение действовать по сигналу.

■ П о с о б и я . 2 стойки с лентой, обруч, гимнастическая доска, мячи по количеству детей.

С о д е р ж а н и е з а н я т и я и м е т о д и к а е г о п р о в е д е н и я .

1. Ходьба по извилистой дорожке 3—5 м, нарисованной мелом или обозначенной шнуром. Воспитатель показывает детям дорожку, говорит им, что по дорожке надо идти так, чтобы не переступить через линии и не наступать на них. Дети старшей подгруппы идут друг за другом. Малыши идут по прямой дорожке.

2. Ползание и пролезание в обруч. Повторить 2—3 раза. Дети ползут на четвереньках 2—3 м до обруча, который держит воспитатель (обруч может быть прикреплен к стойке), пролезают в него и садятся на места.

3. Я. п.: отоя, держаться за обруч. Наклониться вперед и положить обруч на пол, выпрямиться и показать руки. Наклониться, взять обруч и выпрямиться. Повторить упражнение 3— 4 раза.

4. Ходить по наклонной доске (высота над полом 10—20 см) вверх и вниз 2—3 раза. Дети выполняют упражнение самостоятельно, воспитатель идет рядом и по желанию ребенка подает ему руку.

5. Бросать мяч двумя руками через ленту (сетку), натянутую на уровне груди ребенка. Повторить 3—4 раза. Дети стоят на расстоянии 0,5—1 м от ленты и вместе с воспитателем бросают мячи через нее, затем бегут за мячом и снова бросают. Дети в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев бросают мяч двумя руками вперед.

6. «Идти по глубокому снегу» — ходить, высоко поднимая ноги. Вся подгруппа детей идет гурьбой за воспитателем. Действия детей

воспитатель сопровождает эмоциональным рассказом. Застенчивых и малоподвижных берет за руку.

### **Март** (первая и вторая недели)

**Задачи.** Упражнять в катании мяча, ходьбе по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность.

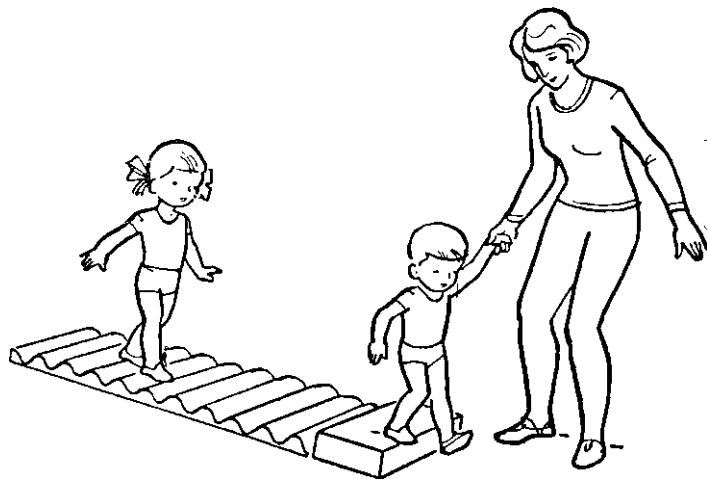
**Пособия.** Ребристая доска, ящик, бревно, 5—6 обручей, палка, мячи по количеству детей.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

1. Ходить по ребристой доске, затем взойти на ящик и сойти с него. Повторить 2—3 раза. Дети идут друг за другом по ребристой доске. По необходимости воспитатель помогает детям взойти на ящик и сойти с него, побуждает малышей выполнять движения самостоятельно (рис. 15).

2. *И. п.:* лежа на спине, держаться обеими руками за палку. Сесть и лечь, держась за палку. Повторить 3—4 раза.

3. Катать мяч двумя руками вперед. Повторить 3—4 раза. Воспитатель показывает, что мяч надо взять снизу, наклониться вперед (или присесть) и оттолкнуть его двумя руками, так, чтобы он покатился.



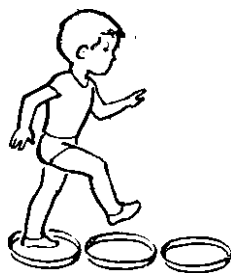


Рис. 16

4\*, Ползание и иерездецци\$, через бревно. Повторить 2—3 раза.. Сначала .дети свободно ползут по коврику или ковровой дорожке друг за другом или по двое, затем перелезают через бревно.

5. Ходить, высоко поднимая ноги, переступая из обруча в обруч. Воспитатель раскладывает на ковровой дорожке 5—6 обручей один за другим и показывает, как переступать через них: высоко поднимать ноги и не наступать на край обруча (рис. 16). По необходимости дает малышам руку и помогает выполнить упражнение 6. «Зайчики прыгают» — прыжки на месте на двух ногах, «Мышки идут» — спокойная ходьба. Во время поскоков дети свободно держат руки. После нескольких прыжков они спокойно ходят на месте. Воспитатель обращает внимание на то, что прыгать надо легко, и сам показывает, как это делать. Дети прыгают 10—15 сек, затем следует ходьба. Малыши в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев это упражнение не выполняют.

#### **Март {третья и четвертая недели}**

**Задачи..** Упражнять в бросании в горизонтальную цель, учить ходигтъ, меняя направление, упражнять в ползании, раз- сивать глазомер и ориентировку в пространстве.

**Пособия.** Стулья и мячи по количеству детей, палка, обруч или корзина.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

1. Ходьба врассыпную между стульями. Затем дети ставят стулья в указанное место и садятся. Дети младшей подгруппы выполняют ходьбу в прямом направлении.

2. Ползание на четвереньках по ковровой дорожке до определенного места. Повторить 2—3 раза. Воспитатель предлагает детям доползти до стульев, которые стоят на противоположной стороне комнаты, и сесть на них, после этого малыши ползут обратно.

3. Бросить мяч в горизонтальную цель (корзину) на расстоянии 40—50 см. Повторить 2—3 раза. Воспитатель показывает, как двумя руками снизу бросить мяч в корзину. Для ориентировки дети могут стоять за чертой. Задание выполняет вся подгруппа одновременно. Дети младшей подгруппы просто бросают мяч двумя руками вперед снизу.

4. *И. п.:* лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять прямые ноги до палки и опустить. Повторить 4—5 раз.

5. Игра «Догоните меня». Повторить 2—3 раза.



**6. «Мышки идут» — спокойная ходьба вместе с воспитателем. Застенчивых и самых маленьких детей воспитатель берет за руку и ходит вместе с ними.**

**Апрель***(перед и вторая недели)*

**Задачи.** Ходить, высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер.

**Пособия.** Гимнастическая скамейка, 2 стойки, 2 длинные палки, наклонная доска, мешочки с песком по количеству детей.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

1. Ходить, переступая через палку, поднятую на высоту 5—10 см. Повторить 2—3 раза. Воспитатель предлагает пройти к стульям, которые находятся на противоположной стороне комнаты. На пути к ним стоят стойки с палкой, ее надо переступить. Воспитатель встает у палки и по необходимости подает ребенку руку, помогая ему выполнить задание. Упражнение может выполнять одновременно вся подгруппа.

2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Повторить 2—3 раза. Воспитатель объясняет, что, ползая по скамейке, надо держаться руками за ее края. Упражнение дети выполняют по одному. Воспитатель идет рядом и по необходимости придерживает ребенка за туловище. Дети младшей подгруппы выполняют ползание на полу (на коврике).

3. Я. п.: сидя верхом на гимнастической скамейке, держаться руками с обеих сторон за гимнастические палки: поднять руки и опустить. Повторить 3—4 раза.

4. Бросать мешочек с песком (мяч) вдаль правой и левой рукой. Повторить 2—3 раза каждой рукой. Можно предложить детям бросать мешочки через гимнастическую скамейку. Дети младшей подгруппы бросают мяч двумя руками снизу.

5. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Повторить 2—3 раза. Дети выполняют упражнение друг за другом. Воспитатель по необходимости подает ребенку руку, помогая ему подняться и спуститься с доски.

**Апрель***(третья и четвертая недели)*

**Задачи.** Повторить ходьбу по ребристой доске, упражнять в бросании мячей через ленту, повторить ползание, развивать равновесие и глазомер.

**Пособия.** Ребристая доска, ящик (40X40XЮ воротики, обруч, мячи по количеству детей, лента.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

1. Идти по ребристой доске, затем взойти на ящик и сойти с него (ящик находится на расстоянии 1—2 м от доски). Повторить 2—3 раза. Доска и ящик лежат на ковровой дорожке. Если дети уверенно выполняют упражнение, то им предлагают идти друг за другом. В

противном случае они выполняют задание по одному. Дети в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев только идут по ребристой доске.

2. Ползание и подлезание под воротики. Повторить 2—3 раза. Дети ползут друг за другом по коврику до ворот, подползают под них и идут к стульям. Первыми выполняют упражнение более смелые дети.

3. Бросать мяч через ленту (сетку), расположенную на уровне груди ребенка. Повторить 3—4 раза. Воспитатель предлагает детям встать с одной стороны ленты и взять в руки мяч. Затем объясняет и показывает, как бросить мяч: поднять обе руки над головой и резким толчком перебросить его через ленту. Дети младшей подгруппы бросают мяч вперед, не перебрасывая через ленту.

4. *И. п.:* сидя, держаться обеими руками за обруч (хватом сверху). Поднять руки и опустить 4—5 раз. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми.

5. *И. п.:* стоя, держаться обеими руками за обруч. Присесть и выпрямиться 3—4 раза. Воспитатель говорит: «Присели и встали», регулируя темп выполнения упражнения.

6. Игра «Догоните собачку» и ходьба за собачкой. Повторить 2—3 раза.

### **Май (первая и вторая недели)**

**Задачи.** Повторить бросание вдаль двумя руками, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и перелезание, развивать ловкость и самостоятельность.

**Пособия.** Гимнастическая скамейка, мячи и куклы по количеству детей, длинная палка.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

1. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью воспитателя. Повторить 2—3 раза. Дети выполняют упражнение по одному. Воспитатель помогает им встать на скамейку и сойти с нее, а также придерживает ребенка за руку во время ходьбы (рис. 17).

2. Ползание (3—4 м) и перелезание через гимнастическую скамейку. Повторить 2—3 раза. Все дети одновременно ползут до гимнастической скамейки, перелезают ее. Воспитатель находится у скамейки, по мере необходимости помогает детям.

3. Бросать мяч двумя руками из-за головы. Повторить 2—3 раза (рис. 18). Упражнение дети выполняют все одновременно, затем бегут за мячом и возвращаются обратно.



4. *И. п.*: сидя, держаться обеими руками за длинную палку. Лечь и снова сесть, не отпуская палку. Повторить 4—5 раз. Движение выполняется в спокойном темпе.

5. *И. п.*: лежа на животе, держаться обеими руками за палку, руки вытянуть вперед. Приподнять руки и опустить. Повторить 3—4 раза. Воспитатель следит, чтобы дети выпрямляли руки и поднимали голову.

6. Игра «В гости к куклам». Повторить 2—3 раза. Дети бегут к куклам, которые сидят на стульях на расстоянии 4—6 м от детей. Малыши берут кукол и ходят с ними.

### Май (третья и четвертая недели)

Задачи. Упражнять в ходьбе со сменой направления, повторить бросание в горизонтальную цель, ходить по наклонной доске, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.

ИТ

№

Пособия.

Гимнастическая

скамейка, наклонная доска, ящик или корзина, мячи по количеству детей. Рис. 18

Содержание занятия и методика его проведения.

Л. Ходьба со сменой направления. Воспитатель приглашает детей идти за ним, проходит к противоположной стороне комнаты и предлагает пойти в другую сторону. Повторить 2—3 раза.

2. Ползание по гимнастической скамейке. Повторить 2—3 раза. Дети выполняют задание по одному.



м3; И: сидя,; держать = мяч обеими руками. / Поднять мяч вверх и опустить на колени 4—5 раз. Дети сидят на ковре, повернувшись к воспитателю. Все одновременно выполняют упражнение, — -

4. Бросать мяч в горизонтальную цель, (обруч или корзину), установленную на уровне груди ребенка на расстоянии 50— 70 см. Повторить 3—4 раза. Упражнение выполняют одновременно 2—3 ребенка. Дети встают вокруг обруча (или корзины) на расстоянии, отмеченном чертой (веревкой, палкой), и вместе с воспитателем бросают мячи. Затем задание выполняют другие дети-.

5; Ходьба по наклонной доске вверх, вниз. Повторить 2— 3 раза.

Дети идут по доске друг за другом, не торопясь. По желанию детей воспитатель разрешает им пройти по доске самостоятельно..

6. «Зайчики прыгают» — прыжки на двух ногах, руки держать свободно. Ходьба в медленном темпе за воспитателем.

# МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ (2—3 ГОДА)

## СТРУКТУРА, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ

С детьми третьего года жизни проводится еженедельно два занятия по 15—20 мин в первой половине дня, не раньше чем через полчаса после завтрака или дневного сна до полдника.

По возможности заниматься лучше в зале<sup>8</sup>, где повышается двигательная активность детей, увеличивается физическая нагрузка.

Чтобы научить малышей лучше ориентироваться в пределах комнаты, зала, где будет проводиться занятие, можно в центре постелить ковер или длинную (5—8 м) ковровую дорожку, вокруг которой дети ходят, бегают. На самом ковре (дорожке) проводятся упражнения общеразвивающие и для развития основных видов движений.

Перед началом занятия следует произвести влажную уборку пола и хорошо проветрить помещение, поддерживая температуру воздуха в пределах +19, 20°. Летом в хорошую погоду занятия проводятся на площадке.

Дети должны быть в физкультурной форме: майке и трусах, босиком (где имеется утепленный пол) или в матерчатых тапочках. Взрослый также в спортивной одежде. В начале года воспитатель обучает детей раздеваться, одеваться, складывать свои вещи.

Для занятий целесообразно объединить детей по 10—12 (две подгруппы). Подгруппы комплектуются из вновь принятых детей и переведенных из второй группы раннего возраста. Распределяют малышей по возрасту: в первую подгруппу — до 2 лет 6 месяцев, во вторую — с 2 лет 7 месяцев и старше (в младшей подгруппе на 2—3 ребенка меньше). Однако это не всегда правильно. Исходя из конкретных условий, в подгруппы можно объединять не только по возрастному принципу, но и учитывая подготовительный и двигательный опыт каждого ребенка. Это создает благоприятные условия для воспитательной работы: малыши подражают старшим, в свою очередь старшие дети помогают младшим пройти по наклонной доске или гимнастической скамейке, найти свое место в подвижной игре и т. д.

**К проведению занятия следует тщательно готовиться, намечать конкретные задачи, составлять план-конспект, заранее подбирать пособия и крупный инвентарь и т. д.**

---

<sup>8</sup> Желательно хотя бы 1 занятие в неделю проводить в зале.

Наиболее целесообразно строить занятие из трех частей: *первой* — *вводной* (ходьба, чередующаяся с бегом); *второй* — *основной* (3—6 общеразвивающих упражнений с предметами или подражательных, которые заканчиваются поскаками или бегом. Упражнения повторяются 4—6 раз и проводятся из разных исходных положений. Для упражнений в основных видах движений подбирается 1—2 (иногда три) вида (кроме ходьбы и бега). После основных видов упражнений обязательно проводится подвижная игра, в которой принимают активное участие все дети); *третьей* — *заключительной* (ходьба или спокойная игра).

Такое распределение материала соответствует возможностям детей третьего года жизни и обеспечивает нарастание физической нагрузки в течение занятия и с последующим снижением ее к концу.

Систематическое, постепенное и доступное повышение нагрузки благоприятно влияет на общее развитие ребенка и способствует улучшению его двигательной подготовленности. Прочность усвоения упражнений и основных движений зависит от обязательного повторения пройденного (достаточное число раз).

Повторение не должно быть механическим и однообразным, теряется интерес у детей к двигательной деятельности. Поэтому на первом этапе обучения детей третьего года жизни, повторяя материал, следует использовать различные пособия, менять ситуацию, всячески поддерживая интерес детей, не изменяя характера движений.

Изменение или дополнение содержания на каждом занятии дает наиболее высокие результаты как в двигательной активности детей, так и в их двигательной подготовленности, а также способствует рациональному использованию времени.

Основные движения нужно распределять с учетом трудности, постепенного усложнения и необходимости повторения материала с разрывом в повторении не более 2—3 занятий. Подвижную игру следует проводить в течение 2 занятий подряд без изменений, а затем усложнить, создать варианты с тем, чтобы ребенок проявил большую заинтересованность и внимание, преодолел некоторые затруднения. Хорошие результаты дает также повторение одного и того же материала без изменений (2 занятия подряд в течение недели).

Воспитатель в работе может использовать готовые комплексы упражнений для занятий или составлять их сам, придерживаясь следующего:

учитывать возможности детей данной возрастной группы и уровень имеющегося двигательного опыта;

не заменять полностью все упражнения предыдущего занятия, а оставить 2—3 знакомых, — которые дети слабо усвоили, требующих повторения (желательно повторить те упражнения, которые доставляют детям удовольствие);

давать подвижную игру после всех упражнений, которая должна быть закончена спокойной ходьбой;

подбирая упражнения, учитывать нагрузку на крупные группы мышц (плечевого пояса, живота, спины, ног);

обеспечить чередование нагрузки на все основные группы мышц;

примерно половину упражнений проводить из исходного положения сидя, на четвереньках, лежа на животе, спине, чтобы разгрузить мышцы спины и стопы ног;

предусматривать постепенное нарастание нагрузки на организм ребенка и снижение ее в конце занятия;

в основном применять поточный и фронтальный методы организации детей, иногда использовать для упражнений в основных видах движений инвентарь и пособия, с которыми дети выполняли общеразвивающие упражнения (например, упражнения с мячами закончить метанием вдалеку рукой, отведенной назад — вверх, от груди или катанием мяча и т. л.).

Хорошо продуманное занятие с использованием разнообразных методов организации детей, соответствующих возможностям детей третьего года жизни, способствует правильному усвоению материала и значительно увеличивает моторную и общую плотность занятия.

На повышение плотности занятия благоприятно влияет способность этой возрастной группы двигаться более самостоятельно по сравнению с детьми второго года жизни.

Моторная плотность в первой младшей группе составляет 50—80%, а общая плотность достигает 80—100% всего времени занятия. В некоторой мере за счет увеличения длительности занятия, а главным образом за счет возможности всемерного применения наиболее рациональных способов организации детей (поточного и фронтального). Двигательная активность детей третьего года жизни значительно выше, чем у детей второго года жизни, и на одном занятии в зале в среднем составляет 1300—1400 движений (по шагомеру). В групповой комнате она значительно меньше.

На занятиях в первой младшей группе предусмотрены: ходьба, бег, ползание и лазанье, метание и катание, прыжки, сюжетные подвижные игры с простыми правилами, игровые и обще- развивающие упражнения (с предметами и подражательные). Для этого создаются условия, при которых ребенок третьего года жизни обучается действовать в коллективе.

Дети в таком возрасте стремятся быть вблизи взрослого, прислушиваются к его ласковой речи, с удовольствием выполняют посильные задания и поручения. Но они еще не способны самостоятельно занять нужное место для выполнения определенного движения, поэтому во время занятий построения и перестроения используются наиболее простые, с применением различных ориентиров. Наиболее удобно и приемлемо для выполнения общеразвивающих упражнений и подвижных игр свободное построение. Для ориентиров могут быть использованы разнообразные пособия: веревки, обручи, гимнастическая скамейка, ковровая дорожка и т. д.

Все построения и перестроения проводятся с помощью воспитателя. Перед выполнением общеразвивающих упражнений он приучает детей вставать на коврик (так, чтобы не мешать друг другу); перед броском — вдоль веревки, скамейки и т. п., помогая малышам найти свободное место, построиться парами или в круг (кто с кем хочет). Круг можно образовать, если малыши встанут в шеренгу, держа за руки, а воспитатель, взяв за руки первого и последнего, замкнет круг; или дети становятся вокруг стула (куба) лицом к нему, берутся за руки и вместе с воспитателем образуют круг.

В начале года на занятиях малыши ходят и бегают гурьбой, ' врассыпную за взрослыми (вокруг ковра), но постепенно они осваивают ходьбу и бег колонной друг за другом, выстраиваясь при этом не по росту, а произвольно. Чтобы научить детей для выполнения общеразвивающих упражнений при построении (в круг, шеренгу) соблюдать достаточное расстояние друг от друга, следует ориентировать их на предварительно расставленные маленькие обручи, погремушки, кубики и т. п. так, чтобы каждый был рядом с предметом.

Воспитатель кратко объясняет и показывает упражнение всей группе, затем одновременно с показом повторяет задание, при этом все выполняют движение вместе с ним, а взрослый, уделяя внимание каждому, подбадривает малышей.

Следует учитывать психофизиологические особенности детей третьего года жизни: повышенную возбудимость, неустойчивость эмоционального состояния, большую подвижность, быструю утомляемость от однообразных движений, неспособность без перерыва ходить, бегать, долго ждать сигнала в играх и т. д. Воспитатель не оставляет без внимания малоподвижных, слабых, застенчивых детей, а также отстающих в физическом развитии, так как им больше всех требуется помощь.

Малыши со слабым физическим развитием, двигательной подготовленностью, как правило, боязливы, пассивны и выполняют упражнения вяло. Однако, если задание заинтересовывает, у них появляется желание заниматься, при этом качество движений резко меняется.

В начале года новички, не уверенные в своих силах, часто отказываются выполнить действие, но, даже не принимая непос-

редственного участия, проявляют интерес и любознательность. Как правило, эти дети быстро переходят в активную деятельность при повторении знакомых им упражнений, игр, особенно если взрослый постоянно обращается к ребенку, поощряя и помогая ему.

Воспитатель использует все возможности, чтобы занятия приносили наибольшую пользу. Высокая эффективность физической нагрузки достигается при правильном чередовании движений и отдыха, который может быть активным и пассивным.

На занятиях по физической культуре в первой младшей группе в основном применяются поточный и фронтальный методы организации детей, т. е. поочередное и групповое выполнение задания, и только по необходимости применяется индивидуальный метод. В этом процессе необходим активный отдых, во время которого в работу включаются мышцы, не принимавшие участия в предыдущем упражнении, т. е. происходит смена мышечной нагрузки (одно движение следует за другим). Например, в основной части занятия после ходьбы по гимнастической скамейке или метания проводится подвижная игра с бегом и т. п. Активный отдых увеличивает полезное время занятия, т. е. моторную плотность, сокращая паузы между отдельными видами движений.

Если застенчивый ребенок отказывается выполнить задание, взрослый предлагает то же задание другому, более активному ребенку. Это помогает малышу преодолеть робость.

Во второй половине учебного года, особенно при повторении пройденного материала, дети становятся более уверенными и самостоятельными. Движения ребенок осваивает скорее, с большим удовольствием, если умело используется крупный инвентарь и различные игровые приемы, основанные на подражании и обязательном участии взрослых. Все это помогает развитию способности быстро реагировать на новые условия.

## ОСОБЕ

## ... ) В ДВИЖЕНИИ

*Трет. гр.*  
Ходьба детей третьего года жизни еще не вполне освоена и

в дальнейшем продолжает совершенствоваться, наблюдаются характерные признаки, свойственные ходьбе малышей раннего возраста. Движения рук иногда отсутствуют или бывают не согласованы с движением ног. Стопы развернуты носком внутрь и широко поставлены, шаг семенящий, неритмичный (шлепанье), так как нога ставится на всю ступню, туловище наклонено вперед, темп неустойчивый, шаг неравномерный, ноги слегка согнуты в тазобедренном суставе. Однако отсутствие признаков, свойственных ходьбе взрослых или даже детей старшего дошкольного возраста, нельзя считать ошибкой, так как эти признаки зависят от анатомических особенностей ребенка

4\* 51 и недостаточного двигательного опыта. Поэтому следует показывать, как правильно ходить, чтобы, подражая взрослому, малыши ходили, как им удобнее, особо не обращая внимание на взмахи рук и высоту подъема ноги. При этом не следует требовать от малышей большой точности, так

как, стараясь выполнить указания воспитателя, дети теряют координацию движений рук и ног, короткий шаг становится еще короче, ноги они высоко поднимают в коленях, опускают голову и смотрят вниз.

Воспитатель перед группой проходит широким шагом, правильно чередуя взмахи рук, и говорит: «Посмотрите, как я иду. Вот так и все пойдем». Чтобы дети во время ходьбы не опускали голову и смотрели вперед, взрослый двигается вперед (спиной) и глядит на них, держа в руке флажок или яркий предмет, ласково предлагая малышам посмотреть на игрушку, назвать ее и идти за ней. Это помогает детям выпрямиться, приподнять голову и смотреть вперед, однако часто так делать не рекомендуется, так как малыши не получают правильный зрительный образец ходьбы, что очень важно в этом возрасте, и настолько подражают, что также поворачиваются кругом и начинают идти спиной вперед.

Чтобы удлинить шаг ребенка и избежать шлепанья, проводятся упражнения в ходьбе и беге за воспитателем или игровые задания «Пойдем легко, как кошечки», «Пойдем тихо, как мышки» и т. п. При этом учитываются границы всего помещения, постепенно увеличивается расстояние ходьбы и бега. Чтобы малыши не шаркали ногами, их упражняют в переступании на разном расстоянии через линии, ленты, веревки, рейки, кубики, кегли.

Занятия в первой младшей группе можно проводить с музыкальным сопровождением (только ходьба и бег), что способствует развитию чувства ритма, темпа, слаженности движений во время ходьбы, бега и вполне доступно детям третьего года жизни. Вначале они идут под музыку и хлопают, чтобы лучше воспринять ритм, темп мелодии и согласовать с ней ходьбу, затем уже просто шагают под музыку или удары бубна.

Ходьба — составная часть каждого занятия по физической культуре. Она необходима для развития ориентировки в пространстве, быстрой реакции на звуковой и зрительный сигнал. Например, детям дают задание двигаться в определенном направлении, по сигналу остановиться или изменить направление, ходить вокруг и между предметами, не задевая их, не наталкиваясь друг на друга и т. п.

Обследование детей и анализ качественных признаков и количественных показателей ходьбы показывают, что на протяжении третьего года жизни ходьба претерпевает некоторые изменения.

В начале третьего года жизни качественные признаки ходьбы (прямое положение корпуса, приподнятая голова, координированные движения рук и ног, параллельная постановка стоп, выдерживание первоначального направления) имеются примерно у 26% мальчиков и 15% девочек.

К концу года ходьба примерно у 50% детей отвечает этим требованиям, однако и в 3-летнем возрасте она еще отличается от ходьбы более старших детей. У большинства из них в основном или отсутствует координация движений рук и ног, или бывает лабильной, т. е. иногда дети выполняют согласованные движения рук и ног, а иногда выносят вперед одноименную руку и ногу. Совершенствование и автоматизация ходьбы продолжают у детей более старшего возраста.

На третьем году жизни увеличивается скорость. Если в 2-летнем возрасте дети проходят 10 м в среднем за 10,5 сек, то в 3-летнем — за 7,9 сек.

Независимо от занятий малыши систематически упражняются повседневно, что влияет на качественное улучшение и увеличение скорости ходьбы.

### Примерные упражнения

*Первое полугодие. Ходьба:*

стойкой за воспитателем в разные стороны и в заданном направлении;  
парами, держась за руки;  
по кругу, взявшись за руки;  
змейкой между стульчиками (кубами, кеглями);  
с переступанием через веревку (палку, кубики, обручи); друг за другом.

*Второе полугодие. Ходьба:*

в колонне по одному, на носках;  
с остановкой и сменой направления по сигналу;  
переходящая к бегу, и наоборот;  
на месте, шаг вперед, вбок, назад;  
на месте кружиться в одну и другую сторону;  
с предметом (платочек, обруч, флажок и др.).

Бег является одним из основных видов передвижения детей младшего дошкольного возраста. Дети, которые любят бегать, сложены более пропорционально, у них лучше формируется стопа, что имеет большое значение для двигательной деятельности ребенка. Во время движения активизируются мышцы, а это хорошо влияет на весь организм, так как повышенное мышечное напряжение вызывает увеличение частоты сердечных сокращений.

В начале третьего года жизни при беге у детей нередко наблюдается мелкий семенящий шаг, полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю, шаркают, движения рук и ног нечетко согласуются, заметны боковые раскачивания корпуса, нет ритмичности. Все это отрицательно влияет на скорость бега, поэтому она очень незначительна. На третьем году жизни у детей бег становится легче, появляется полетность.

Визуальные (зрительные) наблюдения во время бега позволяют обнаружить только выраженный полет, однако начальная стадия полета уже имеется у детей, но обнаруживается только с помощью киносъемки.

У детей 2 лет по визуальным наблюдениям фаза полета отмечается: у 33,3% мальчиков и 28,6% девочек, к 3 годам — у 72,5% мальчиков и 58,2% девочек; к 3 годам 6 месяцам — у 83,0% мальчиков и 74,1% девочек. Однако кинограммы показывают, что эта цифра значительно выше. В 3 года около 92% детей имеют фазу полета.

Однако возраст не является единственным фактором, обуславливающим полет в движении. Кроме индивидуальных особенностей ребенка, в развитии бега большое значение имеют постоянные упражнения и применение его в разных игровых ситуациях, особенно в подвижных играх.

По нашим наблюдениям, у малышей, которые имели возможность систематически упражняться в беге на занятиях по физической



культуре, полетность, как правило, наблюдалась значительно раньше, чем у детей, не имеющих таких условий.

Постепенно у большинства из них уже в начале третьего года жизни появляется полет, т. е. формируется бег.

В возрасте 2—3 лет темп бега и его скорость возрастают, причем у мальчиков и девочек третьего года жизни это происходит главным образом за счет увеличения длины шага (у мальчиков на 7 см, у девочек на 9 см), а также сокращения количества шагов — на 7 шагов (при дистанции 10 м).

Нарастание скорости бега у малышей третьего года жизни происходит даже в пределах небольшого возрастного периода (3—4 месяца). В возрасте от 2 до 2 лет 6 месяцев мальчики пробегают 10 м в среднем за 6,6 сек, а девочки — за 5,8 сек. В 3 года это же расстояние мальчики преодолевают уже за 3,7 сек, а девочки — за 3,8 сек.

Движения рук, особенно в возрасте до 2 лет 6 месяцев, слабые, не ускоряющие бег, они как бы помогают ребенку сохранить равновесие. В дальнейшем они совершенствуются, бег значительно облегчается, увеличивается стремительность.

Координация движений рук и ног при беге значительно лучше, чем во время ходьбы. Так, на занятиях около 60% детей третьего года жизни выполняют координированные движения обеих рук, примерно 35% — одной рукой и только у 4—5% руки во время бега неподвижны, однако в подвижных играх дети бегают естественно, помогая себе движением р'ук.

Бег в этом возрасте может быть произвольным, важно, что-, бы взрослый бегал вместе с детьми, показывая, что надо бегать легко, правильно чередуя взмахи рук. Но не следует обращать внимание детей на качество их бега, так как он становится неестественным.

Темп бега можно регулировать, замедляя, ускоряя ритм музыкального сопровождения или исходя из какого-либо образа: «автомобили едут быстро, быстро../а теперь все медленней...»

Следует помнить, что бег развивает быстроту, выносливость, активизирует работу мышечной, сердечно-сосудистой систем, ускоряет, дыхание.

На занятиях по физической культуре целесообразно организовывать бег одновременно всей подгруппе, чередуя его с ходьбой. Во избежание столкновения воспитатель указывает направление, особенно в подвижных играх, где бег связан с эмоциональными переживаниями.

#### Примерные упражнения

*Первое полугодие.* Бег:

переход от ходьбы к бегу, и наоборот;  
враспынную;

стайкой, гурьбой за воспитателем, в индивидуальном темпе; в заданном направлении. *Второе полугодие.* Бег:

друг за другом, в указанном направлении и со сменой направления; между предметами; по дорожке (ширина 40—50 см) в играх;  
с ленточкой (обручем, погремушкой), в колонне по одному.

**Прыжки** — наиболее важный показатель общей физической подготовленности детей. Малыши этого возраста любят прыгать, так как прыжки дают хорошую мышечную нагрузку. Важно учить их правильно прыгать, используя упражнения в подпрыгивании, спрыгивании и перепрыгивании.

На третьем году жизни у детей появляется и интенсивно формируется прыжок, наблюдаются существенные изменения качественных и количественных показателей прыжка.

В соответствии с возможностями и анатомо-физиологическими особенностями детей третьего года жизни прыжок требует согласованной работы мышц, определенной координации движений. Обучение начинается с поскоков на месте, с продвижения вперед, прыжков в длину с места и в глубину (спрыгивание). Прыжок в глубину связан с большой нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, поэтому ребенок спрыгивает менее энергично, тяжело опускаясь на всю ступню, почти не сгибая колен. Обучать этому виду движения нужно индивидуально, так как на начальном этапе его освоения необходима помощь.

Появление и активное формирование прыжковых движений происходит почти одновременно с развитием бега.

Вначале малыши (в возрасте 1 года 8 месяцев, 1 года 10 месяцев) с интересом наблюдают за выполнением прыжка взрослым, не повторяя его действия. Но постепенно они начинают ритмично приседать, сгибать и выпрямлять ноги, туловище и учатся переносить вес тела с одной ноги на другую. Так возникают пружинящие движения. Ребенок пытается подпрыгивать вверх на месте, прыгать вперед. Величина прыжка в длину с места достигает в среднем 24 см, однако далеко не всем удается одновременно оттолкнуться обеими ногами. Иногда ребенок просто шагает одной ногой вперед или же приземляется на одну ногу и потом приставляет другую. Как правило, после прыжка дети опускаются тяжело, на всю ступню, не сгибая колен, что сопровождается неприятными ощущениями, поэтому следует обучать малышей мягкому приземлению, не обращать особого внимания на движение рук.

Поскок в начале учебного года выполняют 60% детей первой младшей группы. Примерно 10—15% вообще отказываются подсакивать и прыгать в длину с места из-за неуверенности в своих силах, застенчивости и т. п.

У детей к 2 годам 6 месяцам происходят качественные изменения прыжка в длину с места. У большинства это единое, законченное движение, которое во втором полугодии совершенствуется.

К середине учебного года уже 95% детей выполняют прыжок, в конце года в результате обучения и систематического упражнения все малыши умеют прыгать в длину с места примерно на расстояние 40—50 см.

В прыжке ребенка обнаруживаются все характерные для этого движения фазы (подготовительное приседание, толчок, полет, приземление), которые при прыжке в длину с места в конце года имеют около 90% детей. Одновременное приземление на две ноги является наиболее трудным и требует упражнения и закрепления в последующие годы. Воспитателю необходимо систематически показывать правильные

движения при прыжке — легко, на носках подпрыгивать на месте, энергично прыгать вперед, мягко приземляться.

От детей не требуют умения взмахивать руками, сохранять определенное положение корпуса и головы, но, несмотря на это, на основе подражания и имеющегося опыта, а также для более энергичного полета около 50% группы во время прыжка в длину с места непринужденно взмахивают руками вперед по направлению движения, более чем у 20% малышей при полете (в начале полета) руки отведены назад. Сила взмаха у детей третьего года жизни незначительна и не оказывает существенного влияния на результат прыжка. В этом возрасте ребенок легко осваивает движение в целом, т. е. его внимание фиксируется только на основных признаках прыжка — правильной постановке стоп при отталкивании, энергичном толчке и мягком приземлении.

Конкретные задания даются в игровой форме или в виде подражательных упражнений (Прыгать через ленту, ручеек, канавку, как зайчики и т. д.) и воспринимаются эмоционально, интересно, не вызывая затруднений у детей. Во время обучения малыши хорошо понимают словесные указания и стараются точно подражать показу взрослого.

Поскоки и прыжки целесообразно организовать всем одновременно, разрешая их выполнять каждому в удобном ему темпе.

Прыжки развивают ловкость, выносливость, силу, координацию движений. После них активизируется сердцебиение, дыхание.

В течение 30 сек дети третьего года жизни выполняют в среднем 44—52 поскока (по показателям шагомера), частота пульса увеличивается в пределах 20—60% по сравнению с исходными показателями. После прыжков она нормализуется в течение 3 мин.

На занятиях в первой младшей группе поскоки (не более 15—20 сек) включаются систематически, так как они значительно увеличивают физическую нагрузку, а после них следует спокойная ходьба.

### Примерные упражнения

*Первое полугодие.* Поскоки:

на месте на двух ногах;

на двух ногах с продвижением вперед; \_ прыжки через ленту (веревку), положенную на коврик (ковровую дорожку).

через параллельные линии или веревки (на расстоянии 10—20 см).

*Второе полугодие.* Прыжки:

в длину с места на двух ногах (как можно дальше);

через параллельные линии (веревки на расстоянии 20—30 см)

вверх, касаясь предмета, находящегося в 10—15 см от поднятой руки ребенка;

в глубину (спрыгивать с высоты 10, 20, 30 см).

Ползание и лазанье. Дети третьего года жизни ползают с большим удовольствием, быстро и уверенно. Большинство выполняет движение правильно, на четвереньках, опираясь на колени и ладони, но некоторые попеременно передвигают руки и ноги или выносят одновременно обе руки и, опершись на них, подтягивают к рукам одновременно обе ноги. В

таких случаях воспитатель показывает, как надо двигаться, ползая вместе с ребенком.

Необходимо поддерживать стремление детей ползать, так как это уменьшает нагрузку на позвоночник и является корригирующим упражнением.

В первой младшей группе движение выполняется одновременно всеми или поочередно. Чтобы малыши не опускали голову, взрослый расставляет игрушки, на которые дети смотрят, и, стоя в 5—7 м, говорит: «Дети, ползите ко мне, посмотрите на меня». Надо следить при этом, чтобы они не вставали раньше времени и доползли до нужного места, не торопя малышей.

Целесообразно упражнять в ползании с последующим под- ползанием и переползанием любым, удобным детям способом.

Во время ползания на четвереньках по наклонной доске (гимнастической скамейке) детей предупреждают, что нужно быть внимательными и осторожными. При повторении движения они могут ползти друг за другом, воспитатель находится рядом и при необходимости поддерживает малышей. Следует напоминать детям, что, ползая по скамейке, надо смотреть вперед, для чего в конце ее на расстоянии 1—2 м на стул сажают мишку, зайку или другую игрушку, на которую они смотрят.

Этой возрастной группе вполне доступна ходьба на четвереньках (опираясь на ладони и стопы), при которой малышам не нужно смотреть вперед, что очень трудно и неестественно. Идут они произвольно, в индивидуальном темпе.

Упражнения в лазанье в первой младшей группе выполнять довольно сложно, так как движение требует определенной координации, согласованной работы многих групп мышц, ориентировки в пространстве и смелости. Эти качества у ребенка развиты еще очень слабо. Нередко дети, особенно впервые поступившие в детский сад, боятся подниматься по лесенке, выпустить из руки перекладину, другие при поддержке воспитателя самостоятельно влезают на 3—4-ю перекладину, а спуститься боятся. Чаще всего при этом они применяют приставной шаг: перехватывают обе руки; а затем приставляют одну ногу к другой, однако некоторые уже начинают лазать чередующимся шагом.

Лазая, дети смотрят на ноги, не согласовывают движений рук и ног, отпускают одновременно обе руки, опираются о перекладины предплечьем и т. п.

Скорость лазанья на третьем году очень незначительна, и каждый ребенок выполняет упражнение, в индивидуальном темпе, но при этом взрослому необходимо обеспечить хорошую страховку, своевременно подбодрить, помочь.

В первой младшей группе лучше всего лазать по лесенке- стремянке, хотя дети уже способны подняться по гимнастической лестнице, не имеющей наклона.

Целесообразнее развивать навыки лазанья индивидуально в самостоятельной деятельности детей, во время прогулок.

#### Примерные упражнения

*Первое полугодие.* Ползание:

на четвереньках по прямой;

с подлезанием под ленту (веревку, рейку, дугу, гимнастическую скамейку);

по дорожке между линиями (веревками);

с последующим переползанием через гимнастическую скамейку.

*Второе полугодие.* Ползание:

на четвереньках по лежащей на полу и наклонной доске;

по гимнастической скамейке;

ходить на четвереньках;

лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз приставным и переменным шагом.

**Бросание, ловля, катание.** Метание детьми третьего года жизни еще освоено мало. Но потребность что-то катать, бросать, переключивать у них больша'я.

Упражнения в метании ценны для общего развития ребенка, они укрепляют мышцы руки, туловища, развивают согласованность движений, глазомер. Наиболее легким видом движения по сравнению с другими является метание вдаль.

Малыши, посещавшие детские учреждения, на третьем году жизни не испытывают особых затруднений при метании, а новичков необходимо упражнять: брать, держать, переносить мяч двумя и одной рукой, катать его, просто бросать снизу вверх и вперед.

В начале года элементы движения, характеризующие метание (ноги слегка расставлены, замах от плеча, энергичный бросок), выполняют около 30% детей. Неточность броска, как правило, объясняется анатомо-физиологическими особенностями и малым двигательным опытом ребенка. В конце года более 70% детей правильно выполняет движение.

Правильный навык метания вырабатывается, если упражнять обе руки, и, хотя дети предпочитают бросать более сильной рукой, по просьбе воспитателя они выполняют бросок как правой, так и левой рукой. Однако из-за преимущественного упражнения правой руки малыши метают ею лучше, чем левой. Например, правой рукой мальчики бросают вдаль мешочек с песком (вес 150 г) в среднем на 159 см, левой — на 128 см\ девочки правой рукой — на 147 см, левой — на 111 см. В конце года это расстояние увеличивается, причем правой рукой мальчики бросают на 291 см, левой — на 226 см, а девочки соответственно на 245 и 204 см.

При метании двумя руками дети поднимают мяч над головой или держат перед грудью, бросают его прямо перед собой и вниз. Задание воспитателя — «Бросить мяч как можно дальше» и его показ побуждают малышей выполнить движение более энергично, чтобы мяч пролетел выше и дальше, причем их мало интересует результат броска, а увлекает само движение, возможность его многократно повторить вместе с воспитателем, услышать похвалу.

Систематические упражнения и чередование метания вдаль одной и двумя руками, разнообразные задания (например, бро- сигь до линии, флажков,: перебросить через гимнастическую скамейку, сетку, ленту, натянутую на уровне груди ребенка) создают условия повторения в разнообразных вариантах и являются основой для усвоения разных способов метания.

Метание одной или двумя руками целесообразно проводить одновременно со всей подгруппой, так как это повышает моторную плотность занятия, значительно увеличивает двигательную активность каждого ребенка. С упражнениями в метании вдаль очень удобно сочетать другие движения, например дополнительную нагрузку дети получают, если после броска бегут за своим мешочком, берут его и быстро возвращаются на свое место или катят мяч и проползают за ним под дугу, веревку.

Часто на занятиях и в повседневных играх даются задания прокатить, перекатить мяч, но сначала воспитатель рассаживает детей на полу полукругом и катит мяч каждому по очереди, показывая и объясняя, что его надо отталкивать от себя ладонями и пальцами, чтобы он не подскакивал.

При прокатывании мяча под дугу, веревку, стулья ребенок, держа его одной или двумя руками, становится лицом к пособию. По сигналу взрослого он наклоняется вперед, немного сгибает ноги в коленях, кладет мяч на пол и отталкивает его от себя кистями рук, затем бежит, догоняет и берет мяч. Выполнить упражнение можно одновременно с несколькими детьми, чтобы не заставлять их долго ждать своей очереди, если достаточно широко натянуть ленту или поставить сразу 2—3 ворот.

Обучение бросанию и ловле мяча проводится индивидуально. Чтобы выполнить эти движения, надо рассчитать направление броска, его силу, занять определенную позу, учесть скорость летящего предмета, его объем, вес, суметь удержать предмет. Поэтому ловля какого-либо предмета после бросания его маленьким ребенком не под силу детям данного возраста. - Малыш третьего года жизни может поймать мяч только после точного броска взрослого (с расстояния 0,5—1 м), когда предмет сам падает ему в руки.

Упражнения в метании в цель гораздо труднее по способу выполнения. На начальном этапе обучения дети, как правило, стараются приблизиться к цели и положить в нее предмет. Дети не умеют прицелиться, определить направление броска, соразмерить его силу и дальность, поэтому попадания в цель редки (даже на расстоянии 100—125 см), что снижает интерес к данному виду движения. Необходимо многократно повторять такие упражнения, при этом выполнять их должны сразу несколько малышей (3—4), а если возможно, все дети подгруппы.

Место метания воспитатель отмечает линией, веревкой или раскладывает обручи, в которых стоят дети при выполнении броска. Ребенку объясняют, что легче попасть в цель, если хорошо прицелиться, не торопиться, быть внимательным, направлять руку в сторону цели.



Основное место на занятиях в первой младшей группе отводится упражнениям в метании вдаль, а метание в цель и особенно ловля мяча включаются редко, так как целесообразнее их перенести в самостоятельную деятельность детей.

Освоение метания в этом возрасте происходит постепенно, малышам трудно сохранять определенную позу, а занять точное исходное положение им просто не по силам.

Главная цель упражнений в метании — дать ребенку общее представление о выполняемом движении и многократно повторить его в разнообразных ситуациях, обращая при этом внимание не на технику выполнения, а на результат: бросить как можно дальше, добросить мешочек с песком до черты, перебросить мяч через ленту или сетку, попасть в горизонтальную цель — ящик, поставленный на пол, и т. п.

Для успешного выполнения движений целесообразно чередовать способы метания. Формирование навыков происходит более продуктивно, если упражнения повторяются на одном занятии не менее 4—6 раз.

### Примерные упражнения

*Первое полугодие.* Катание и бросание:

прокатывать мячи воспитателю двумя руками стоя и сидя (на расстоянии 0,5—1,5 м)¹

бросать мяч от груди и из-за головы двумя руками; бросать мяч двумя руками снизу;

бросать мелкие предметы (маленькие мячи, мешочек с песком, шишки, шарики) вдаль правой и левой рукой;

катать мяч вперед и под дугу (стульчик, веревку). *Второе*

*полугодие.* Катание, бросание, ловля: катать мяч с продвижением вперед; друг другу стоя и сидя (расстояние 0,5—1 м).

бросать мяч через ленту, через сетку, в сетку (верхняя часть сетки на уровне глаз ребенка на расстоянии 1—1,5 м)¹

бросать предмет в стоящую на полу (или на уровне груди ребенка) горизонтальную цель (корзину, ящик с расстояния 100—125 см) двумя руками, правой и левой рукой;

ловить мяч, брошенный воспитателем.

**Упражнения в равновесии.** Постепенно, в результате всей двигательной деятельности развивается равновесие. В повседневной жизни малыши сами выполняют движения, связанные с сохранением равновесия,— залезают на стул, диван, табурет, встают на куб, доску, бревно и т. п.

Упражнения, развивающие равновесие, необходимы в раннем и дошкольном возрасте, так как они способствуют развитию внимания, координации движений, ловкости, смелости, самостоятельности. С их помощью совершенствуется функциональная взаимосвязь вестибулярного, зрительного и двигательного анализаторов.

На третьем году жизни применяются самые простые упражнения в равновесии. Дети свободно, в индивидуальном темпе, ходят по прямой и извилистой дорожке (линии, доске, наклонной доске, гимнастической скамейке), переступают через кубики, перешагивают из обруча в обруч.

В начале года при выполнении заданий, связанных с сохранением равновесия, наблюдаются неуверенная ходьба, приставной шаг,



скованность в движениях. Например, во время ходьбы по гимнастической скамейке дети сильно сгибают ноги в тазобедренном суставе, робко идут по дорожке, начерченной на полу, смотрят под ноги. Иногда ребенок, впервые идущий по гимнастической скамейке, ставит ногу не на пособие, падает и потом долго боится подойти к нему.

При первых попытках следует разрешать детям идти приставным шагом (приставляя одну ногу к другой), вовремя поддержать за руку, поощрить.

Если, перешагивая через кубики или кегли, малыш пытается обойти их (одной ногой перешагивает через препятствие, а вторую обносит кругом), необходимо расставить предметы шире на расстоянии 40—50 см.

Некоторые трудности, особенно в начале года, вызывают у ребенка подъем на пособие и спуск с него, поэтому воспитатель должен подать ему руку, помочь. Важно так настроить детей, чтобы они не боялись, смело поднимались на пособие и старались выполнить задание самостоятельно. Не следует разрешать прыгать без специального задания, так как для этого нужен коврик, мат, а также страховка. Малыши сходят с пособия шагом, опуская сначала одну, а затем другую ногу на пол.

В течение года дети в основном осваивают все предусмотренные упражнения в равновесии, значительно улучшается качество движения и скорость его выполнения. Так, в начале года при ходьбе по гимнастической скамейке прямое положение корпуса, переменный шаг, самостоятельность в выполнении задания наблюдаются у 15% мальчиков и 54% девочек, в результате систематического упражнения почти все малыши уверенно и спокойно выполняют упражнение. Значительно увеличивается и скорость движения: в начале года расстояние 2 м по гимнастической скамейке мальчики в среднем проходят за 4,9 сек, девочки — за 5,8 сек, в конце года с этим заданием мальчики справляются в среднем за 2,8 сек, девочки — за 2,9 сек.

Упражнения в равновесии в первой младшей группе просты, но в какой-то мере однообразны, они требуют напряжения, внимания и сосредоточенности. Однако дети их выполняют с удовольствием, если занятия проводятся интересно в игровой форме, например, один раз малыши идут по дорожке, другой — по мостику, потом к мишке (зайке, кукле), шагают по кружочкам, из одного обруча в другой, по пенькам, нарисованным мет лом, или резиновым кружочкам и т. п. Это не утомляет детей, совершенствует движения.

### Примерные упражнения

*Первое полугодие. Ходьба:*

по прямой и извилистой дорожке, намеченной мелом, выложенной шнурами на полу (ширина 20—30 см); по доске;

по наклонной доске (приподнятой одним концом на высоту 20 см); по гимнастической скамейке;

с перешагиванием линии, палки, кубиков, рейки (высота 10—15 см). *Второе полугодие.*

Ходьба: по извилистой линии, шнуру (2—3 м) бег между линиями;

на четвереньках по гимнастической скамейке; с перешагиванием из обруча в обруч, с ящика на ящик; с кружением на месте.

### ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

В первой младшей группе значительное место занимают общеразвивающие упражнения, так как в этом возрасте увеличивается самостоятельность выполнения заданий, что позволяет разнообразить несложные движения.

У детей третьего года жизни отсутствует способность расчленять движения на отдельные части, поэтому выбираются главным образом упражнения, требующие активного участия крупных мышечных групп (плечевого пояса и рук, туловища и ног) и общефизиологического воздействия, активизирующие функции сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Слабая координация движений, неспособность управлять движениями отдельных частей тела (рук, ног, туловища) вызывают определенные затруднения при выполнении общеразвивающих упражнений. У детей появляются некоторая скованность и лишние движения. Ребенок не всегда сразу может повторить показ взрослого, поэтому от детей не требуют большой четкости, особенно в первой половине учебного года, разрешая им действовать так, как они могут. Воспитатель не только дает правильный образец движения, но и подчеркивает его основные стороны. Дети, поднимая руки с платочком вверх, должны стремиться вытянуть их как можно выше; наклоняясь вперед из положения сидя ноги врозь, стараться не сгибать ноги в коленях и т. д. Все это не является обязательным, оно выполняется упражнениями в общих чертах.

Общеразвивающие упражнения проводятся из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа, на четвереньках и т. д.). Учитывая, что часть из них начинается из положения сидя на стуле, взрослый следит за правильной посадкой и соответствием размера стула росту ребенка (сидеть нужно прямо, смотреть вперед, ноги касаются пола и находятся под прямым углом). Одновременно с выполненным упражнением это вырабатывает навык правильной посадки.

Необходимо включать упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развивающие мышцы стопы. Применение разных исходных положений позволяет разгрузить позвоночник ребенка (особенно при положении лежа), разнообразить упражнения, чередовать работу определенных групп мышц.

При подборе движений следует руководствоваться правилом — не воздействовать на одну и ту же группу мышц несколькими упражнениями подряд, что вызывает утомляемость, а распределить нагрузку и таким путем упражнять все мышцы.

Общеразвивающие упражнения с мелкими предметами и игрушками составляют большую часть движений на занятиях в первой младшей группе. Они хороши тем, что требуют значительного мышечного напряжения, точнее выполняются, не надоедая детям, так как при повторении их можно разнообразить: один раз малыши поднимают руки вперед с платочком, другой раз держат мяч и ля показывают воспитателю шишки, кубики, поднимают обруч и т. д.

Прежде чем дать детям какой-либо предмет, следует их познакомить с ним, например: «Это — мяч, он красный (синий), держать его надо крепко, если он упадет, то покатится, а если мяч ударить об пол, он отскочет»,

«Это флажки, они синего, желтого и зеленого цветов. (Красные флажки не дают на физкультурных занятиях.) Флажком можно помахать». При появлении на занятиях незнакомого предмета малыши отвлекаются, начинают рассматривать его, играть.

Общеразвивающие упражнения выполняются с разноцветными платочками, погремушками, кубиками, шишками, листьями, флажками и т. п., при этом игрушек должно хватать всем, включая взрослого, так как он показывает движение и делает его с детьми одновременно.

В этом возрасте малышей следует приучать к определенному порядку, поэтому при подготовке к занятию важно заинтересовать их. Например, воспитатель показывает детям закрытый ящик и, встряхивая его, спрашивает: «Что в ящике? Послушайте и скажите». Потом (независимо от ответов) открывает его и говорит: «Это погремушки, возьмите по одной, мы с ними будем заниматься». Малыши берут игрушки сами, но если ребенок робеет, то игрушку дает ему взрослый. Или перед занятием привозит кубики, шишки в машине с мишкой. Воспитатель обращается ко всем: «Дети, давайте посмотрим, что нам привез мишка», подзывая при этом новеньких и застенчивых. Все смотрят\*

рят, а затем воспитатель предлагает взять кубик (шишку) и стать лицом к нему для выполнения упражнений.

Постепенно дети привыкают (по указанию воспитателя) самостоятельно брать мелкие пособия, предварительно разложенные на стульях, гимнастических скамейках, низких подоконниках, аккуратно класть их на прежнее место. При этом следует помнить, что каждый раз используется только один, нужный в данный момент предмет.

Иногда целесообразно заранее расставить стулья, положить на полу маленькие обручи и т. д., чтобы малыши по сигналу встали около них, повернулись лицом к воспитателю и выполнили упражнения, а затем сами убрали пособие в указанное место.

Детям первой младшей группы вполне доступны имитационные движения, которые используются как общеразвивающие упражнения. Подражательные упражнения заинтересовывают, радуют ребенка, помогают ему лучше справиться с заданием, а их игровая форма вызывает у него желание повторить движение в самостоятельной деятельности.

Занятия начинаются с упражнений для рук и плечевого пояса, затем следуют движения для ног и туловища, а заканчиваются они, как правило, поскоками или бегом с последующей спокойной ходьбой. В этой возрастной группе общеразвивающие упражнения повторяются 3—6 раз.

## **ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИХ ОСОБЕННОСТИ**

В работе с детьми третьего года жизни широко используются игровые упражнения, не имеющие правил. Особенно нужны они в начале года, когда вновь принятые малыши осваивают разнообразные новые для них движения, выполняя их в индивидуальном темпе. В этих упражнениях нет сюжета, и они содержат почти все виды основных движений.

Вначале на занятиях полезно повторить и использовать игровые задания, предусмотренные для детей второго года жизни: «Перешагни через палку», «Пройди по дорожке», «Пройди по мостику», «Доползи до погремушки», «Проползи под воротики», «Будь осторожен», «Найди игрушку» и т. д., а потом можно предложить новые. Их дают нескольким малышам или всей подгруппе (10—12 детей) в повседневной самостоятельной деятельности и во время прогулок, а также включают в занятия. Игровые упражнения на третьем году жизни дети выполняют друг за другом или все одновременно. Например, «Пройди по тропинке» (ширина 25 см): они вдут друг за другом; задание «Перешагни через палку» выполняют сразу всей подгруппой; причем переступая несколько палок; «Целься вернее» — каждый метает в свою цель (обруч) или все в одну корзину (сетку, ящик). При такой организации создаются благоприятные условия для мно-

гократного повторения движения, ребенок действует при этом в соответствии со своими возможностями и умениями, в удобном темпе.

В сочетании, чередовании и дополнении к игровым упражнениям в занятия первой младшей группы включаются сюжетные подвижные игры.

На третьем году жизни у малышей появляются устойчивые игровые интересы, они уже могут соблюдать простые правила, играя вначале небольшим коллективом, а затем уже всей группой. Содержания игр детей данного возраста обогащаются, им становятся доступны игры, требующие выдержки, смены видов движений, сравнительно быстрой реакции на сигнал.

■ Подвижные игры способствуют устранению замкнутости, застенчивости; у ребенка появляется умение слушать и слышать речь взрослого; развивается навык начинать и заканчивать действия по сигналу; постепенно • зарождается чувство коллективизма, товарищества, это очень важно.

Игры благоприятно влияют на весь организм ребенка в целом, так как при активном выполнении движений работают различные группы' мышц, повышается частота пульса, углубляется дыхание.

Дети 2—3-летние отзывчивы, они могут по-своему переживать, способны различать выражение лица и оттенки голоса, поэтому непринужденность и доброжелательность в отношениях взрослого и ребенка, а также склонность к подражанию являются основой для привлечения малышей к двигательной деятельности в играх.

Положительные эмоции, возникающие у них в это время, имеют особое значение, так как оказывают влияние на здоровье и физическое развитие ребенка. Именно подвижная игра дает возможность регулировать психическую и физическую нагрузку, доставляя детям много радости и удовлетворения. Е. А. Ар- кин указывает: «...игра, как никакая другая деятельность, способна организовать все силы ребенка, наполнить его существо самыми яркими эмоциями и таким образом в одно время и заглушать зарождающееся чувство усталости и доводить до высшей степени работоспособность организма»<sup>9</sup>.

Радость и удовлетворение сопровождают интересную, активную и доступную для ребенка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое состояние и умственное развитие.

Объем знаний у детей третьего года жизни незначителен', внимание непроизвольное, неустойчивое, поэтому сюжет подвижных игр должен быть простым, понятия хорошо знакомы: *машины, птички, солнышко, самолет* и т. д.

---

<sup>9</sup> Аркин Е. А. Ребенок в дошкольные годы. Под ред. А. В. Запорожца и В. В. Давыдова. М., 1968, с. 45.

" Играя, ребенок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал, например, в играх ««Воробышки и автомобиль» — подпрыгивание и бег; «Мой веселый звонкий мяч» — поскоки и бег; «Зайка серый умывается» — разнообразные движения. Так, производя одно и то же действие (ходьба, бег, прыжки, ползание, бросание и т. п.) в разных условиях, малыш совершенствуется, закрепляет его, причем движение выполняется в игровых ситуациях, более свободно, непринужденно и естественно. Например, семенящий шаг, полусогнутые ноги, несогласованность движений рук и ног более всего заметны при специально организованном беге и гораздо меньше в подвижных играх, когда ребенок основное внимание уделяет сюжету и правилам.

У детей наблюдается сравнительно быстрая утомляемость, поэтому правила в играх предусматривают смену движений, обеспечивая их чередование с кратковременным отдыхом.

Понятный сюжет, интересное сочетание ходьбы, бега, ползания, поскоков создают бодрое, жизнерадостное настроение, увлекают малышей, движения их становятся ловкими.

Характерной особенностью подвижных игр для этого возраста является то, что все дети находятся в одинаковых условиях. Если есть дополнительная роль, например, в играх «Кошка и мыши» — кошка, «Воробышки и автомобиль» — машина, «Куры в огороде» — сторож и др., то эту роль вначале выполняет сам -воспитатель и только после освоения игры передает ребенку.

Взрослый, играя с детьми, подсказывает ход игры, показывает движения. Например, в игре «Воробышки и автомобиль» воспитатель сначала показывает действия воробышек, вместе с малышами бегают, расставив руки в стороны, — «воробышки летают», присаживается, стучит по коленям пальцами — «воробышки клюют зернышки» и т. д., а потом подсказывает детям, что воробышки должны убегать, когда едет машина, и изображает езду на машине.

Перед началом игры взрослый выразительно объясняет правила, специально обращая внимание малышей на сигналы (зрительные — цвет флажка, ленточки; слуховые — слово, хлопок в ладоши, удар в бубен, музыкальное сопровождение и т. д.), по которым им следует менять или прекращать свои действия. Дети, запоминая новые слова и их значение, тренируют память, их речевое общение с воспитателем во время подвижных игр усиливается. На занятиях они сами часто просят поиграть в знакомые подвижные игры.

Многолетние педагогические наблюдения показывают, что не все дети третьего года жизни включаются в занятие, не сразу проявляется у них активность и интерес к движениям, особенно когда малыши поступают в дошкольное учреждение из дома. Воспитатели, не учитывая особенности и специфику данного возраста, прибегают к натаскиванию ребенка. От этого страда

ет не только его двигательная активность, но и вырабатывается отрицательное отношение к занятиям.

Некоторые дети на предложение воспитателя выполнять упражнение отвечают отказом, а во время игр проявляют определенную заинтересованность и желание участвовать в них. Вначале они переживают ход игры, с интересом наблюдают за ней, выполняя отдельные движения, например в игре «Птички в гнездышках» они не летают, т. е. не бегают, а, сидя на своем месте, взмахивают руками. На следующем занятии такие дети, если даже не делают общеразвивающие упражнения и основные виды движений, то, как правило, включаются в подвижную игру.

Игра — исключительно ценный способ вовлечения ребенка в двигательную деятельность. На основе положительных эмоций, связанных с понятным, близким сюжетом, и доступности движений у малыша постепенно появляется желание участвовать не только в играх, но и в других упражнениях во время занятий и самостоятельной деятельности.

#### **СОДЕРЖАНИЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ПОДВИЖНЫХ ИГР**

В начале года с небольшими усложнениями даются некоторые игровые упражнения, предусмотренные для детей второго года жизни: «Бегите ко-мне», «Догоните меня», «К куклам в гости» и др.

#### **Пройди по дорожке (тропинке)**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия, ловкость, глазомер.

**Описание упражнения.** Воспитатель проводит на полу две параллельные линии (или кладет две веревки) длиной 2,5—3 м на расстоянии 25—30 см и говорит детям, что это дорожка, по ней они пойдут гулять. Дети идут друг за другом, стараясь не наступать на линии или веревки. В том же порядке возвращаются обратно. Идти нужно осторожно, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди идущего. Это упражнение хорошо проводить на участке. Осенью можно направить дорожку к дереву и предложить детям пройти по ней и принести листья, желуди, семена клена, что оживит игру. Если игровое упражнение проводится в помещении, можно в конце дорожки разместить флажки, игрушки и дать задание принести их детям.

#### **Пройди через ручеек**

**Задачи.** Развивать чувство равновесия, ловкость, глазомер.

**Описание упражнения.** Воспитатель чертит две линии (в помещении можно использовать шнур) и говорит детям,

что это река, затем кладет через нее доску (длиной 2—3 м, шириной 25—30 см)—мостик. «На том берегу речки растут красивые цветы (на ковре разбросаны разноцветные лоскутки), давайте соберем их,— обращается воспитатель к детям.— Но сначала мы пройдем по мостику». Дети друг за другом переходят на ту сторону речки (ручейка), собирают цветы (приседают, наклоняются), затем возвращаются на места. Упражнение выполняется 2—3 раза. Воспитатель следит, чтобы малыши шли по доске осторожно, не наталкиваясь друг на друга: «Будьте внимательны. Не упадите в речку».

### **Где звенит**

**Задачи.** Развивать внимание и ориентировку в пространстве.

**Описание упражнения.** Дети стоят лицом к стене. Няня прячется в другом конце комнаты и звенит колокольчиком. «Послушайте внимательно, где звенит колокольчик, найдите его»,— обращается воспитатель к детям. Когда они находят колокольчик, воспитатель хвалит малышей. Игра повторяется.

### **Кто тише**

**Задачи;** Упражнять в ходьбе на носках в указанном направлении.

**Описание игры.** Дети идут гурьбой вместе с воспитателем. Неожиданно он говорит: «Ну, а теперь посмотрим, кто из вас умеет ходить тихо-тихо, на носочках» — и показывает. Дети идут за воспитателем. Незаметно он отходит в сторону и говорит: «А теперь все бегом ко мне». Дети бегут, воспитатель хвалит малышей, делает вид, что всех обнимает. Можно дать задание идти тихо к мишке или зайке, которые сидят на стульчиках и по сигналу бегом дети должны вернуться назад.

Некоторые дети 2—3 лет при ходьбе на носках неестественно держат голову, втягивая ее в плечи. Им кажется, что они в этом случае тише идут. Надо следить за этим, указывая детям на ошибки, и исправлять их. Ходьба на носках укрепляет свод стопы. Однако не следует утомлять детей чрезмерно длительным выполнением этого упражнения. Игра повторяется 3—4 раза.

### **Пузырь**

**Задачи.** Учить становиться в круг, постепенно расширять и сужать его.

**Описание игры.** Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, становясь близко друг к другу, затем говорят:





Раздувайся, пузырь,  
Раздувайся, большой,  
Оставайся такой, Да не  
лопайся.

Одновременно с этим все постепенно расширяют круг и держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!». Дети опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом: «Хлоп». Можно после слов «лопнул пузырь» предложить детям, по-прежнему держась за руки, двигаться к центру круга, произнося: «ш-ш-ш». Малыши вновь надувают пузырь, отходят назад, образуя большой круг.

Произносить текст, надо медленно, четко, привлекая детей к повторению слов за воспитателем. Вместо четверостишия, можно произносить звуки, имитирующие надувание шара: «пф- пф-пф». Когда шар лопнет, хлопнуть в ладоши и присесть.

### Самолеты

**З а д а ч и .** Учить бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять движения по сигналу.

**О п и с а н и е** игры. Дети сидят на стульях, расположенных в одной стороне комнаты, площадки. Воспитатель делает вращательные движения руками перед грудью и произносит: «р-р- р», показывает, как завести мотор у самолета. Затем, обращаясь к детям, говорит: «Встали, приготовились к полету, завести моторы!». Все повторяют движения рук. По сигналу «полетели» дети разводят прямые руки в стороны (крылья у самолета) и бегают в разных направлениях по комнате, площадке. По сигналу «на посадку» все направляются к своим стульям и садятся на них. Игра повторяется.

Воспитатель сначала показывает движения, а затем все игровое задание выполняет вместе с детьми.

### Поезд

**З а д а ч и .** Учить детей идти вперед небольшими группами, сначала держась друг за друга, /затем свободно двигая руками, согнутыми в локтях, начинать и заканчивать движение точно по сигналу воспитателя.

**О п и с а н и е** игры. Воспитатель помогает нескольким детям стать друг за другом и говорит: «Поиграем в поезд. Я буду паровоз, а вы — вагончики», затем встает впереди детей. Паровоз дает гудок, и поезд начинает двигаться сначала медленно, затем быстрее. Воспитатель ведет колонну детей в одном направлении, затем в другом, наконец останавливается и говорит: «Остановка». Через некоторое время паровоз вновь дает гудок, и поезд опять отправляется в путь.

Роль паровоза вначале выполняет воспитатель, лишь после нескольких повторений он привлекает к роли ведущего наиболее активного ребенка. Паровоз движется медленно, чтобы вагончики-дети не отставали друг от друга. Первое время каж- , дый ребенок держится за одежду впереди стоящего, а затем дети свободно идут друг за другом и двигают руками, подражая движению колес паровоза, в такт произносимых слов «чу- чу-чу-чу». Дети могут строиться друг за другом произвольно. При неоднократном повторении игры малышам

предлагают выйти на остановке: собрать цветы, грибы, попрыгать, погулять. Услышав гудок, дети должны быстро построиться в колонну за паровозом.

### **Солнышко и дождик**

**Задачи.** Учить бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал.

**Описание игры.** Вначале при ознакомлении с игрой дается упрощенный вариант. Дети свдят на стульях или гимнастической скамейке. По сигналу воспитателя «солнышко» все идут гулять, бегают, играют и т. д. По сигналу «дождик» быстро возвращаются на свои места.

В игре можно использовать зонт, воспитатель раскрывает его на втором сигнале «дождик». Дети бегут к воспитателю прятаться под зонт.

После неоднократного повторения игру можно усложнить: на некотором расстоянии от края площадки или стены комнаты расставляют стулья, дети присаживаются на корточки сзади и смотрят в окошко (в отверстие спинки), воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Малыши бегают по всей площадке. На сигнал «дождик. Скорей домой» бегут на свои места и присаживаются сзади стульев. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять!» Игра повторяется.

### **Догони мяч**

**Задачи.** Развивать умение сохранять во время ходьбы и бега необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, приучать детей бегать в разных направлениях, не задевать друг друга, ловить мяч, развивать внимание и выдержку.

**Описание игры.** Воспитатель показывает детям корзину с мячами и предлагает встать рядом с ним вдоль одной из сторон комнаты или площадки. «Догоните мяч»,— говорит воспитатель и выбрасывает мячи (по количеству детей) из корзины, стараясь, чтобы они покатались в разные стороны как можно дальше. Дети бегут за мячами, берут их (каждый один мяч), несут воспитателю и кладут в корзину. Игра повторяется.

В игре можно использовать разноцветные деревянные или пластмассовые шары. Сложив их в корзину, воспитатель приглашает детей посмотреть, какие красивые шары, называет, какого они цвета. Затем высыпает их со словами: «Вот как покатались шарики. Догоните их и положите в корзину». Воспитатель следит, чтобы дети бежали в разные направления по всей площадке, стараясь догнать один шарик. Первое время игра проводится : небольшой группой детей, постепенно число играющих увеличивается.

### **Птички в гнездышках**

**Задачи.** Учить бегать в разных направлениях и возвращаться только по сигналу, ориентироваться в пространстве.

**Описание игры.** С одной стороны площадки или комнаты свободно раскладывают обручи по количеству детей. Каждый ребенок стоит в своем обруче — это гнездышко, в нем живет птичка. По сигналу птички вылетают из гнезд и разлетаются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям — клюют корм. «Полетели птички в гнезда!»—говорит воспитатель, дети бегут к обручам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется.

Когда игра будет усвоена детьми, можно ввести новые правила—разложить 3—4 больших обруча — «в гнезде живет несколько птиц». На сигнал «полетели птицы в гнезда» дети бегут, в каждый обруч встают 2—3 малышей. Воспитатель следит, чтобы дети не толкались, а помогали друг другу встать в обруч, использовали всю площадь, выделенную для игры.

### **Воробышки и автомобиль**

**Задачи.** Учить бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, начинать движение и менять их по сигналу воспитателя, находить свое место.

**Описание игры.** Дети садятся на стулья или скамейки с одной стороны комнаты или площадки — это воробышки в гнездышках. На противоположной стороне становится воспитатель с маленьким обручем в руках. Он изображает автомобиль. По сигналу «полетели воробышки на дорожку» дети бегают по площадке, легко размахивая руками. Воспитатель говорит: «Автомобиль едет, летите, воробышки, в свои гнезда!» Выезжает автомобиль, воробышки улетают — дети бегут и садятся на свои места, автомобиль возвращается в гараж.

Предварительно воспитатель показывает, как летают воробышки, как они клюют зернышки. Все движения дети повторяют за воспитателем, а затем в игру включается автомобиль. Только после многократных повторений эту роль можно поручить наиболее активному ребенку. Автомобиль движется спокойно, так, чтобы дать возможность всем детям найти свое место.

### **Лохматый пес**

**Задачи.** Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал.

**Описание игры.** Ребенок изображает собаку, он сидит на стуле в одном конце площадки и делает вид, что спит. Остальные дети находятся в другом конце помещения за чертой — это дом. Они тихо подходят к собаке, и воспитатель говорит

Вот лежит лохматый пес, В лапы  
свой уткнувши нос, Тихо, смирно он  
лежит, Не то дремлет, не то спит.  
Подойдем к нему, разбудим И  
посмотрим, что-то будет.

Собака просыпается, -встает и начинает лаять. Дети убегают в дом, встают за черту. Затем роль собаки поручают другому ребенку. Игра повторяется.

### **Курочка-хохлатка**

**Задачи.** Упражнять детей быстро реагировать на сигнал, бегать с увертыванием.

**Описание иг\*ры.** Воспитатель выполняет роль курицы, дети — цыплят. Один ребенок (более активный)—кошка. Кошка садится на стул в сторонке. Воспитатель ходит с детьми по всей площадке и говорит:

Вышла курочка-хохлатка, С нею  
желтые цыплятки, Квохчет курочка:  
«Ко-ко, Не ходите далеко».

Приближаясь к кошке, воспитатель говорит:-

На скамейке у дорожки , Улеглась и  
дремлет кошка... Кошка глазки  
открывает И цыпляток догоняет.

Кошка открывает глаза, мяукает и бежит за цыплятками, которые убегают в противоположную сторону комнаты, где чертой обозначен их дом. Кошка цыплят не ловит. Воспитатель защищает цыплят, разводит руки в стороны и говорит: «Уходи, кошка, не дам тебе цыплят». Затем назначается новая кошка — и игра повторяется.

### **Жуки**

**Задачи.** Учить бегать врассыпную, по сигналу менять движение, быть внимательными.

**Описание игры;** >Игра проводится под бубен, музыкальное сопровождение. По сигналу «жуки полетели» (исполняется музыка для бега или воспитатель легко, ритмично ударяет в бубен) дети бегут врассыпную по всей комнате или площадке. По сигналу «жуки упали» меняется ритм ударов (можно просто трясти бубен) или изменяется музыка — дети ложатся на спину, делают свободные движения рук и ног — жуки барахтаются. По сигналу «жуки полетели» дети встают. Игра повторяется. Когда игра будет усвоена детьми, смена движений происходит в соответствии с характером музыкального сопровождения или с изменением ритма ударов в бубен.

### **Кошка и мышки**

**Задачи.** Упражнять в ползании и пролезании, реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.

**Описание игры.** Игра проводится с подгруппой (8—10) детей в комнате (на ковре) или на лужайке, покрытой мягкой травой. На середине комнаты (-на ковре) или лужайке на ребро ставится гимнастическая лестница или натягивается шнур. С одной стороны отгороженного пространства — домик мышек. Выбирается кошка. Она садится на стул или пенек. Мыши сидят в норках, за лестницей. Воспитатель говорит:

Кошка мышек сторожит,  
Притворилась, будто спит.

Мышки вылезают из норок (пролезают между рейками лестницы или подлезают под шнур) и бегают. Через некоторое время воспитатель говорит:

Тише, мышки, не шумите, Кошку  
вы не разбудите...

После этих слов кошка слезает со стула, встает на четвереньки, выгибает спину, громко произносит: «мяу!» и ловит мышей, мышки бегут в свои норки (можно не подлезать под шнур или рейки лестницы). Роль кошки вначале поручается наиболее активному ребенку, затем к этой роли привлекаются и другие дети. Игра повторяется каждый раз с новой кошкой/

### **Мой веселый звонкий мяч**

**Задачи.** Приучать детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать четверостишие и убегать только тогда, когда будет произнесено последнее слово.

**Описание игры.** Дети сидят на стульях с одной стороны комнаты или площадки. На некотором расстоянии перед ними — воспитатель, у него мяч. Он показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой. При этом воспитатель приговаривает:

Мой веселый звонкий мяч,  
Ты куда пустился вскачь?  
Красный, желтый, голубой,  
Не угнайся за тобой!

Затем воспитатель вызывает 2—3 детей, предлагает им попрыгать одновременно с ударами мяча об пол и снова повторяет упражнение, сопровождая его четверостишием. После этого воспитатель быстро говорит: «Сейчас догоню!». Малыши убегают, а воспитатель делает вид, что пытается догнать. При повторении игры воспитатель вызывает других детей. Постепенно в игру включаются все дети. Они — мячики.

Воспитатель должен четко отбивать мяч и произносить текст в соответствии с особенностями детского прыжка. Если дети не могут сразу усвоить ритм прыжков с учетом движения мяча, то им надо показать, как следует прыгать (на двух ногах вместе). Вместо текста можно ритмично говорить: «Хоп-хоп-хоп... стоп!» — и отбивать мяч. Затем поймать его и догонять детей. В занятиях по физической культуре эта игра включается только после ее усвоения всеми детьми.

### **Целься вернее**

**Задачи.** Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, развивать глазомер, ловкость и координацию движений.

**Описание упражнения.** Дети (не более 8—10 человек) становятся в круг (круг обозначается мелом) и берут маленькие мячи или мешочки с песком. В центре круга, на расстоянии 1—1,5 м от детей, стоит

ящик (большая корзина или сетка). По сигналу воспитателя дети бросают предмет в ящик одной рукой от плеча, снизу. Затем идут к ящику, каждый берет один предмет, возвращается на свое место и повторяет бросок. Дети бросают правой и левой рукой.

### **Зайка беленький сидит**

**Задачи.** Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием: хлопать в ладоши, подпрыгивать на месте.

**Описание игры.** Дети сидят на стульях или скамейке на одной стороне комнаты (или площадки). Они — зайки. «Пойдем гулять», — говорит воспитатель. Все выходят (выбегают) на середину комнаты. Воспитатель произносит стихи, а дети, наблюдая за воспитателем, выполняют вместе с ним движения в соответствии с текстом:

Чайка беленький сидит  
Л ушами шевелит.  
Вот так, вот так!  
Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,  
Надо лапочки погреть.  
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!  
Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,  
Надо зайке поскакать.  
Скок-скок, скок-скок!  
Надо зайке поскакать.

Кто-то зайку испугал,  
Зайка прыг... и ускакал.

**Игра повторяется.**

**Не следует быстро**

бежать за детьми. Вначале от малышей не требуется, чтобы они обязательно сажались на свои места. Каждый занимает любое свободное место. Задание занять свое место вводится постепенно.

После неоднократного повторения игру можно усложнить: один ребенок становится на середину круга. Остальные дети вокруг него. Движения остаются прежними.

### **Зайка серый умывается**

**Задачи.** Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с содержанием, особое внимание уделить выполнению поскоков.

**Описание игры.** Дети стоят в разных местах площадки, повернувшись к воспитателю, и вместе с ним говорят:

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

Дети выполняют соответствующие движения. Затем все скачут на двух ногах, продвигаясь вперед за воспитателем,— зайки идут в гости. После этого малыши возвращаются на свои места. Игра повторяется.

**Примечание.** Когда имитационные движения будут усвоены детьми, игру можно несколько изменить. Один ребенок встает в круг — он зайка. Дети вместе с воспитателем говорят текст, зайка выполняет движения (эти движения могут выполнять и все дети). Затем зайка прыгает на двух ногах, продвигаясь вперед к кому-нибудь из стоящих в кругу, — «Идет в гости». Тот становится на его место — и игра повторяется.

Присаживаются на корточки и  
покачивают головой, руки  
свободно согнуты в локтях.

Хлопают в ладоши.

Прыгают на двух ногах на месте.

Воспитатель хлопает в ладоши. Дети  
убегают на свои места.



## Обезьяны

**Задачи.** Развивать у детей навык лазанья и ориентировку в пространстве, воспитывать смелость.

**Описание упражнения.** Дети сидят или стоят неподалеку от лесенки-стремянки (или гимнастической стенки). Воспитатель говорит, что сегодня они будут учиться лазать, как обезьянки, и предлагает 2—3 детям забраться по лесенке на несколько (4—5) ступенек и спуститься. Затем по лесенке поднимается другая подгруппа, остальные дети наблюдают.

Лазать можно любым способом: приставным и переменным шагом. Не следует от малыша требовать четкого разграничения способа лазанья. Надо лишь следить, чтобы он во время лазанья не пропускал реек, опирался на рейку всей стопой, а не коленом, нельзя виснуть на руках без опоры на ноги.

## Куры в огороде

**Задачи.** Упражнять детей в подлезании, выполнить разнообразные движения — бегать, приседать, ориентироваться в пространстве и быстро реагировать на сигнал.

**Описание игры.** На середине комнаты ограничивается небольшая площадь — огород. Недалеко от него с одной стороны комнаты ставится стул — это дом сторожа, с другой стороны на уровне груди ребенка на штативах рейка — дом для кур.

Роль сторожа вначале выполняет воспитатель, а затем более активные дети. Остальные — куры. По сигналу воспитателя «идите, курочки, гулять» куры подлезают под ограду (рейку), пробираются в огород, бегают, ищут корм, кудахчут. Сторож замечает кур и гонит их из огорода — хлопает в ладоши, приговаривая: «кыш, кыш!». Куры убегают, подлезают под рейку и прячутся в дом. Сторож обходит огород и снова садится. Игра повторяется.

Если игра проводится в начале года, то площадь огорода не обозначается. Дети бегают, используя все помещение.

✓ **Сентябрь** (первая неделя, 1-е и 2-е занятия)

### ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ<sup>10</sup>

**Задачи.** Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие — учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).

---

<sup>10</sup> Если по каким-либо причинам занятия в группе начинаются позже сентября, то сохраняется данная последовательность, лишь сдвигаются сроки проведения.

Пособия. 2 длинные веревки (2,5—3 м), кукла.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Свободная ходьба за воспитателем (застенчивых детей или впервые пришедших в детский сад воспитатель берет за руку и ходит вместе с ними).

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.**

1. *И. п.:* стоя, повернуться к воспитателю. Поднять руки в стороны и опустить—«Птички машут крыльями». Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.:* то же. Присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям — «Птички клюют зернышки», выпрямиться и поднять руки вверх. Повторить 4—6 раз.

3. Бег — «Птички летают». Ходьба за воспитателем.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Ходьба по дорожке шириной 35—30 см (между двух длинных веревок) к кукле. Дети сидят на стульях. Воспитатель приглашает детей по одному, берет малыша за руку и помогает пройти. Каждый ребенок повторяет упражнение 2—3 раза.

III. *Подвижная игра* «Бегите ко мне». Повторяется 2—3 раза.

**Третья часть.** Спокойная ходьба за воспитателем.

**Примечание.** Занятие проводится в бодром темпе. Воспитатель старается заинтересовать каждого ребенка, застенчивых детей и вновь пришедших в детский сад приглашает выполнить упражнение, подбадривая. Но если ребенок отказывается, то можно ему разрешить понаблюдать за ходом занятия. Это поможет малышу быстрее привыкнуть к новым условиям.

*/^Сентябрь (вторая неделя, 3-е и 4-е занятия)*

**Задачи.** Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.

Пособия. Погремушки на каждого ребенка, игрушка собачка (мишка).

Содержание занятия и методика его проведения.

До начала занятия дать детям поиграть с погремушкой. Упражнения проводятся с погремушками.

**Первая часть.** Чередование ходьбы врассыпную и бега за<sup>x</sup> воспитателем. Стараться ходить и бегать, используя всю площадь зала. Дети останавливаются и поворачиваются к воспитателю.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.**

1. *И. п.:* сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушку вверх, потрясти и опустить. Повторить упражнение 2—3 раза одной рукой, затем другой.

2. *И. п.* стоя. Присесть, положить погремушку на пол, вы-



прямиться, показать руки воспитателю, присесть, взять погремушку, выпрямиться и показат<sup>ь</sup>\* ее воспитателю. Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.*: лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, показать погремушку и спрятать ее у груди (рис. 19). Повторить 4—6 раз.

4. Свободно поплясать с погремушкой.

5. Ходьба за воспитателем. Дети кладут погремушку в корзину.

II. *Упражнения в основных видах движений*. Ползание на четвереньках (4—6 м) к собачке — «Пойдем, как собачка». Повторить 2—3 раза. Задание выполняют одновременно 2—3 детей, воспитатель подбадривает их, помогает выполнить задание до конца. Остальные дети сидят на стульях.

III. *Подвижная игра* «Догоните меня». Спокойная ходьба. Повторить 3—4 раза.

**Третья часть.** Ходьба за воспитателем — «Пойдем тихо, как мышки».

### **Сентябрь (третья неделя, 5-е и 6-е занятия)**

**Задачи.** Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.

**Пособия.** Стулья по количеству детей, кукла.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

До начала занятия в помещении расставляются стулья в шахматном порядке.

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега между стульями (следить, чтобы дети не задевали друг друга и не наталкивались на стулья). По сигналу воспитателя малыши садятся на стулья, повернувшись к воспитателю. Воспитатель сидит **на** большом стуле.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.**

1. *И. п.*: сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, опустить на колени. Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.*: сидя на стуле, руками держаться за сиденье сбоку. Поднять одну ногу и опустить, поднять другую ногу (рис. 20), опустить. Повторить 3—4 раза.

3. *И. п.*: стоя за стульчиком, держаться за спинку. Присесть и выпрямиться — «Спрятаться от воспитателя и показаться» (рис. 21). Повторить 4—6 раз.

4. *И. п.*: стоя, руки свободно. Пскоки на месте — «Воспитатель нашел детей, и все радуются» (15—20 сек).

5. Спокойная ходьба между стульями за воспитателем. Дети вместе с воспитателем ставят стулья вдоль одной из стен комнаты.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Ходьба по доске, положенной на пол (длина 2,5—3 м > ширина 25—20 см). Рис. 21 Если дети хорошо справляются с заданием, то они идут по доске друг за другом. По необходимости воспитатель оказывает помощь некоторым детям.

Взйти на ящик и сойти с него (50X50X20 см). Ящик ставится на пол на расстоянии 3—4 м от дооки.

III. *Подвижная игра* «В гости к куклам». Повторить 2—3 раза. Дети сидят на стульях. У противоположной стены сидят куклы или другие игрушки. По сигналу воспитателя все бегут к куклам, здороваются с ними. По другому сигналу бегут на свои места. Игра повторяется.

**Третья часть.** Ходьба за воспитателем вместе с куклами. Каждый ребенок держит одну игрушку.

*{/Сентябрь (четвертая неделя, 7-е и 8-е занятия)*

**З а д а ч а .** Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.

**П о с о б и я .** 2 стойки, длинная веревка, шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, игрушка собака.

**С о д е р ж а н и е з а н я т и я и м е т о д и к а е г о п р о в е д е н и я .**

**Первая часть.** Чердование ходьбы враспынную и бега. Ходьба по дорожке — между двумя параллельными линиями (ширина 35—30 см). 80



**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.** Дети выполняют упражнения, расположившись в разных местах комнаты (врассыльную).

1. *И. п.:* сидя, руки опущены. Поднять руки вперед, показать воспитателю, спрятать за спину. Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.:* стоя, руки внизу. Присесть, коснуться пальцами пола, выпрямиться (стараться выполнить полное приседание). Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить. Повторить 4—6 раз. Воспитатель помогает детям, которые не могут выполнить упражнение.

4. *И. п.:* стоя, поскоки на месте на двух ногах — «Прыгать, как зайки», руки держать свободно (15—20 сек).

5. Спокойная ходьба за воспитателем (20—30 сек).

II. *Упражнения в основных видах движения.* Ползание на четвереньках, подползти под веревку (высота 40—45 см), доползти до собачки, погладить ее и вернуться обратно. Выполняя упражнение, смотреть вперед на игрушку. При подлезании стараться не задевать веревку. Повторить 3—4 раза. Дети выполняют задание друг за другом (поточно).

Воспитатель вместе с детьми расставляет стойки и предлагает всем встать в шеренгу за веревку, дает в правую руку шишку (или мяч). Бросание вдаль правой и левой рукой (по 2—3 раза). Вначале проверяет, правильно ли дети взяли шишку в правую руку. Сам становится перед детьми, держит шишку в левой руке и говорит: «Взяли шишку в эту руку (показывает), в правую». Затем переходит в шеренгу вместе с детьми. «Замахнулись, и ...Хоп! Бросили далеко, далеко!» После броска дети бегут за шишкой, возвращаются на место и вновь повторяют бросок. Затем они кладут шишки в корзину.

III. *Подвижная игра* «Бегите ко мне». Повторить 3—4 раза.

**Третья часть.** Спокойная ходьба за воспитателем.

### **Октябрь. Занятие 1**

**Задачи.** Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.

**Пособия.** Гимнастическая стенка или башенка, мячи по количеству детей.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега за воспитателем. Остановиться в разных местах комнаты, повернуться к воспитателю.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.**

1. *И. п.:* стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться — «Вот какие мы большие», присесть и положить руки на колене.

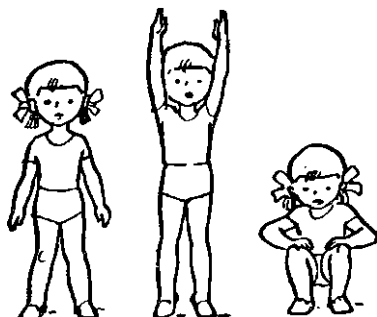


Рис. 22

ни — «Вот какие мы маленькие», вернуться в исходное положение (рис. 22). Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.*: сидя на полу, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги — «Длинные и короткие ноги». Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.*: лежа на животе, смотреть вперед, руки под подбородком. Протянуть руки вперед, показать воспитателю

и положить ладони на спину — «Рыбки плавают». Повторить 3—4 раза.

4. *И. п.*: стоя, руки свободно опущены вниз. Пскоки на месте — «Воробышки прыгают».

5. Спокойная ходьба, сесть на стулья или гимнастическую скамейку.

*Упражнения в основных видах движений.* Лазанье по гимнастической стенке или башенке любым способом. Задание выполняется индивидуально по 2—3 раза.

*Подвижная игра «Догоните мяч».* Повторить 2—3 раза. Дети сидят (или стоят) в одном конце помещения. У воспитателя в руках корзина с мячами. По сигналу «хоп!» воспитатель выбрасывает мячи. Дети бегут за ними, каждый берет один мяч, кладет в корзину, которую воспитатель держит на уровне поднятой руки ребенка, и садится на свое место. Игра повторяется.

**Третья часть.** Ходьба за воспитателем.

## Октябрь. Занятие 2

**Задачи.** Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.

**Пособия.** Гимнастическая доска (ширина 30—25 см, длина 2,5—3 м), цветные платочки (20X20 см) по количеству детей, мяч.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

До начала занятия воспитатель приглашает детей посмотреть, что у него лежит в корзине. Дети смотрят, каждый берет по одному цветному платочку, играет с ним.



Первая часть. Ходьба в чередовании с бегом. Напомнить детям, что нужно бегать, используя все пространство, не наталкиваясь друг на друга. Остановиться врассыпную (помочь детям стать так, чтобы не мешать друг другу при выполнении упражнений).

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения** (с платочками).

1. *И. п.*: сидя на ковре, платочек в правой руке. Поднять платочек над головой, помахать и опустить на колени. То же выполнить левой рукой. Повторить 3—4 раза каждой рукой.

2. *И. п.*: стоя, взять платочек обеими руками за углы, руки опущены. Присесть, поднять платочек перед лицом — «Все, спрятались. Нет никого!», выпрямиться, опустить платочек — «Вот и нашлись все детки». Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.*: лежа на животе, платочек в вытянутой вперед руке. Поднять руку вверх и опустить. Повторить 3—4 раза одной и другой рукой.

4. Пскоки на месте на двух ногах.

5. Ходьба за воспитателем. Положить платочки в указанное воспитателем место.

*И. Упражнения в основных видах движений.* Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках по полу до определенного места (ленты, стула, гимнастической скамейки и т. д.). Задание дети выполняют друг за другом поточно по 2—3 раза.

Прокатывание мяча. Дети садятся на ковер рядом друг с другом. На некотором расстоянии от них садится воспитатель. У него большой мяч. Воспитатель показывает, как энергичным толчком прокатить мяч. Для того чтобы мяч катился дальше, толчок надо выполнять энергично. Задание выполняется индивидуально. Каждый ребенок прокатывает мяч 2—3 раза.

III. *Подвижная игра* «Бегите ко мне». Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Спокойная ходьба врассыпную вместе с воспитателем.

### **Октябрь. Занятие 3**

I/3 а д а ч и. Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении.

П о с о б и я. Мешочки с песком (150 г) по количеству детей, веревка длинная (6—8 м), ящик (50X50 см) или обруч (диаметр 1 м).

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег за воспитателем. Взять мешочки с песком и стать в разных местах комнаты, повернувшись к воспитателю.

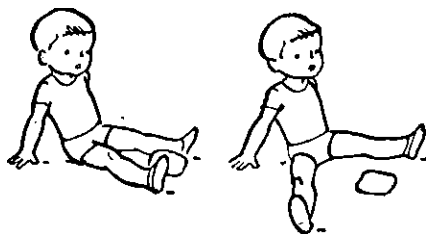


Рис. 23

**Вторая часть. I. Обще-развивающие упражнения (с мешочками).**

1. *И. п.:* сидя, ноги вытянуть, мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вперед, показать мешочек воспитателю, опустить руки. Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.:* стоя, в опущенных руках мешочек. Присесть, положить мешочек на

пол, выпрямиться и поднять руки вверх, затем по указанию воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* сидя, ноги вытянуть, мешочек на полу между ног, руками опереться об пол сзади. Развести ноги, соединить их вместе, стараться не сгибать ноги в коленях (рис. 23). Повторить 3—4 раза.

4. Бег врассыпную за воспитателем. Ходьба. По указанию воспитателя сесть на стулья или гимнастическую скамейку.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Бросание мешочков в горизонтальную цель — ящик (или обруч) правой и левой рукой на расстоянии 80 см. Упражнение выполняют одновременно 2—4 детей, бросая мешочки одной и другой рукой по 2—3 раза.

Прыгать через веревку на двух ногах — «Зайка прыгает через канавку». Упражнение выполняют одновременно все дети. Они вместе с воспитателем становятся у веревки, положенной на ковровую дорожку. Воспитатель следит, чтобы ноги у детей были слегка расставлены, ступни параллельны. Малыши делают небольшое приседание и по сигналу «хоп» прыгают через веревку. Затем все поворачиваются кругом и вновь прыгают по сигналу воспитателя. Упражнение повторяется 6—8 раз.

III. *Подвижная игра «Догоните меня».* Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба за воспитателем.

И/Октябрь. Занятие 4

**Задачи.** Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдалеку из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.

**Пособия.** По 2 кубика для каждого ребенка, средние мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, гимнастическая скамейка (длина 2,5—3 м, ширина 30—25 см, высота 25—30 см).

**Содержание занятия и методика его проведения.**

Воспитатель предлагает детям взять в каждую руку по одному кубику.

**Первая часть.** Ходьба и бег за воспитателем. Остановиться в разных местах комнаты (враспынную).

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с кубиками). \***

1. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Соединить руки, не сгибая в локтях, ударить кубик о кубик, развести руки в стороны. Повторить 6—7 раз.

2. *И. п.:* лежа на животе, руки согнуты, кубики подтянуть к плечам. Выпрямить руки вперед — «Показать кубики воспитателю», вернуться в исходное положение — «Спрятали» (стараться руки немного поднимать от пола). Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* стоя, руки с кубиками опущены. Присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх. Движение выполнять в бодром темпе, стараться делать полное приседание. Повторить 4—6 раз.

4. Поскоки на двух ногах на месте (15—20 сек). Ходьба. Положить кубики на место.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Ползание на четвереньках между линиями (ширина 40—35 см) — «Муравьи идут по дорожке». Следить, чтобы дети во время выполнения упражнения смотрели вперед и ползли до конца дорожки. Задание малыши выполняют друг за другом (2—3 раза).

Ходьба по гимнастической скамейке — «Идем по мостику». По необходимости воспитатель помогает отдельным детям. Ходьбу по скамейке можно продолжить после ползания или давать наоборот — сначала идти по скамейке, а затем ползать. Повторить 2—3 раза.

Бросание мяча вдаль из-за головы. Дети с мячами становятся за линией, веревкой или гимнастической скамейкой. Вначале воспитатель проверяет, правильно ли дети держат мяч двумя руками, вместе с ними выполняет упражнение, сопровождая движение словами: «Замахнулись... И бросили!». Это помогает регулировать темп выполнения упражнения всей подгруппой детей. Затем малыши берут мячи, возвращаются на место и вновь бросают мячи. Упражнение повторяется 4—5 раз.

III. *Подвижная игра* «Догони мяч». Повторите 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба обычным шагом и на носках.

#### **^ Октябрь. Занятие 5**

**З а д а ч и.** Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

**П о с о б и я.** По 2 шишки (или маленькие мячи) для каждого ребенка, мячи по количеству детей, длинная веревка.

**С о д е р ж а н и е** занятия и методика его проведения.



Рис.

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега за воспитателем — «Идем в лес». Следить, чтобы дети во время ходьбы не шаркали ногами. «Посмотрите, как я хожу», — говорит воспитатель и показывает. Не следует обращать внимание на то, чтобы дети высоко поднимали ноги, так как при этом шаг ребенка становится значительно короче.

Воспитатель рассыпает шишки и предлагает взять каждому по 2 шишке в одну и другую руку и повернуться к нему.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с шишками).**

1. *И. п.:* стоя, руки с шишками вниз. Поднять руки вперед, показать шишки и спрятать их за спину. Повторить 6—8 раз.

2. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног и опустить на пол (рис. 24). Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях. Поднять руки в стороны-вверх, потянуться вверх, опустить руки. Повторить 4 раза.

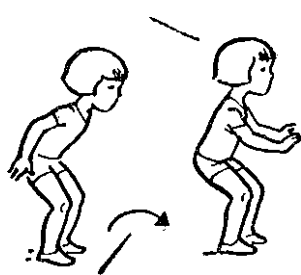
4. *И. п.:* стоя, руки опущены. Присесть, положить шишки на пол, выпрямиться, затем присесть, взять шишки — «Белочка играет с шишками». Упражнение проводится в быстром темпе 4—6 раз.

5. Поскоки на месте — «Белочки веселятся» (20—25 сек). Ходьба за воспитателем. Положить шишки в корзину (ящик).

II. *Упражнения в основных видах движений.* Бросание мяча двумя руками вдаль из-за головы. Обратить внимание детей " " ^ на энергичный толчок двумя руками.

Бросок выполнять одновременно всей подгруппой детей (3—4 раза) только по сигналу воспитателя.

Прыжки в длину с места через веревку, лежащую на коврой дорожке. Воспитатель следит, чтобы дети заняли правильное исходное положение:



ноги слегка расставлены, стопы параллельно. Перед прыжком сделали небольшое приседание, а приземлялись бы тихо и мягко (рис. 25). Упражнение выполняется всей группой одновременно 4—6 раз. 86



III. *Подвижная игра* «Догони мяч». Повторить 3—4 раза,  
**Третья часть.** Спокойная ходьба с остановкой по сигналу.

### Октябрь. Занятие 6

**Задачи.** Учить ходить парами в определенном направлении, бросать мяч вдаль от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.

**Пособия.** Погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки, мячи для каждого ребенка.

Содержание занятия и методика его проведения.

Воспитатель показывает малышам корзину (или ящик), в которой лежат погремушки, и предлагает по звуку угадать, что в ней находится. Дети отвечают и берут погремушки по одной на каждого.

**Первая часть.** Ходьба и бег с погремушкой. Если нет музыкального сопровождения, темп ходьбы и бега можно регулировать ударами погремушки.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения** (с погремушкой).

1. *И. п.:* стоя, руки с погремушкой внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

2. *Я. п.* лежа на спине, руки вытянуть, погремушки в обеих руках. Поднять руки, показать погремушку воспитателю, коснуться пола над головой. Повторить 4—6 раз.

3. *Я. п.* сидя, ноги вытянуты, погремушка между ног, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны — «Вот погремушка», соединить ноги — «Нет погремушки». Повторить 4—6 раз.

4. Потанцевать с погремушкой, кто как умеет. Ходьба. Положить погремушку.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Бросание мяча вдаль от груди. Дети с мячами становятся в шеренгу за линию (веревку). Воспитатель показывает, как подготовиться к броску: ноги слегка расставить, мяч в обеих руках перед грудью. Энергичным толчком мяч выбрасывают вперед. Дети П^рГУШот мячи вдаль, бегут за ними, возвращаются на место и по сигналу воспитателя снова выполняют бросок. Упражнение повторяется 3—4 раза.

Прокатывать мяч. Дети сидят рядом друг с другом, ноги врозь. Воспитатель сидит перед детьми на некотором расстоянии. Он называет по имени ребенка и катит ему мяч, в свою очередь малыш катит мяч воспитателю. Затем воспитатель прокатывает мяч к другому ребенку. Повторить 2—3 раза.

II. *Подвижная игра* «Через ручеек». На середине помещения раскладывают 2 длинные веревки на расстоянии 20—25 см—ручеек. По сигналу воспитателя дети идут к ручейку, переступают его, выходят на полянку, играют, собирают цветы и т. д. По сигналу «домой» опять переступают через ручеек и возвращаются на свои места. Игра повторяется 2—3 раза.

**Третья часть.** Спокойная ходьба парами за воспитателем. Воспитатель помогает детям найти пару и построиться.

**Задачи.** Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу.

**Пособия.** Цветные ленточки (длина 25—30 см), средние мячи по количеству детей, наклонная доска.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Ходьба и бег с ленточкой в руке.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения** (с ленточкой).

1. *Я. п.:* стать свободно, руки опустить. Взмахнуть лентой перед собой, отвести назад. То же выполнить другой рукой. Повторить по 4—6 раз каждой рукой.

2. *Я. п.:* сидя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперед, положить ленту к ступням ног, выпрямиться, наклониться вперед, взять ленту и поднять ее вверх над головой. Стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 3—4 раза.

3. *Я. п.:* лежа на спине, ленту держать обеими руками за концы. Поднять руки и ноги, коснуться лентой стоп ног и опустить на пол. При выполнении упражнения дети могут сгибать ноги в коленях. Повторить 4—6 раз.

4. Бег врассыпную с ленточкой в руке. Спокойная ходьба. Отдать ленты воспитателю или положить их на место.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Бросание мяча вдаль от груди. Воспитатель может стоять перед детьми (на расстоянии 4—5 м) и предлагать им бросить мяч так далеко, чтобы он мог его поймать. Упражнение выполняется всей группой детей одновременно по сигналу воспитателя 3—4\* раза.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Руки держать свободно. По необходимости надо поддерживать ребенка за руку. Упражнение выполняется поточно 2—3 раза.

III. *Подвижная игра «Солнышко и дождик».* Дети сидят на стульях или гимнастической скамье. По сигналу воспитателя «солнышко» все идут гулять. По сигналу «дождик» воспитатель раскрывает зонт, и дети бегут прятаться под зонт. Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба обыкновенным шагом и на носках — «Идти тихо, как мышки».

## **Октябрь. Занятие 8**

**Задачи.** Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.

**Пособия.** Маленькие обручи (диаметр 25 см) по количеству детей, наклонная доска, мяч (диаметр 25—30 см).

**Содержание занятия и методика его проведения.**

Воспитатель дает каждому ребенку обруч.

**Первая часть.** Ходьба и бег со сменой темпа. Обруч держать в обеих руках перед собой — «Машины едут быстро и медленно». Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения** (с обручем),



Я. п.: сидя на ковровой дорожке, обруч на коленях. Поднять обруч перед собой — «Посмотреть в окошко», опустить руки. Повторить 4—6 раз.

Я. п.: стоя в обруче, обруч на полу. Присесть и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

Я. п.: лежа на животе, обруч в обеих руках перед грудью на полу. Выпрямить руки вперед, обруч остается на полу. Посмотреть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

Бег друг за другом с обручем в руках — «Машины едут». Спокойная ходьба, замедляя темп. Положить обручи на место.

<sup>4</sup> П. *Упражнения в основных видах движений*. Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает мяч ребенку, тот ловит его, немного вытянув руки вперед на уровне груди, можно прижимать мяч к груди. Упражнение выполняет каждый ребенок по 2—3 раза.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Руки держать свободно, можно расставить их в стороны. Упражнение дети выполняют друг за другом (поточно). Воспитатель придерживает за руки тех детей, которые не уверены в себе. Задание выполняется 2—3 раза.

III. *Подвижная игра «Солнышко и дождик»*. Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Спокойная ходьба парами за воспитателем, который помогает детям найти пару и построиться.

### *Ноябрь. Занятие 1*

**Задачи.** Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.

**Пособия.** Мешочки с песком по количеству детей, кубики (высота 10—15 см), длинная веревка, машина.

) i Содержание занятия и методика его проведения.

<sup>1</sup> **Первая часть.** Ходьба за машиной, которую везет воспитатель. В машине мешочки с песком. Воспитатель предлагает детям взять каждому по одному мешочку. Бег и ходьба вместе с воспитателем. \*

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения** (с мешочком).

\* И. п.: стоя, положить мешочек на голову и придерживать его руками, присесть смотреть вперед, выпрямиться, снять мешочек с головы. Повторить 3—4 раза.

2. И. п.: лежа на животе, мешочек в обеих руках. Протянуть руки вперед, показать мешочек и подтянуть его к туловищу (к груди). Повторить 4—6 раз.

3. И. п.: лежа на спине, ноги вместе, мешочек в обеих руках на груди. Поднять обе ноги вверх и опустить. Повторить 4—6 раз.

4. И. п.: стоя, руки с мешочком внизу. Положить мешочек на пол, попрыгать на месте 15—20 сек. Спокойная ходьба. Стать в указанное (обозначенное) место.

II. *Упражнения в основных видах движений*. Метание вдаль правой и левой рукой (2—3 раза каждой рукой). Воспитатель становится перед детьми и показывает, как взять мешочек. Затем встает рядом с детьми и вместе с ними выполняет упражнение.

Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Можно прыгать через ту же веревку, которая использовалась как ориентир во время метания — дети стояли за веревкой. Упражнение выполняют одновременно все дети 4—6 раз. Воспитатель быстро проверяет правильность исходного положения, чтобы детям не приходилось долго ждать и не терялся интерес к упражнению.

Перешагивание через препятствие (поточно 1—2 раза). Ставится 3—4 препятствия (кубики, рейки, кегли и т. д.) (высота 10—15 см). Воспитатель идет первым, дети идут за ним.

III. *Подвижная игра «Догоните меня»*. Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба с остановками по сигналу.

### **Ноябрь. Занятие 2**

**Задачи.** Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление.

**Пособия.** Мячи по количеству детей, 2 длинные веревки, кубики, игрушка медвежонок (или другая игрушка).

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег за воспитателем. Остановиться, взяться за руки и сделать круг. Воспитатель встает рядом с менее активными детьми. Ходить по кругу, взявшись за руки. По предложению воспитателя дети берут мячи.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.**

1. *И. п.:* сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч, опустить руки. Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.:* стоя, мяч в обеих руках, руки внизу. Присесть, слегка ударить мячом об пол, выпрямиться. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, следит, чтобы дети приседали, а не наклонялись. Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

4. *И. п.:* стоя мяч на полу. Воспитатель отбивает мяч об пол, обращая внимание детей на то, как легко прыгает мяч, и предлагает всем так же легко попрыгать (15—20 сек). Спокойная ходьба.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Катание мячей. Воспитатель половину мячей кладет на место. Дети садятся на коврик друг против друга на расстоянии 1—1,5 м и катают друг другу мяч 8—10 раз.

Перешагивание через препятствия (кубики). Ползание по дорожке (между двух длинных веревок). Дети помогают воспитателю расставить кубики, сделать дорожку из веревок. Малыши выполняют задание друг за другом (поточно) 2—3 раза.

III. *Подвижная игра «Догоните меня»*. Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Спокойная игра «Кто тише». По сигналу воспитателя дети идут к мишке, он спит (сидит на стуле), стараться идти тихо, на носочках, чтобы мишка не проснулся. Повторить 1—2 раза.

**(^Ноябрь. Занятие 3**

**Задачи.** Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.

**Пособия.** Стулья и шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, наклонная доска.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

До начала занятия в помещении расставляются стулья в шахматном порядке. Впереди большой стул для воспитателя.

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега между стульчиками. По сигналу воспитателя дети садятся на стулья.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.**

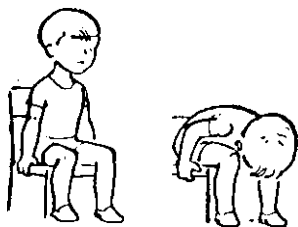


Рис. 26

1. Я. п.: сидя на стуле, руки спрятать за спину. Поднять руки в стороны-вверх, подтянуться, опустить руки и спрятать за спину. Повторить 3—4 раза.

2. Я. п.: стоя за стулом, руками держаться за спинку стула. Снимая руки со стула, присесть выпрямиться — «Дети спрятались и показались». Повторить 4—6 раз.

3. Я. п.: сидя на стуле.

Наклониться вперед, не поднимаясь со стула, «Посмотрим, что под стулом»,

выпрямиться (рис. 26). Повторить 4—5 раз.

4. Пскоки на месте (20—30 сек). Ходьба между стульями. Поставить стулья на место (вдоль стены комнаты).

И. *Упражнения в основных видах движений*. Метание шишек вдаль, правой и левой рукой. Повторить по 3 раза каждой рукой. Упражнение выполняют все дети одновременно. Перед каждым броском воспитатель следит, чтобы дети стояли удобно, не мешали друг другу.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (поточно). Повторить 2—3 раза. Дети помогают поставить и убрать доску.

III. *Подвижная игра «Догони мяч»*. Повторить 2—3 раза. Можно предложить детям новый вариант игры: по сигналу дети не бегут, а ползут на четвереньках за мячом. Обратно с мячом они бегут.

**Третья часть.** Ходьба. Повторить игру «Кто тише».

#### ^боябрь. Занятие 4

**Задачи.** Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений.

**П о с о б и я .** Флажки и мячи по количеству детей, 2 стойки, длинная рейка и веревка.

**Содержание занятия и методика его проведения .**

**Первая часть.** Ходьба и бег за воспитателем. Предложить детям идти друг за другом и не обгонять впереди идущего. Взять флажки и стать врассыпную, повернувшись к воспитателю (можно в шеренгу или полукруг).

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с флажком).**

1. Я. п.: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. Поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. То же выполнить другой рукой. Повторить 3—4 раза каждой рукой.

2. Я. /г.: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону — «Ветер колышет флажок». То же выполнить другой рукой. Повторить 3—4 раза каждой рукой.

3. Я. п.: сидя, ноги врозь, флажок держать обеими руками. Наклониться вперед, постучать несколько раз флажком об пол, выпрямиться, поднять флажок вверх. Повторить 3—4 раза.

4. Бег с флажком друг за другом (20—30 сек). Ходьба. Положить флажки.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Ползание на четвереньках до рейки, установленной на высоте 40 см.

Подлезание под рейку (поточно). Повторить 2—3 раза. Ползая, смотреть вперед, спина прямая. Подлезаая, стараться не прикасаться к рейке. Для повторения упражнения дети должны возвращаться по какой-либо одной стороне помещения.

Прыжки в длину с места через веревку (фронтально). Повторить 4—6 раз. Перед каждым прыжком проверять, чтобы дети слегка расставляли ноги, стопы ставили параллельно. Приземляться надо легко на обе ноги, сгибая колени.

III. *Подвижная игра* «Догони мяч». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба со сменой темпа (быстро и медленно).

## Ноябрь. Занятие 5

**Задачи.** Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.

**Пособия.** Мешочки с песком (или маленькие мячи) по количеству детей, длинная веревка, ящик (50X50X10 см) или обруч (для метания).

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Ходьба и бег за воспитателем. Ходить по кругу, взявшись за руки (воспитатель помогает детям взяться за руки и образовать круг). Остановиться, опустить руки.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.**

1. Я. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, как бы держат куклу. Слегка покачивается в одну и другую сторону — «Качаем куклу» (8—10 раз), ноги не сдвигать.

2. Я. п.: стоя на четвер

ень-  
ках, повернуться в центр га. кру-  
Поднять одну руку вперед-  
вверх, опустить. То же вы; пол-  
нить другой рукой — «Соб; ачка  
поднимает лапу» (рис. 27)---- По-  
вторить 4—6 раз.

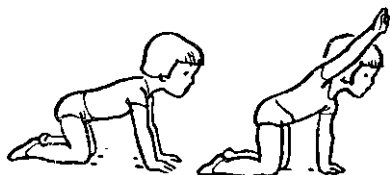


Рис. 27

3. *И. п.*: стоя, руки внизу. Подняться на носки, руки поднять вверх — «Вот какие большие деревья», присесть и положить ладони на колени<sup>1</sup> — «Вот какие маленькие деревца». Повторить 4—6<sup>л</sup>раз.<sup>1</sup>

4. *И. п.*<sup>^</sup> то же, руки впереди, свободно согнуты, лапки у зайки». Пскоки на месте на двух ногах — «Зайка прыгает» (15—20 *сек*) (не поднимать ладони к голове, это затрудняет дыхание и выполнение прыжка).

Ходьба за воспитателем. Сесть на стулья или гимнастическую скамейку.

II. *Упражнения в основных видах движений*. Метание в горизонтальную цель (ящик или обруч) правой и левой рукой. Бросок выполняют одновременно 3—4 детей. Они становятся вокруг ящика, за линией. По сигналу воспитателя дети бросают мешочки с песком сначала одной, затем другой рукой по 2—<sup>^</sup>3 раза.

Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Задание выполняют одновременно все дети 6—8 раз. Следить, чтобы малыши приземлялись легко на обе ноги. Воспитатель становится рядом с теми детьми, которые затрудняются в выполнении задания, и вместе с ними прыгает.

III. *Подвижная игра* «Солнышко и дождик». Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Чередование ходьбы обыкновенным шагом с ходьбой на носках.

### *^/Йюябрь. Занятие б*

**З а д а ч и .** Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.

**П о с о б и я .** Цветные платочки и мя<sup>^</sup>и по количеству детей, длинная гимнастическая скамейка, 2—3 дуги (воротики).

**С о д е р ж а н и е з а н я т и я и м е т о д и к а е г о п р о в е д е н и я .**

**Первая часть.** Ходьба и бег. Держать в одной руке платочек, Предлагать детям делать свободные движения рук во время ходьбы и бега. Самостоятельно реагировать на сигнал воспитателя о смене движения. Остановиться и повернуться к воспитателю.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения** (с платочком).

1. *И. п.*: сидя, ноги врозь, платочек держать за уголки обеими руками. Взмахнуть платочком вверх-вниз, движение выполнять энергично. Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.*: стоя, платочек держать так же. Присесть, поднять платочек перед лицом — «Детки спрятались. Нет никого», вы-



Рис. 28'



Рис. 29

прямиться и опустить платочек (рис. 28). Упражнение выполняется эмоционально, в быстром темпе 4—6 раз.

*И. п.:* сидя, ноги вместе, платочек в обеих руках. Наклониться вперед, накрыть платочком носки ног, выпрямиться и показать пустые руки, затем по указанию воспитателя наклониться, взять платочек обеими руками и показать его (рис. 29). Повторить 3—4 раза.

«Потанцуем с платочком» — дети выполняют разные движения: приседания, поскоки, взмахи и т. д. (20—30 сек). Ходьба друг за другом. Положить платочки на место.

*II. Упражнения в основных видах движений.* Ходьба<sup>1</sup> по гимнастической скамейке. Дети идут друг за другом. Руки держать свободно. В конце скамейки сойти, не прыгать. Воспитатель поддерживает за руку тех детей, которые боятся. Упражнение выполняется 2—3 раза.

Катание мяча в воротики. (2—3 дуги) с расстояния 0,5—1 м. 2—3 детей берут мяч, оттолкнув его, катят в свободные воротики, затем бегут за мячами и возвращаются для повторения упражнения.

*III. Подвижная игра «Солнышко и дождик».* Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба за воспитателем.

### */Ноябрь. Занятие 7*

**Задачи.** Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия.

**Пособия.** Погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки, наклонная доска, маленький обруч (диаметр 25—30 см).

\* Содержание занятия и методика его проведения.

\*

**Первая часть.** Ходьба и бег за воспитателем. Стараться ходить и бегать друг за другом в одном направлении, учитывая границы помещения. Следить, чтобы дети не шаркали ногами и

свободно двигали руками. Взять погремушку и повернуться к воспитателю.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).**

1. *И. п.:* стоя, ноги слегка расставлены, погремушка в одной руке. Поднять погремушку вверх, погрозить, присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые ручки, затем по сигналу воспитателя присесть, взять погремушку. То же выполнить другой рукой. Повторить 2—3 раза каждой рукой.

2. *И. п.:* сидя, ноги врозь, руками опереться сзади, погремушка на полу между ног. Соединить ноги вместе — «Спрятать погремушку», ноги врозь — «Показать погремушку», стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* лежа на животе, погремушка в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперед, положить погремушку как можно дальше, положить руки под подбородок и отдохнуть, по сигналу воспитателя взять погремушку и подтянуть к груди, стараться держать ноги вместе и не сгибать их. Повторить 3—4 раза.

4. *И. п.:* сидя, держать погремушку в обеих руках, руки на коленях. Наклониться вперед, колени не сгибать, коснуться погремушкой носков ног, выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

5. Пскоки на месте на двух ногах (20—25 сек). Ходьба друг за другом. Положить погремушки. \*

II. *Упражнения в основных видах движений.* Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети идут по доске друг за другом 2—3 раза. Поддерживать за руку тех детей, которые нуждаются в этом.

Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные параллельно, — «Прыгаем через канавку». Расстояние между веревками 15—20 см. Воспитатель вначале объясняет и показывает, как надо прыгать и приземляться. Дети выполняют прыжок одновременно 6—8 раз по сигналу воспитателя. •

III. *Подвижная игра* «Воробышки и автомобиль». Повторить 2—3 раза. Перед игрой воспитатель напоминает детям, как птички машут крылышками, показывает соответствующие движения. Затем показывает, как едет автомобиль. Дети садятся на стулья или гимнастическую скамейку на одной стороне комнаты — «Воробышки в гнездышках». На противоположной стороне становится воспитатель с обручем в руках — это руль. Он изображает автомобиль. По сигналу воспитателя «полетели, воробышки» дети бегают, размахивая руками, прыгают, присаживаются, стучат по коленям — «Птички клюют зернышки». По сигналу «автомобиль едет, летите, воробышки, в гнездышки» все бегут и садятся на места. Воспитатель объезжает круг и возвращается на свое место. Если игра проводится впервые, то воспитатель выполняет вместе с детьми роль воробышков, а



затем роль автомобиля. Воспитатель может дать руль ребенку и вместе с ним изображать автомобиль. При повторении игры ребенок действует самостоятельно.

**Третья часть.** Ходьба друг за другом.

### **Ноябрь. Занятие 8**

**Задачи.** Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.

**Пособия.** 2 длинные веревки, 2 дуги (воротики), маленький обруч.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Ходьба и бег за воспитателем. Следить, чтобы дети не обгоняли впереди идущего, не наталкивались друг на друга. Остановиться и повернуться к воспитателю.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.**

1. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Попеременно выпрямлять и сгибать руки — «Едет паровоз», одновременно произносить «чу-чу-чу». Выполнять 12—16 раз.

2. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками — «Маленькие клубочки», вернуться в исходное положение (рис. 30). Повторить 3—4 раза.

3. *И. п.:* стоя, руки опущены свободно. Быстро присесть и выпрямиться. Повторить 4—6 раз. Не следует давать каких-либо указаний к выполнению упражнения во время приседания. Каждый ребенок сам регулирует темп выполнения упражнения.

4. Поскоки на двух ногах с продвижением вперед (15—20 сек).

Поскоки можно чередовать с ходьбой. Ходьба друг за другом за воспитателем.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Дети выполняют задание друг за другом 3—4 раза.

Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные на расстоянии 15—20 см, — «Прыгаем через канавку». Дети выполняют упражнение всей группой одновременно 6—8 раз. Напоминать детям, что приземляться следует легко, на обе ноги.

**III. Подвижная игра** «Воробышки и автомобиль».

Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба со сменой темпа. На различный удар в бубен дети должны идти то быстрее, то медлен-



**Задачи.** Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.

**Пособия.** Шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, гимнастическая скамейка.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Ходьба и бег друг за другом. После ходьбы и бега предложить детям угадать, что находится **в корзине**. Когда выясняется, что в корзине шишки (или мячи), воспитатель рассыпает их, предлагает каждому азать по одной **шишке** и вернуться к воспитателю.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с шишками).**

1. *Я. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, выпустить шишку из руки—«Шишки падают с сосны», присесть, взять шишку, выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.:* сидя, ноги врозь, руки на коленях, в одной руке шишка. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, положить шишку между ног, выпрямиться, показать пустые руки, по указанию воспитателя нагнуться, взять шишку и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

3. *Я. п.:* лежа на спине, шишка в обеих руках над головой. Поднять ноги вверх, руки вперед, коснуться шишкой стоп ног, вернуться в исходное положение — «Белочка играет с шишкой». Повторять 4—5 раз.

4. Пскоки на месте «Белочка прыгает» (20—30 сек). Ходьба друг за другом. Перейти в отведенное для метания место.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Метание вдаль правой и левой рукой. Задание дети выполняют все одновременно по 2—3 раза каждой рукой. Перед каждым броском следить, чтобы дети стояли свободно, делали хороший замах и старались бросить как можно дальше. Затем дети бегут за шишкой, возвращаются на свое место и вновь бросают.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют упражнение по одному друг за другом 2—3 раза. Они помогают поставить и убрать скамейку. Напоминать детям, что во время ползания надо смотреть вперед и не торопиться. В конце скамейки спокойно сойти с нее.

**III. Подвижная игра «Поезд».** Повторить 2—3 раза. Воспитатель предлагает детям стать друг за другом и говорит: «Вы вагончики, а я паровоз»—и становится впереди детей. Все складывают руки, изображая гудок, и поезд начинает двигаться сначала медленно, затем быстрее, при этом играющие про

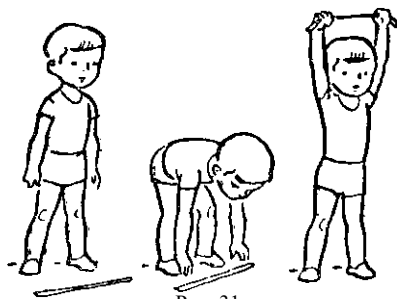


Рис. 31

износят: «чу-чу-чу» — и делают круговые движения руками. Воспитатель замедляет темп и объявляет остановку. После следующего гудка йоезд вновь отправляется в путь. **Третья часть.** Ходьба друг за другом.

### Декабрь. Занятие 2

**Задачи.** Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми..

**Пособия..** Короткие цветные ленточки по количеству детей, 1—2 наклонные доски, мяч.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

Первая часть. Чередование ходьбы и бега друг за другом (не торопиться, не обгонять впереди идущего). Взять ленту и стать враспынную лицом к воспитателю.

Вторая часть, I. *Общеразвивающие упражнения (с лентой),*

1. Я. п.: стоя, ноги слегка расставлены, лента на полу у ног. Наклониться вперед, колени можно сгибать, взять обеими руками за концы ленту, выпрямиться и поднять ленту вверх над головой. (Вместо наклона можно выполнять приседание.) Затем по указанию воспитателя (этим регулируется темп движения) наклониться, положить ленту на пол и выпрямиться (рис. 31). Повторить 4—6 раз.

2. Я. п.: лежа на спине, ленту взять обеими руками за концы и держать над грудью. Поднять одновременно обе ноги, коснуться ленты и опустить (рис. 32). Повторить 4—6 раз.

3. Поскоки на месте, держа ленточку в руке. Ходьба друг за другом. Положить лейту.

II. *Упражнения в основных видах движений. Ходьба*

по

7\*



Рис. 32

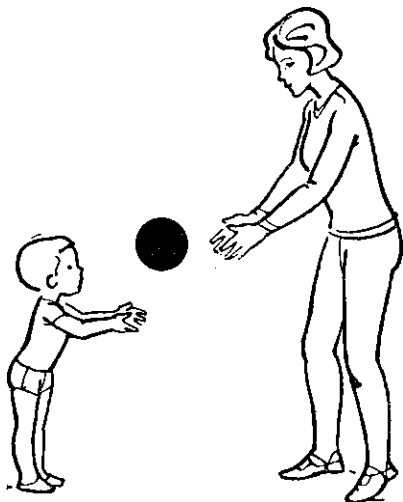


Рис. 33

наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнения по одному друг за другом 3—4 раза. Если имеются две - наклонные доски, то по одной из них дети идут вверх, а по другой — вниз. Если только одна доска, то сначала все идут вверх, а затем вниз. Следить, чтобы дети не торопились и не толкали друг друга. По необходимости воспитатель поддерживает малышей за руку.

Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает мяч каждому ребенку 2—3 раза подряд. Надо следить, чтобы дети бросали мяч энергично и вовремя подготавливали руки для ловли мяча, старались ловить мяч ладонями, не прижимая его к груди (рис.

33).

III. *Подвижная игра «Поезд»*. Повторить 2—3 раза. **Третья часть.** Чередование ходьбы обычным шагом и на носках.

### Декабрь. Занятие 3

**Задачи.** Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве.

**Пособия.** Стулья и мешочки с песком по количеству детей, 1—2 длинные гимнастические скамейки!

**Содержание занятия и методика его проведения.**

До начала занятия в помещении расставляют стулья в шахматном порядке. Впереди стоит большой стул для воспитателя.

**Первая часть.** Ходьба и бег друг за другом. Ходьба между стульями за воспитателем. Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга и на стулья. По сигналу воспитателя сесть на ближайший стульчик.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (на стульях).**

1. *И. п.:* сидя, руки на коленях. Круговые движения согнутыми в локтях руками перед грудью — «Завести мотор», развести руки в стороны и поднять ноги вперед — «Самолет летит».

По сигналу воспитателя опустить руки и ноги, отдохнуть. Повторить 3—4 раза.

2. Я. п.: стоя за стулом, держаться руками за спинку стула. Присесть, держась за спинку стула, и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

3. Я. п.: сидя на стуле, руки свободно лежат на коленях. Наклониться вперед, посмотреть под стульчик и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

4. Пскоки на месте на двух ногах. Ходьба между стульями. Поставить стулья на место.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Метание вдаль мешочков с песком (150 г) правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение одновременно всей группой по 2—3 раза каждой рукой. Следить, чтобы дети бросали мешочек только по сигналу воспитателя. Каждый ребенок бежит за своим мешочком, возвращается на место и вновь бросает вместе со всеми детьми.

Ходьба по гимнастической скамейке. Дети идут по одному друг за другом 2—3 раза. Во время ходьбы можно поднять руки в стороны. По необходимости воспитатель помогает детям взойти на скамейку и сойти с нее.

III. *Подвижная игра «Самолеты».* Дети садятся на стульях в одной стороне комнаты. Воспитатель предлагает детям вспомнить, как заводится у самолета мотор, показывает, как самолеты летят. По сигналу «завести мотор» малыши делают круговые движения руками, по сигналу «самолеты полетели» бегают в разные стороны, расставив прямые руки. По сигналу «на посадку» дети направляются к своим стульям и садятся. Игра повторяется.

**Третья часть.** Ходьба с остановкой по сигналу. Сигналом может быть словесное указание, удар в бубен, хлопок в ладоши, показ красного флажка и т. д.

### **! Декабрь. Занятие 4**

**Задачи.** Учить лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.

**Пособия.** Маленькие обручи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, 2 длинные веревки, гимнастическая стенка или башенка.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Ходьба и бег между обручами, разложенными враспынную на полу. По сигналу воспитателя стать каждому в один из обручей.



Рис. 34

**Вторая часть. 1. Общеразвивающие упражнения (с обручами).**

1. *М. п.:* стоя, обруч на полу у ног, руки опущены. Присесть, взять обруч обеими руками, поднять его вверх над головой, потянуться, присесть, положить обруч на пол и выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

2. *Я. п.:* сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках. Наклониться вперед, положить (надеть) обруч на носки ног, выпрямиться, показать пустые руки, наклониться вперед, взять обруч обеими руками и выпрямиться (рис. 34). Повторить 4—5 раз.

*Я. п.:* лежа на спине, обруч в обеих руках. Поднять руки и ноги вперед, коснуться ногами обруча, вернуться в исходное положение. Если у детей сразу не получается все упражнение, то можно поднимать только ноги, а затем поднимать одновременно ноги и руки. Не обязательно поднимать прямые ноги. Повторить 3—4 раза.

Бег друг за другом. Обруч держать обеими руками — «Машины едут» (20—30 сек). Ходьба друг за другом. Положить обручи.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Ходьба по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание по одному друг за другом, 2—3 раза. Во время ходьбы надо держать руки, в стороны, смотреть вперед, на конец гимнастической скамейки. Следить, чтобы дети шли переменным шагом, а не приставным.

Прыжки в длину с места через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 15—20 см. Малыши прыгают все одновременно по сигналу 4—5 раз. Дети помогают воспитателю положить веревки на коврик или ковровую дорожку. Воспитатель проверяет, чтобы дети стояли свободно и заняли правильное исходное положение — ноги слегка расставили, стопы параллельно.

Лазанье по гимнастической стенке любым способом (приставным или чередующимся шагом). Дети выполняют задание по одному 1—2 раза. Воспитатель должен находиться у гимнастической стенки.

III. *Подвижная игра «Самолеты».* Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба с остановкой на сигнал.

**Декабрь. Занятие 5**

Задачи. Закреплять умение ходить в колонне по одному.  
Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой

рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление.

Пособия/ Мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 2 ящика или обручи для метания в цель.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. Во время ходьбы не торопиться, не шаркать ногами. Бежать, опираясь на переднюю часть стопы, свободно двигать руками. Дети берут мешочек с песком и становятся врассыпную лицом к воспитателю.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с мешочком).**

1. Я. п.: сидя, держать мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вверх, потянуться, опустить руки на колени. Повторить 4—6 раз.

2. И. п.: стоя, руки внизу, в одной руке мешочек. Положить мешочек на голову и придерживать сбоку обеими руками, не торопясь присесть, выпрямиться. Стараться, чтобы мешочек не падал с головы, смотреть вперед. Повторить 4—6 раз.

3. Я. п.: лежа на животе, мешочек в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперед, показать мешочек, вернуться в исходное положение. Стараться не прогибать верхнюю часть туловища. Повторить 3—4 раза.

4. Поскоки на месте на двух ногах. Ходьба на месте.

II. *Упражнение в основных видах движений.* Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой в ящик или обруч на расстоянии 80—100 см. Дети выполняют упражнение по одному по 2—3 раза каждой рукой. Можно так разместить детей, чтобы одновременно бросали в цель 2—3 малышей. В этом случае они встают с разных сторон ящика на определенном расстоянии. Бросок выполняется замахом сверху.

Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Задание выполняют все дети одновременно 4—5 раз. Стараться приземлиться одновременно на обе ноги.

III. *Подвижная игра «Пузырь».* Повторить 2—3 раза. Дети вместе с воспитателем берутся за руки и становятся близко друг к другу. Медленно отходят назад — «Надувают пузырь». Все держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь». Дети отпускают руки, хлопают в ладоши и разбегаются по всему помещению. По сигналу воспитателя игра повторяется. При повторении игры можно произносить слова:

Раздувайся; пузырь,  
Раздувайся большой,  
Оставайся такой,- Да не  
лопайся.

Игру можно назвать «Шар» и перед игрой показать детям, как надувают шар.

**Третья часть.** Ходьба обычным шагом и на носках.

//Декабрь. Занятие 6



**Задачи.** Закреплять умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания вдаль из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.

**Пособия.** Средние мячи по количеству детей, 2 стойки, рейка или веревка.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. По указанию воспитателя взять мяч и стать, повернувшись к воспитателю.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с мячом).**

1. *И. п.:* сидя, \* ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. Наклониться вперед, стараться не сгибать ноги, опустить руки и коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч над головой. Наклониться как можно дальше вперед, Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.:* стоя, держать мяч в обеих руках. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* лежа на спине, мяч держать двумя руками. Поднять мяч вверх, положить его на голову, локти развести в стороны, руками придерживать мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

4. Пскоки на месте, держа мяч в руках (20—30 сек). Ходьба друг за другом. Остановиться в отведенном для метания месте.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Дети выполняют задание одновременно всей подгруппой 4—5 раз. Воспитатель следит, чтобы дети делали энергичный замах, ноги держали на ширине плеч, мяч бросали вперед, а не вниз. Воспитатель показывает движение, помогает выполнить бросок. Дети сами бегут за мячом, возвращаются на место и вновь по сигналу бросают мячи.

Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. Дети выполняют упражнение друг за другом 2—3 раза. Во время подлезания стараться не прикасаться к рейке.

III. *Подвижная игра «Пузырь».* Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба змейкой за воспитателем.

#### *^екабрь. Занятие 7*

**Задачи.** Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

**Пособия.** 2 длинные веревки, 1—2 наклонные доски, 3—5 больших обручей.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега друг за другом — «Идем в лес». Ходить, высоко поднимая ноги и обычным шагом.

### **Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.**

1. *И. п.:* стоя, руки внизу. Присесть, обхватить руками ко-» лени, выпрямиться, поднять руки вверх — «В лесу растут маленькие и большие деревья». Повторить 4—6 раз.

1. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, соединены в замок. Поднять руки вверх, быстро наклониться вперед, опустить руки между коленями и быстро выпрямиться — «Колка дров». Повторить 6—8 раз.

2. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять согнутые ноги, подтянуть их к туловищу, обхватить руками колени— «Медвежата играют», вернуться в исходное положение. Повторить 4—6 раз.

4. Поскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно— «Зайки прыгают» (15—20 сек). Ходьба друг за другом — «Идем домой».

II. *Упражнения в основных видах движений.* Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети идут по доске друг за другом 2—4 раза, стараясь выполнить упражнение самостоятельно.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Задание выполняют все дети одновременно 4—6 раз. Особое внимание следует обратить на мягкое приземление на обе ноги. Перед каждым прыжком необходимо проверять исходное положение.

III. *Подвижная игра «Птички в гнездышках».* Повторить 2—3 раза. Обручи раскладываются, вдоль одной из сторон комнаты. В каждый обруч становятся 2—4 детей. Воспитатель говорит: «Птички летают». Дети бегают, размахивая руками, приседают, стучат пальчиками по коленям, клюют зернышки. По сигналу «птички, в гнездышки» все бегут и встают в обручи. Следить, чтобы дети играли дружно, занимать можно любой обруч.

**Третья часть.** Ходьба друг за другом со сменой темпа.

### **У-Декабрь. Занятие 8**

**Задачи.** Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.

**Пособия.** Цветные флажки и мешочки с песком по количеству детей, гимнастическая скамейка (1 длинная или 2 короткие), 3—5 обручей большого размера, игрушечная собачка.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Ходьба и бег в колонне по одному. Ходить и бегать свободным широким шагом. По указанию воспитателя взять флажок.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с флаж\* ком).**

1. *И. п.:* стоя, руки опущены, флажок в одной руке. Взмахнуть флажком вверх-вниз. То же выполнить другой рукой. Повторить 3—4 раза каждой рукой.

2. *И. п.*: сидя, ноги врозь, держать флажок обеими руками. Наклониться вперед, постучать флажком об пол, выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.*: лежа на животе, флажок в одной руке, руки в стороны. Соединить руки, взять флажок в другую руку и развести руки в стороны, стараться не поднимать и не сгибать ноги. Повторить 3—4 раза^

4. Поскоки на двух ногах с продвижением вперед. Стараться прыгать легко на передней части стопы (20—30 сек). Ходьба. Положить флажки.

II. *Упражнения в основных видах движений*. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой. Задание выполняют все дети одновременно по 3 раза каждой рукой. Особое внимание обратить на детей, у которых вялый бросок. Перед каждым броском проверить, как и в какую руку дети взяли мешочек. Следить, чтобы все выполняли 3 броска каждой рукой.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание друг за другом 3—4 раза. (Следить, чтобы во время ползания малыши смотрели вперед, не торопились. В конце скамейки спокойно сойти.)

III. *Подвижная игра* «Птички в гнездышках». Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба. Спокойная игра «Кто тише». На противоположной стороне комнаты поставить стул и посадить собачку. Воспитатель говорит: «Собака спит, а мы подойдем к ней тихо-тихо, на носочках, чтобы собачка не услышала нас». Дети идут гурьбой вместе с воспитателем, здороваются с собачкой, ласкают ее. Воспитатель дает собачку кому-либо из детей.

### **[Йнварь. Занятие 1**

**Задачи.** Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.

**Пособия.** Цветные платочки и средние мячи^ по количеству детей, 2—3 дуги (воротики), гимнастическая стена или башенка.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. В одной руке держать платочек.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения** (с платочком).

*Я. п.*: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за уголки. Вымахнуть руками вверх-вниз — «Дует сильный ветер». Упражнение выполнять в быстром темпе 6—8 раз.

*Я. п.*: стоя, платочек держать за уголки обеими руками, руки опустить вниз. Присесть и поднять платочек перед лицом — «Детки спрятались». Воспитатель делает вид, что ищет детей, но при этом не замедляет темп упражнения. Выпрямиться, опустить руки — «Вот детки нашлись». Воспитатель называет несколько детей по именам. Повторить 4—6 раз.

Я. п.: лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед, платочек в одной руке. Взмахнуть платочком вверх, посмотреть на него, опустить руку на пол. Повторить 3—4 раза. То же выполнить другой рукой.

Потанцевать с платочком кто как умеет (20—30 сек). Ходьба в колонне по одному. Положить платочки.

II. *Упражнение в основных видах движений.* Катание мяча в воротики. Расставить 2—3 дуги и на расстоянии 80—100 см отметить место, с которого дети будут прокатывать мяч. Одновременно выполняют задание 2—3 детей. Затем ребенок бежит за своим мячом и возвращается на место по какой-либо определенной стороне. В это время упражнение выполняют другие 2—3 детей. Все прокатывают мяч 3—4 раза.

Лазанье по гимнастической стене. Учить детей выполнять упражнение по одному самостоятельно 1—2 раза. Если упражнение в лазанье проводится в часы, отведенные для свободной двигательной деятельности, то на занятии это упражнение заменяется ходьбой по наклонной доске.

III. *Подвижная игра «Догони меня».* Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба в колонне по одному.

#### **^/Январь. Занятие 2**

**Задача.** Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.

**Пособия.** Погремушки, мешочки с песком и мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, 3—4 больших обруча или ящика для метания в цель.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем, Ходить и бегать широким, свободным шагом. Воспитатель всегда показывает образец правильной ходьбы и бега. По указанию воспитателя взять погремушку и встать врассыпную или в шеренгу (ориентиром может служить ковровая дорожка), повернувшись к воспитателю.

**-Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).**

1. Я. п.: сидя, ноги врозь, держать погремушку в одной руке. Поднять погремушку вверх, погребить ею, опустить. Повторить 4 раза. То же выполнить другой рукой. Упражнение выполнять в быстром темпе.

2. Я. п.: стоя, погремушка в обеих руках впереди. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые руки, присесть, взять погремушку и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

3. Я. п.: лежа на спине, погремушка в обеих руках, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх (ноги могут быть согнуты в коленях), коснуться погремушкой стоп, опустить ноги. Повторить 4—6 раз.

4. Пскоки на месте на двух ногах. Ходьба друг за другом. Положить погремушку.

II. *Упражнение в основных видах движений.* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют упражнение самостоятельно по одному друг за другом. Смотреть вперед, не торопиться.

Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 80—100 см) по 2—3 раза каждой рукой. Одновременно бросок выполняют 3—4 детей в 3—4 мишени. По сигналу воспитателя каждый ребенок бросает мешочек в свой обруч. Напоминать детям, что нужно стараться попасть в обруч. Следить, чтобы дети перед броском поднимали руку вверх, делали хороший замах, не переступали линию или веревку, за которой они стоят. После броска по сигналу воспитателя дети берут свои мешочки, возвращаются на место и вновь бросают, но уже другой рукой.

III. *Подвижная игра «Догони меня».* Воспитатель не должен слишком быстро бежать, детям интересно поймать взрослого. Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба. Спокойная игра «Найди себе пару». Ребенок сам выбирает себе товарища, берет его за руку и ходит с ним в паре. Воспитатель помогает тем детям, которые не могут самостоятельно справиться с заданием.

### **Январь. Занятие 3**

**Задачи.** Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, стараться попадать в цель.

**Пособия.** По 2 кубика на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 3—4 больших обруча для метания, 1 маленький обруч.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега в колонну по одному за воспитателем. В каждой руке держать кубик. Во время ходьбы ритмично ударять кубик о кубик. Ходить и бегать, учитывая границы помещения. Остановиться и повернуться к воспитателю.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с кубиками).**

1. *И. п.:* стоя, руки опущены. Поднять руки в стороны-вверх, подняться на носки — «Строим высокий дом», вернуться в исходное положение. Повторить 4—5 раз.

2. *И. п.:* сидя, ноги вместе, руки на коленях. Повернуться в одну сторону, постучать кубиками об пол, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. Стараться не отрывать ноги от пола. Повторить 2—3 раза в каждую сторону.

3. *И. п.:* стоя, руки опущены. Присесть (полное приседание), легко постучать кубиками об пол — «Забиваем гвозди», выпрямиться. Напомнить детям, что нужно выполнять полное приседание, кубиками стучать легко и быстро выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

- 4. *И. п.*: лежа на животе<sup>а</sup> прямые руки вытянуть. Развести руки в стороны, посмотреть вперед, стараться руки не сгибать, вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

5. Поскоки на месте, кубики держать в руках. Прыгать легко, на носках (20—30 сек). Ходьба.

II. *Упражнение в основных видах движений*. Прыжки в длину с места на двух ногах. Из веревок сделать канавку, в одном конце она может быть шириной 20—30 см, а в другом—10—15. Дети, которые хорошо выполняют прыжок, становятся перед широкой канавкой, другие — перед узкой. Воспитатель предлагает детям перепрыгнуть канавку так, чтобы не замочить ноги. Прыгают дети все одновременно по сигналу воспитателя 4—6 раз.

Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Упражнение выполняют одновременно 3—4 детей по 2—3 раза каждой рукой. Если дети уже хорошо воспринимают показ и объяснение воспитателя, то упражнение можно провести со всей подгруппой одновременно. Дети становятся за веревкой или линией с обеих сторон обруча (по двое на один обруч) и по указанию воспитателя бросают мешочки в обруч. Затем все берут мешочки, возвращаются на свое место и вновь выполняют задание.

III. *Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»*. Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба в колонне. Игра «Кто тише».

**Январь. Занятие 4**

3 а д а ч ж Упражнять детей<sup>1</sup> в прыжках в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), закреплять умные\* ходьбг по гимнастической; скамейке, способствовать развитию, чувства равновесия- и ориентировки в пространстве.

ГГо соФи я. ГТБ 2> шишки на<sup>1</sup> каждого ребенка, Б—2<sup>2</sup> гимнастические скамейки, 2 стойки, веревка или рейка, маленький обруч для игры.

Содержание занятия и методика его прове- дени я:

**Первая' часть\*** Ходьба? чередуется; с бегом в разные стороны (враспынную). По сигналу идти в< колонне- по<sup>1</sup>одному за- воспитателем<sup>1</sup>. Дети- берут из~ корзины по две- шишки и становятся перед воспитателем.

**Вторая часть. Г<sup>1</sup>. Общеразвивающие упражнения (с шишками) .**

Г. *И. п.*: стоя<sup>7</sup>, руки опустить. Поднимать прямые руки в. стороны- в верх, опустить руки. Повторить 4<sup>7</sup>—fr раз.

2\ *И\ п.* лежа на- животе, руки согнуты на груди. Выпрямить руки, показать шишки воспитателю, смотреть вперед, руки прижать к плечам. Стараться сильно не прогибать верхнюю часть туловища. И\вторить 4—5\* раз.

3\ *И. п.* лежа н<sup>а</sup> спине, руки вдоль, туловища Поднять, од-новременно<sup>а</sup> руки и<sup>т</sup> ноги, коснуться шишками стоп; вернуться в исходное положение: Если де-ти хорошо выполняют упражнение, то

можно предложить- им- коснуться шишками стоп, отвести прямые руки за голову, а потом опустить- ноги; Повторить 3<sup>^</sup>—4<sup>1</sup> р<sup>^</sup>аза-.

4. Пьскоии на месте. Шишки держать- в обеих руках. Спокойная<sup>1</sup> ходъб а. Положить шишки\*.

РП*Упражнение<sup>1</sup> в основных видах движений.* Ползание на четвереньках<sup>^</sup> и подлез-ание под дугу. Дети выполняют упражнение друг за другом- 2—3 раза-. Во время ползания смотреть вперед, при подлезании стараться не задевать рейку.

Прыжки впрдлину с места. Задание выполняет вся подгруппа одновременно 4—6 раз. Воспитатель помогает тем детям, у которых прыжок<sup>7</sup> тяжелый, обращает, внимание на мягкое приземление, показывает образец правильного прыжка.

Ходьба<sup>3</sup> по<sup>1</sup> гимнастической скамейке. Дети выполняют упражнение другзи другом- 2—3, раза.

РГ1. *Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».* Воспитатель поручает роль автомобиля наиболее активному ребенку и напоминает, что автомобиль движется спокойно. Дети, когда выезжает<sup>^</sup> автомобиль\* должны быстро найти свое место. Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба змейкой за воспитателем.

Задачи. Упражнять детей в метании вдаль тгравии и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.

П о с о б и я. Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1—2 наклонные доски, '3—Ъ больших обруча.

С ю д < е р ж а н и е з а м я т и я и м \* е т ф д и к - а ^ t o t i p o ^ в ' е - Д ' - е н и я.

Первая часть. Ходьба и бег т колонне по одному, -ленту держать в одной руке. Стать врассыпную, 'повернувшись тс ть оо питателю.

Вторая часть. I. *Общеразвивающие упражнения* '(т:лентой%

Д. Я. п.: vCTOя, ноги слегка расставлены, руки <sup>5</sup>внизу, лента в одной руке. Круговые движения одной рукой (6—8 раз)— «Крутится мелинита», затем взять ленту в другую руку ж повторить то же упражнение (рис. 35).

2. Я. п.: сидя, шogi вместе, агенту держать ©©"еимн рукшеги за -концы. Наклониться вперед, -стараться не сгибать талени, положить ленту на носки ног, выпрямиться и поднять руки вверх, по указанию воспитателя наклониться -вперед, взять обеими руками легнту, выпрямиться -и показать ее "воспитателю. Повторить 4—6 раз..

-3. Я. п.: лежа на >'спин.е, ленту держата» обеими руками впереди. Поднять одну ногу, коснуться ею данты, опустить. Тат\* же поднять другую ногу. Повторить движения :2—3 раза для каждой'ноги.

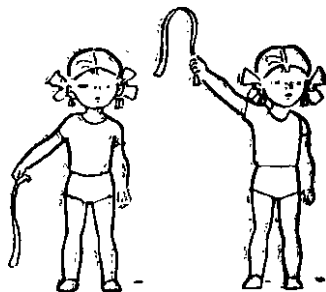
4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед друг за другом (.2.0—30 сек). Ходьба в колонне что одному. Положить ленту.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Выполнять задание друг за другом 2—3 раза. Не торопиться, руки держать'свободно, смотреть вперед на доску.

Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение всей группой одновременно по 3—4 раза каждой рукой. Воспитатель напоминает и показывает, как занять правильное исходное .положение — ноги слегка расставить. Бросок выполнять сначала правой рукой, а затем левой.

III. *Подвижная игра* «Птички в гнездышках». Повторить 2—3 раза. Следить, чтобы дети играли дружно, помогали другим детям найти свое место в гнездышке.

Рис. 35





**Третья часть.** Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя. Сигналом для остановки может служить удар в бубен или показ красного флажка.

### **^ Январь. Занятие 6**

**Задачи.** Упражнять детей выметанием в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.

**Пособия.** Мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 3—4 больших обруча.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**. Первая часть.** Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. Учить детей не наталкиваться друг на друга, свободно двигать руками, не шаркать ногами. Взять мешочек с песком.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с мешочками).**

1. Я. п.: стоя, ноги слегка расставить, мешочек на голове, придержать его обеими руками. Поднять мешочек вверх над головой, потянуться, положить на голову. Повторить 4—5 раз.

2. Я. п.: лежа на животе, мешочек в обеих прямых руках. Приподнять мешочек вверх, стараться не сгибать руки, смотреть на мешочек, опустить его на пол. Движение выполняется в довольно быстром темпе. Это облегчает выполнение. Повторить 4—5 раз.

3. Я. п.: стоя, мешочек держать обеими руками, руки внизу. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться, поднять руки вверх, присесть, взять мешочек, выпрямиться. Упражнение выполнять в темпе 4—6 раз.

4. Поскоки на месте на двух ногах. Мешочек держать в одной руке. Ходьба в колонне по одному. По указанию воспитателя встать в отведенное для метания место.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Метание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. Упражнение одновременно выполняют 3—4 детей. Каждый ребенок бросает в свой обруч. Если на предыдущих занятиях дети бросали в цель всей подгруппой одновременно, то и на этом занятии они становятся с обеих сторон обруча за линиями и по сигналу воспитателя выполняют бросок. Воспитатель напоминает, что надо стараться бросить мешочек в обруч и правой и левой рукой.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Дети прыгают все одновременно 4—6 раз. Следить, чтобы дети прыгали через веревку как можно дальше. Напоминать, что приземлиться надо легко и тихо.

III. *Подвижная игра* «Птички в гнездышках». Повторить 1—3 раза.  
**Третья часть.** Ходьба. Идти по кругу, взявшись за руки.

### Январь. Занятие 7

**Задачи.** Учить прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал.

**Пособия.** Маленькие обручи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, 2 стойки, рейка, кукла.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

Дети берут обручи и держат их обеими руками перед грудью.

**Первая часть.** Ходьба и бег в быстром и медленном темпе — «Машины едут быстро и медленно». Если дети хорошо усвоили ходьбу друг за другом, можно предложить им идти друг за другом, учитывая границы комнаты, а бегать врассыпную по всей площади, выделенной для занятия. Остановиться в разных местах комнаты.

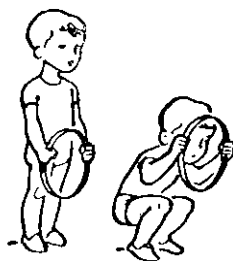
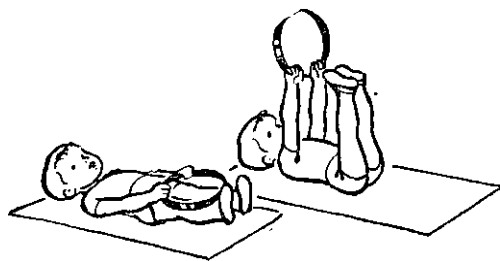
**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с обручами).**

1. *И. п.:* стоя, ноги врозь, обруч держать обеими руками впереди. Поднять руки вверх — «Посмотреть в окошко», опустить руки. Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.:* лежа на спине, обруч в обеих руках вертикально к полу. Поднять одновременно обе ноги к обручу, опустить вниз (рис. 36). Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* стоя, держать обруч обеими руками внизу. Присесть, поднять руки вперед — «Посмотрим в другое окошко», выпрямиться, опустить руки (рис. 37). Повторить 4—6 раз.

4. Бегать врассыпную по всему помещению — «Машины едут быстро, быстро». Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга, а использовали все помещение. Ходьба друг за другом. Положить обруч.





II. *Упражнения в основных видах движений.* Ходьба по гимнастической скамейке. конце ^скамейки впрыгнуть. Для прыгивания должен быть подготовлен "мягкий тшврик или мат (рис.- 38). Воспитатель обращает внимание детей, что прыгивать надо легко .и мягко, сгибая ноги в коленях. Воспитатель становится у конца скамейки и помогает тгет, кто боится или затрудняется выполнить задание. Упражнение дети выполняют друг за другом 3—4 раза.

Ползание на четвереньках и подлезанием под рейку. Упражнение .повторить 3—4 раза. Дети ползут турнбой ж рейке и подлезают под нее, встают, проходят ло однсгй -какой-либо ^стороне комнаты для повторения упражнения.

ГИ. *Подвижная игра «Жукш»*-. Повторить 2—3 раза. Игра проводится под бубен или музыкальное сопровождение. По сигналу «жуки полетели» (или дается определенное сопровождение музыки) дети бегают врассыпную по всей комнате. По сигналу «жуки упали» (проигрывается другой музыкальный отрывок или изменяется ритм ударов в 1бубен — можно просто трясти бубен) -дети ложатся на спину, поднимают ноги и руки и передвигают ими — «Жуки барахтаются». По сигналу «жуки полетели» малыши встают — и игра повторяется. Когда дети освоят игру, смена движений происходит только при смене музыки, ритмов удара в бубен или речевого указания.

**Третья часть.** Ходьба друг за другом. Игра «Найди, где спрятана кукла». Воспитатель предлагает детям отвернуться и

закрывать глаза. В это время прячет куклу так, чтобы она была видна, и предлагает ее найти. Когда куклу находят, воспитатель берет ее\*и ведет детей одеваться на прогулку., .

#### *^/Январь. Занятие, 8*

Задачи». Учить катать, мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро реагировать, на сигнал,, учить дружно действовать в коллективе.

Флос о б и я. Средние мячи по количеству детей, 2 длинные веревки.

Содержание з. а н я т и я и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и. бег в колонне по одному. Воспита-. тель напоминает, что бегать и ходить надо так, чтобы не наталкиваться друг. на. друга, не обгонять впереди идущего. ГТо указанию воспитателя взять мячи и повернуться к воспитателю.

Вторая часть.. Л*Общеразвивающие упражнения* (с мячом).

1. И. п.: стоя, мяч держать обеими руками внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4—5 раз.

2. И. п.: сидя, ноги, широко расставить, мяч держать обеими руками. Наклониться, вперед, стараться не сгибать ноги, коснуться мялом. пола, выпрямиться. Повторить 3"—4 раза.

3. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках, на коленях. Повернуться, в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться. То же выполнить в другую- сторону. Повторить 4—6 раз.

4. Поскоки на месте на двух ногах (мяч лежит на полу у ног ребенка)—«Прыгать легко, как мяч» (20—25 сек). Взять мяч. Ходьба друг за. другом. Перейти к месту для выполнения метания.

*Упражнения в основных видах движений.* Бросание мяча вдаль, из-за. головы. Дети выполняют упражнение все вместе 4—6. раз. Следить,, чтобы во время броска дети слегка расставили ноги, мял. держали обеими руками, делали энергичный замах и бросок вперед, как можно дальше. После броска дети бегут за мячами, берут любой мяч и возвращаются на место для повторения упражнения-

Катание мяча друг другу, сидя, ноги врозь. Упражнение выполняют все дети одновременно 10—12 раз. Малыши, садятся друг против друга, на расстоянии 1—1,5 м. Воспитатель напоминает: «Катать мяч. надо прямо»,,— он обращает внимание детей на энергичный, т.ол.чок обеими руками одновременно.

Ходьба на. четвереньках между двумя параллельными веревками, расстояние между ними. 35—30 см — «Кошка идет по дорожке». Упражнение дети выполняют друг за другом 2—3' раза.

*Подвесная- игра «Жуки».* Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне, по одному. Ходьба на носках и обычным шагом,



**З а д а ч и .** Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.

**П о с о б и я .** Стулья и средней величины мячи по количеству детей, 2—4 дуги (воротики), маленький обруч.

**С о д е р ж а н и е з а н я т и я и м е т о д и к а е г о п р о в е д е н и я .** В шахматном порядке расставляют стулья. Впереди большой стул для воспитателя.

**Первая часть.** Ходьба и бег в колонне по одному между стульями. Стараться использовать все помещение и не наталкиваться на стулья. По сигналу воспитателя сесть на ближайший стул и повернуться к воспитателю.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.**

1. *И. п.:* сидя на стуле, руки спрятать за спину. Показать руки воспитателю, протянуть их вперед и снова спрятать. Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.:* стоя за спинкой стула, поднять руки вверх, наклониться вперед через спинку стула, коснуться ладонями сиденья, выпрямиться. Если спинка стульчика высокая и дети не могут достать руками сиденье, то можно стоять со стороны сиденья. Повторить 4—6 раз.

3. *И. п.:* сидя на стуле, держаться обеими руками за сиденье. Поднять ноги вперед, опустить. Упражнение выполнять в относительно быстром темпе, чтобы дети долго не держали поднятые ноги. Повторить 4—6 раз.

4. Поскоки на двух ногах с продвижением вперед вокруг стула (20—25 сек). Ходьба между стульями. Поставить стулья на место и взять мячи.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Метание вдаль двумя руками из-за головы. Дети выполняют упражнение одновременно всей подгруппой вместе с воспитателем 3—4 раза.

Катание мяча в воротики на расстоянии 1—1,5 м 3—4 раза. 2—4 дуги расставляются посередине комнаты. Отмечается место, с которого дети должны катать мячи. Воспитатель напоминает, что катать надо сильно, стараться точно попасть в воротики. Упражнение одновременно выполняют 2—4 детей. Каждый ребенок катит мяч в свои воротики, затем бежит за мячом по какой-либо определенной стороне комнаты. В это время задание выполняют следующие дети. Воспитатель следит, чтобы все дети покатали мяч предусмотренное количество раз.

**III. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».** Можно дополнить игру — назначить два «автомобиля», которые выезжают каждый с обеих сторон, «воробышки» улетают в разные стороны. Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба с остановкой по сигналу.

**Примечание.** Если дети выполняли упражнение в метании и катании не более 6—8 мин, то можно провести лазанье по гимнастической стенке. В противном случае это упражнение переносится в часы, отведенные для свободной двигательной деятельности.

**З а д а ч и .** Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу.

Пособия. Цветные флажки по количеству детей, 2 стойки и рейка (или веревка), маленький обруч.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега в колонне по одному с флажком в руке. Следить, чтобы дети быстро реагировали на смену движений. Остановиться в рассыпную, повернувшись к воспитателю.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с флажком).**

1. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, флажок держать обеими руками впереди. Широко взмахнуть флажком в одну и другую сторону. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

2. *И. п.:* стоя, держать флажок обеими руками. Присесть, положить флажок на пол, выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

3. Пскоки на месте (20—30 сек), флажок держать в одной руке. Ходьба. Положить флажок на место.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Упражнение дети выполняют друг за другом (или гурьбой) 2—3 раза. Стараться ползать быстро, не наталкиваться друг на друга, смотреть вперед. После подлезания, встать, выпрямиться, вернуться на исходное место для повторения упражнения.

Прыжки в длину с места. Упражнение выполняет вся группа детей 5—6 раз.

III. *Подвижная игра* «Воробышки и автомобиль». Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба. Игра «Кто тише». Чередовать ходьбу на носках с ходьбой обычным шагом.

### ^/Февраль. Занятие 3

Задачи. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.

Пособия. 1—2 наклонные доски, мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 2—3 обруча или ящики.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег в колонне по одному. Воспитатель идет впереди колонны.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.**

1. *И. п.:* стоя, руки внизу. Поднять руки в стороны и опустить — «Птички машут крыльями». Повторить 6—8 раз.

2. *И. п.:* лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Круговые движения ногами — «Езда на велосипеде». После 4—5 движений опустить ноги, отдохнуть и повторить еще раз.

3. *И. п.:* стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени — «Большие и маленькие елочки». Повторить 4—5 раз.

4. Прыжки на двух ногах на месте, руки держать свободно, прыгать легко на носках — «Прыгать, как зайчики». После 13— 8 прыжков



походить на месте и еще раз псчпрыгать. Ходьба в колонне по одному (20—30 сек).

II. *Упражнения в основных видах движений.* Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнение самостоятельно 2—3 раза. Воспитатель только по мере необходимости подает им руку.

Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель (на уровне глаз ребенка). У каждого ящика или обруча дети по двое, по трое становятся за чертой на расстоянии 100 см от ящика. Дети выполняют упражнение по сигналу воспитателя. Бросают мешочки 2—3 раза каждой рукой.

Прыжки в длину с места, стоя у веревки. Упражнение выполняет одновременно вся подгруппа 5—6 раз. Воспитатель следит, чтобы дети энергично отталкивались и легко прыгали как можно дальше.

III. *Подвижная игра «Кошка и мышки».* Игру повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба друг за другом.

[ /  
**V Февраль\*** Занятие 4

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.

**Пособия.** Платочки по количеству детей, I—2 гимнастические скамейки, мяч (средней величины).

**Содержание занятия и методика его проведения.**

Первая часть. Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному и врассыпную. Платочек держать в одной руке.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения** (с платочком).

*1. И. п.:* стоя, держать платочек обеими руками за углы. Взмахнуть платочком и поднять его над головой, опустить вниз. Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.*: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками впереди. Наклониться вперед, положить платочек между ног, выпрямиться, поднять руки вверх. Наклониться вперед, взять платочек за уголки, выпрямиться. Упражнение выполнять в спокойном темпе так, чтобы дети успели положить и взять платочек. Повторить 3—4 раза.

3. *И. п.*: лежа на спине, платочек держать обеими руками над головой на полу. Поднять одну ногу (можно в полусогнутом положении), опустить на пол, затем поднять другую ногу. Повторить движение по 3—4 раза для каждой ноги.

4. Пособии на двух ногах с продвижением вперед (20—30 сек). Платочек держать свободно в одной руке. Спокойная ходьба. Положить платочек.

II. *Упражнения в основных видах движений*. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом 2—3 раза. Предлагать детям самостоятельно подниматься и сходить со скамейки. Идти свободным шагом.

Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. Задание выполняется индивидуально 2—3 раза. Напомнить детям, что надо стоять свободно, вынести согнутые руки вперед и ждать, когда воспитатель бросит мяч. Стараться ловить и бросать его ладонями.

III. *Подвижная игра* «Кот и мышки». Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба на носках и обычным шагом.

#### **£ - Февраль. Занятие 5**

**Задачи.** Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.

**Пособия.** Погремушки по количеству детей, палка с прикрепленным на ниточке шаром, 4—6 кубиков.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

Первая часть. Ходьба и бег. Во время ходьбы ритмично греметь погремушкой в одной руке.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения** (с погремушкой).

1. *И. п.*: стоя, немного расставив ноги, погремушка в одной руке, руки подняты вверх. Наклониться в одну и другую сторону— «Часы идут». После 2—3 наклонов переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение.

2. *И. п.*: сидя на ковровой дорожке, ноги врозь, погремушка в обеих руках впереди. Поднять погремушку над головой, погребеть ею и опустить. Повторить 3—4 раза.

3. *И. п.*: лежа на спине, погремушка в одной (или обеих руках). Одновременно поднять ноги и руки, погребеть погремушкой и опустить. Повторить 4—5 раз.



4. Пскоки на месте на двух ногах, погременшка в одной руке (15—20 сек). Ходьба. Положить погременшку.

*Упражнения в основных видах движений.* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Выполнять задание друг за другом 2—3 раза. Напомнить детям, что надо смотреть вперед на скамейку, чтобы спина была прямая. При повторении упражнения можно предложить ползать по полу до определенного места.

Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который находится выше поднятой руки ребенка на 10—12 см. Дети выполняют задание по одному. Прыгают 1—2 раза, стараясь достать шар каждой рукой.

Ходить, переступая кубики, расставленные на расстоянии 1—2 м один от другого. Дети выполняют упражнение друг за другом 2—3 раза. Обратить внимание на то, чтобы малыши переступали кубики, а не обходили их.

*Подвижная игра «Догоните меня».* Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба в колонне по одному. .

### **/февраль. Занятие 6**

**Задачи.** Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.

**Пособия.** По 2 кубика на каждого ребенка, 2 стойки, длинная веревка или рейка, на двоих детей 1 мяч.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Ходьба и бег с кубиками в руках.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с кубиками).**

1. *И. п.:* стоя, ноги вместе, в каждой руке кубик. Поднять руки вверх, ударить кубик о кубик и опустить руки в стороны- вниз. Повторить 4—5 раз.

2. *И. п.:* лежа на животе, руки прямые впереди на полу. Поднять руки от пола, развести их в стороны, кратковременно фиксировать это положение (верхняя часть туловища приподнята) и вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

3 4. *И. п.:* сидя, ноги вместе, руки с кубиками на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться кубиками пола (у колен или бедра), вернуться в исходное положение. То же выполнить в другую сторону. Повторить 3—4 раза.

**Ij 5.** Пскоки на месте на двух ногах, кубики в руках. После 6—8 прыжков походить и повторить пскоки. Ходьба в колонне по одному. Положить кубики.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Ползание на четвереньках и подлезание под рейку (или веревку). Упражне

ние дети выполняют гурьбой. Напомнить, что при ползании следует смотреть вперед. Обратно дети возвращаются спокойным шагом.

Катание мяча друг другу. Сидят друг против друга на расстоянии 1 — 1,5 м, ноги широко разведены (рис. 39).

Упражнение выполняет вся подгруппа одновременно. Через 20—30 сек все отдыхают и вновь выполняют упражнение.

III. *Подвижная игра «Догоните меня».* Повторить 2 — 3 раза.

**Третья** часть. Ходьба обычным шагом и на носках.

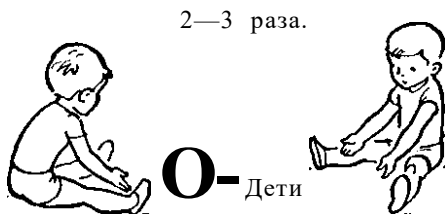


Рис. 39

### Февраль. Занятие 7

**Задачи.** Учить ползать по гимнастической скамейке и прыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.

**Пособия.** Шишки и мячи по количеству детей, 1 — 2 гимнастические скамейки, 2—3 дуги.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

Первая часть. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному.

Вторая часть. I. *Общеразвивающие упражнения* (с шишками).

1. *И. п.:* сидя, ноги вместе, шишку держать обеими руками впереди. Положить руки за спину — «Спрятать шишку» — и показать ее воспитателю. Повторить 4—5 раз.

2. *Я. п.:* стоя, держать шишку в одной руке. Присесть, положить шишку на пол, выпрямиться, руки спрятать за спину, по указанию воспитателя присесть, взять шишку, выпрямиться и показать ее воспитателю. То же выполнить другой рукой. Повторить 4—5 раз.

3. *И. п.:* лежа на животе, руки согнуты, ладони с шишкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, смотреть вперед и подтянуть их к подбородку. Повторить 4—6 раз.

4. Поскоки на месте на двух ногах, шишка в одной руке (10—15 сек). Следить, чтобы дети прыгали легко, на носках.

Ходьба друг за другом. Положить шишку.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце выпрямиться и прыгнуть на коврик или мат. Дети выполняют задание

друг за другом 2—3 раза. Напомнить, что, перед тем как спрыгнуть, надо немного присесть, согнуть колени и во время приземления опять согнуть колени, стараться приземлиться на носочки. По необходимости воспитатель поддерживает ребенка за руку.

Катание мяча под дугу на расстоянии 1 —1,5 м. Повторить 2—3 раза. Воспитатель отмечает место чертой (веревкой), откуда дети будут катать мяч. Напомнить, что, для того чтобы мяч докатился до воротиков, надо его энергично оттолкнуть. Когда дети после прокатывания возьмут свой мяч, они возвращаются по какой-либо одной стороне площадки, чтобы не мешать тем, кто выполняет упражнение. Одновременно катают 2—3 детей.

III. *Подвижная игра «Поезд»*. Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.

(1

### ■/ Февраль. Занятие 8

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.

**Пособия.** Ленточки по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

Первая часть. Ходьба и бег. По указанию воспитателя взять ленту.

Вторая часть. I. *Общеразвивающие упражнения* (с лентой).

1. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, ленту держать за концы обеими руками. Поднять ленту вверх, потянуться, опустить. Повторить 4—6 раз.

2. *Я. п.:* стоя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперед как можно дальше, стараться не сгибать ноги, коснуться лентой носков ног, выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

3. *Я. п.:* стоя на коленях, ленту держать обеими руками за концы перед собой. Сесть на пятки, опустить руки, вернуться в исходное положение

/^ч ние (рис. 40). Повторить 3—4 раза, е                      Поскоки на двух ногах на месте

X^K (20—30 сек), лента в одной руке. Ходить 1 А ДРУГ за другом, учитывая границы поме-

щения. Положить ленту. <>4j II. *Упражнения в*

*основных видах движений*. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Выполнять Рис. 40 задание друг за другом 2—3 раза. Сле



доть, чтобы дети шли уверенно, не торопились. В конце скамейки спокойно сойти.

Прыжки в длину с места. Дети выполняют задание все одновременно 4—6 раз. Прыжки выполнять на ковре или ковровой дорожке. Обращать внимание на легкое приземление. Напомнить, что при отталкивании ноги надо сгибать в коленях и стараться прыгать как можно дальше.

III. *Подвижная игра «Поезд»*. Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише».

### £-Март. Занятие 1

**Задачи.** Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.

**Пособия.** Мячи по количеству детей, 3—4 дуги.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега. По указанию воспитателя взять мяч.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с мячами).**

1. *И. п.:* стоя, держать мяч обеими руками. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить. Повторить 3—4 раза.

2. *Я. п.:* сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног, выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

3. *Я. п.:* стоя, держать мяч обеими руками, руки внизу. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 4—5 раз. Упражнение выполнять в бодром темпе.

4. Пскоки на месте на двух ногах (15—20 сек). Мяч положить на пол и прыгать рядом с ним. Спокойная ходьба друг за другом вокруг комнаты.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Бросание мяча вдаль из-за головы. Дети выполняют упражнение все вместе 4—5 раз. После броска дети сами бегут за мячом и возвращаются на свое место. Бросок выполняется только по сигналу воспитателя.

Катание мяча в воротики на расстоянии 1 —1,5 м. Повторить 3—4 раза. Напомнить детям, чтобы они точно прокатывали мяч в воротики. Тех детей, у кого толчок получается слабо, надо поставить на расстоянии 1 м от дуги, а иногда и ближе.

III. *Подвижная игра «Кошка и мышки»*. Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба обычным шагом и на носках.





**Задачи.** Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить прыгивать с нее, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.

**Пособия.** Маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Ходьба и бег между обручами, положенными на пол в разных местах комнаты.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с обручами).**

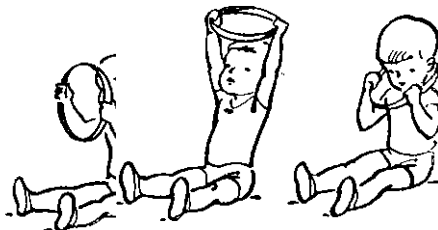
1. *И. п.:* сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках. Поднять обруч вверх, не сгибая руки в локтях, положить обруч (через голову) на плечи (рис. 41), вернуться в исходное положение. Повторить 4—5 раз.

2. *И. п.:* стоя, держать обруч обеими руками, руки вниз. Присесть, вынести согнутые руки с обручем вперед — «Посмотреть в окошко», выпрямиться, опустить обруч. Повторить 3 — 4 раза.

3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, положить обруч на пол (у бедра), выпрямиться, показать воспитателю руки. По указанию воспитателя взять обруч и выполнить упражнение в другую сторону. Повторить 3—4 раза. Если дети теряют равновесие, можно предложить им развести ноги.

4. Бег с обручем в руках — «Машины едут быстро, быстро» (20—30 сек). Следить, чтобы дети бегали свободно, в одном направлении и не наталкивались друг на друга, учитывали границы помещения. Ходьба с замедлением темпа — «Машины едут домой». Положить обруч.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки прыгнуть. Дети выполняют упражнение самостоятельно друг за другом 2— 3 раза. В конце скамейки, там, где дети прыгивают, должен



быть коврик или мат. Воспитатель стоит у места еоскока и следит за мягким приземлением детей.

Бросание мяча вдаль из-за головы. Выполнять задание всем вместе 4—6 раз. Воспитатель следит, чтобы дети перед броском несколько расставили ноги, это облегчит бросок, а также старались бросить мяч энергично и как можно дальше.

III. *Подвижная игра «Кошка и мышки»*. Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба в колонне по одному по краям помещения. Ходить парами.

### "Март. Занятие 3

**З а д а ч и .** Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.

**П о с о б и я .** Мешочки с песком по количеству детей, 1—2 наклонные доски.

**С о д е р ж а н и е з а н я т и я и м е т о д и к а е г о п р о в е д е н и я .**

**Первая часть.** Ходьба и бег в колонне по одному. Взять мешочек с песком.

**Вторая часть. I. *Общеразвивающие упражнения* (с мешочками).**

1. *И. п.:* стоя, немного расставить ноги, мешочек в обеих руках. Поднять руки вперед, показать мешочек воспитателю, опустить руки. Повторить 4—5 раз.

2. *Я. п.:* стоя, держать мешочек в одной йуке. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться, поднять руки вверх. По указанию воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

3. *Я. п.:* сидя, ноги вместе, мешочек на полу между ног, руками опереться об пол сзади. Развести ноги, снова соединить вместе, стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 3—4 раза.

4. Бег врассыпную за воспитателем. Спокойная ходьба. По указанию воспитателя встать за чертой, веревкой или гимнастической скамейкой.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют упражнения одновременно всей подгруппой по 3—4 раза\* каждой рукой. Перед каждым броском воспитатель проверяет, удобно ли дети держат мешочек. Бросок малыши выполняют вместе с воспитателем по его сигналу. Можно указать ориентир (линию, веревку), до которого надо бросить мешочки.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Задание дети выполняют самостоятельно по одному друг за другом 2—3 раза.

III. *Подвижная игра «Пузырь»* (вариант с бегом врассыпную). Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал.

#### Март. Занятие 4

**Задачи.** Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку J, учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.

**Пособия.** Стулья по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки., 2 стойку рейка или веревка.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Ходьба и бег змейкой между стульями.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.**

1. *И. п.:* стоя за стулом. Взять за края спинки стул, приподнять вверх, опустить (рис. 42). Повторить 3—4 раза.

2. *И. п.:* стоя за стулом, держаться обеими руками за спинку стула (сверху). Присесть, не отпуская рук, стараться не сгибать спину, выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

3. *Я. п.* сидя на стуле, ноги вместе, руки в стороны. Наклониться вперед, коснуться ладонями носков ног, вернуться в исходное положение (рис. 43). Повторить 3—4 раза.

4. Пскоки на двух ногах вокруг стула (20—30 сек), руки держать свободно. Ходьба между стульями. Поставить стулья на место.

Г1. *Упражнения в основных видах движений.* Ходьба по гимнастической скамейке. Повторить 2—3 раза. По скамейке дети идут друг за другом, не торопясь и не мешая друг другу. Можно организовать одновременно ходьбу по двум скамейкам. Воспитатель стоит между скамейками.



Рис. 42

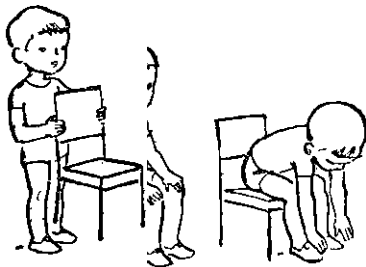


Рис. 43

Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Дети выполняют задание по одному друг за другом или гурьбой 3—4 раза, Следить, чтобы малыши во время ползания смотрели вперед, держали прямо спину и не торопились. Для повторения упражнения дети возвращаются по какой-либо определенной стороне помещения.

III. *Подвижная игра «Пузырь»*. Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба. Ритмично хлопать в ладоши во время ходьбы.

### <sup>1</sup> Март., Занятие 5

**Задачи.** Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.

**Пособия.** Флажки и мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка (8—10 ж).

Содержание занятия и методика его проведения..

**Первая часть.** Ходить по кругу, взявшись за руки. **Бег** врассыпную.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения** (с флажками).

1. *И. п.:* лежа на спине, флажок держать в одной руке, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед, переложить флажок в другую руку и опустить. Повторить 3—4 раза.

2. *И. п.:* стоя, ноги несколько расставить, флажок держать в одной руке. Присесть, коснуться флажком пола (можно коснуться несколько раз палочкой), выпрямиться. Повторить 3—4 раза. То же выполнить другой рукой.

3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, руками опереться сзади, флажок на коленях. Подтянуть согнутые ноги к туловищу — «Спрятали флажок», выпрямить ноги. Повторить 4—5 раз.

4. Поскоки на месте на двух ногах или бег с флажком в руке друг за другом (20—25 сек). Ходьба в колонне по одному. Положить флажок.

*Упражнения в основных видах движений.* Прыжки в длину с места на двух ногах. Выполнять прыжки всей подгруппой одновременно 6—7 раз и только по сигналу воспитателя. Следить, чтобы дети стали у линии (на краю ковровой дорожки или веревки), несколько расставили ноги, это облегчает прыжок.

Метание вдаль мешочков с песком правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение все одновременно 3—4 раза каждой рукой.

*Подвижная игра «Солнышко и дождик»*. Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба обычным шагом и на носках.



### Март. Занятие 6

**Задачи.** Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу.

**Пособия.** 1—2 наклонные доски, мяч средней величины.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Ходьба и бег в колонне по одному по краям комнаты.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.**

1. *И. п.:* стоя, руки внизу. Поднять руки в стороны и одну ногу — «Петушок стоит» (рис. 44), вернуться в исходное положение. Выполнить движение -на другой ноге. Повторить 3—4 раза.

2. *И. п.:* лежа на животе, руки согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед, развести в стороны, приподнять верхнюю часть туловища — «Рыбки плавают», вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза. -

3. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть согнутые ноги к туловищу, обхватить их руками — «Мишка играет», вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

4. Поскоки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Руки держать свободно — «Зайки прыгают» (20—25 сек). Ходьба друг за другом.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает мяч каждому ребенку 1—2 раза обеими руками снизу. Дети стоят полукругом. Во время броска воспитатель называет имя ребенка.

Ходьба по наклонной доске с последующим заданием — доползти на четвереньках до определенного места (до флажка, куклы, скамейки и т. д.). Дети выполняют упражнение по одному друг за другом 2—3 раза. Предлагать детям выполнять упражнение самостоятельно.

**III. Подвижная игра** «Солнышко и дождик». Повторить 2— 3 раза.

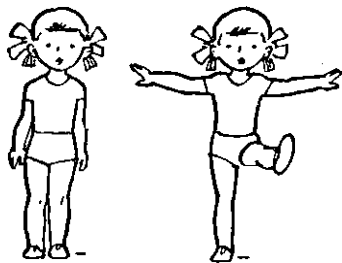
**Третья часть.** Ходьба гурьбой за воспитателем.

### ^ Март. Занятие 7

**Задачи.** Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал.

**Пособия.** , Цветные платочки (20X20 см) по количеству детей,

1—2 гимнастические скамейки, 2 Рис. 44                      длинные (8—10 м) веревки.



Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с платочками).**

1. *И. п.:* сидя, платочек держать за угол, одной рукой. Поднять платочек над головой, смотреть на него, помахать, опустить на колени. То же выполнить другой рукой. Повторить по 3—4 раза каждой рукой.

2. *И. п.:* стоя, держать платочек обеими руками за углы. Присесть, поднять платочек перед лицом — «Дети спрятались. Нет никого». Выпрямиться, опустить платочек — «Вот детки и нашлись». Повторить 4—5 раз.

3. *И. п.:* сидя, ноги немного расставить, накрыть платочком носок одной ноги, руками опереться сзади. Поднять (невысоко) ногу с платочком и опустить. После 3—4 движений переложить платочек на другую ногу и повторить упражнение. Стараться ногу поднимать вверх, а не подтягивать к туловищу.

4. Положить платочек на пол. Пскоки на двух ногах вокруг платочка (15—20 сек). Ходьба за воспитателем. Положить платочки на место.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Ползание па четвереньках по гимнастической скамейке. Повторить 2—3 раза. Задание выполнять друг за другом в бодром темпе, смотреть вперед. В конце скамейки спокойно сойти.

Прыжки в длину с места через веревки, положенные параллельно па коврик на расстоянии 20—25 см. Выполнять задание всей подгруппой одновременно 6—7 раз. Веревки лежат на ковровой дорожке. Тем детям, которые легко справляются с заданием, можно с одной стороны увеличить расстояние между веревками (30—40 см). Обращать внимание детей на мягкое приземление.

III. *Подвижная игра* «Мой веселый звонкий мяч» (вариант с пскоками и бегом). Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба в колонне по одному или гурьбой с остановкой по сигналу воспитателя.

### **/ Марг. Занятие 8**

**Задачи.** Упражнять в прыгивании с высоты, метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при метании предметов.

**Пособия.** Погремушки и мешочки с песком по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки (высота 20—25 см), 3—4 больших обруча.

0 Заказ 4873

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег врассыпную с погремушкой в руке.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).**

1. Я. п.: стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Поднять руку вверх, погребеть погремушкой, присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать воспитателю руки, взять погремушку другой рукой и повторить упражнение. Повторить 2—3 раза.

2. Я. п.: сидя, ноги вместе, погремушка между ног, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны — «Есть погремушка», свести ноги вместе — «Нет погремушки». Повторить 2—3 раза.

3. Я. п.: лежа на животе, погремушку держать обеими руками у подбородка. Выпрямить руки вперед, положить погремушку на пол, подтянуть ладони под подбородок и отдохнуть, затем взять погремушку, вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

4. Я. п.: сидя, ноги вместе, держать погремушку в одной руке. Наклониться вперед, коснуться погремушкой носков ног, выпрямиться. Повторить упражнение 2—3 раза одной, затем другой рукой.

5. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед за воспитателем с погремушкой в руке (15—20 сек). Ходьба. Положить погремушку.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Ходьба па четвереньках друг за другом — «Кошечки идут». Идти в произвольном темпе (20—30 сек).

Спрыгивание с гимнастической скамейки. Выполнять упражнение всей подгруппой одновременно 3—4 раза. Спрыгивают дети на коврик по сигналу воспитателя. Следить, чтобы они перед прыжком присели и мягко приземлились.

Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой на расстоянии 100 см от обруча. Повторить 2—3 раза каждой рукой. Упражнение можно выполнять одновременно всей подгруппой. Дети становятся вокруг обруча и по сигналу воспитателя бросают в него мешочки. Следить, чтобы они перед броском замахнулись и старались попасть в обруч.

III. *Подвижная игра* «Мой веселый звонкий' мяч». Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.

### **Апрель. Занятие I**

**Задачи.** Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч;



способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

**Пособия.** 1—2 гимнастические скамейки и мяч средней величины.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Ходьба и бег друг за другом со сменой направления.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.**

1. Я. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях перед грудью. Круговые движения руками (одна вокруг другой)— «Наматывание нитки на клубок». Повторить 5—6 раз в одну сторону (от себя), а затем в другую сторону (к себе).

2. Я. п.: лежа на животе, руки согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед как можно дальше — «Вот как мы растем», вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза. Тянуться вперед, но не прогибать верхнюю часть туловища.

3. Я. п.: сидя, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть их к туловищу как можно ближе к груди, выпрямиться — «Длинные и короткие ноги». Повторить 4—5 раз.

4. Пскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно— «Воробышки прыгают» (20—30 сек). Ходьба в колонне по одному по краям комнаты.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее. Повторить 3—4 раза. Дети идут по гимнастической скамейке друг за другом. Воспитатель стоит у конца скамейки и следит, чтобы они не торопились, спокойно присели перед прыжком и мягко приземлились, при необходимости подает ребенку ру«у.

Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. Упражнение дети выполняют по одному 2—3 раза. Воспитатель регулирует дальность броска, подходит ближе к тем детям, у которых бросок слабый, отходит подальше от тех, кто бросает лучше. Следить, чтобы все выполняли бросок снизу.

III. *Подвижная игра «Пузырь»* (вариант с бегом врассыпную). Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Спокойная ходьба друг за другом. Игра «Кто тише».

### **Апрель. Занятие 2**

**Задачи.** Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро "реагировать на сигнал.



**П о с о б и я .** Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 2—3 дуги (или 2 стойки и рейка), 3—4 больших обруча или ящики (50X50 см).

**С о д е р ж а н и е з а н я т и я и м е т о д и к а е г о п р о в е д е н и я .**

**Первая часть.** Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в одной руке.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с платочком) .**

1. *И. п.:* сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Поднять руки вверх и опустить на колени. Повторить 4—6 раз.

2. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперед, коснуться платочком пола, выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, платочек держать обеими руками за углы. Поднять одну ногу вверх, стараться не сгибать в коленях, коснуться платочка, опустить, поднять другую ногу, коснуться платочка, опустить. Повторить движения 3—4 раза для каждой ноги.

4. Бег друг за другом вокруг помещения, платочек в одной руке (15—20 сек). Спокойная ходьба в колонне по одному. Положить платочек.

**Упражнения в основных видах движений.** Ползание на четвереньках (5—6 м) и подлезание под дугу. Дети ползут гурьбой, по одному подлезают в воротики. Расстояние до дуги не менее 5—6 м. Желательно расставить 2—3 дуги так, чтобы дети не мешали друг другу ползти.

Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение небольшими группами или все вместе по 2—3 раза каждой рукой. Цель (обруч или ящик) может находиться на полу или на уровне глаз ребенка, следить, чтобы дети не подходили близко к цели, а стояли за чертой (веревкой и т. п.).

Прыжки в длину с места на двух ногах. Задание-выполняют дети все одновременно 4—6 раз. Обратит внимание, чтобы они заняли правильное исходное положение: несколько расставили ноги и присели перед толчком. Прыжок выполнять по сигналу воспитателя. Стараться прыгать как можно дальше.

**Подвижная игра «Пузырь».** Повторить 2—4 раза.

**Третья часть.** Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя.

**Примечание.**

Если метание в цель организуется как индивидуальное упражнение с ребенком, то не проводится прыжок в длину с места.

### **Апрель. Занятие 3**

**З а д а ч и .** Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.

**П о с о б и я .** Погремушки и мячи по количеству детей, маленький обруч.

**С о д е р ж а н и е з а н я т и я и м е т о д и к а е г о п р о в е д е н и я .**

**Первая часть.** Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой. Бег врассыпную.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).**

1. Я. п.: стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Поднять руки вперед, погребеть погремушкой и спрятать руки за спину. После 2—3 повторений переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение.

2. Я. п.: сидя, ноги вместе, погремушка в одной руке. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, коснуться погремушкой носков ног и выпрямиться. Переложить погремушку в другую руку. Повторить 2—3 раза каждой рукой.

3. Я. п.: стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол, выпрямиться. Повторить 2—3 раза одной, затем другой рукой.

4. Потанцевать и попрыгать с погремушкой в руке, кто как умеет (20—30 сек). Спокойная ходьба в колонне по одному вокруг помещения. Положить погремушку.

**II. Упражнения в основных видах движений.** Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. Упражнение выполнять всем вместе 4—6 раз. Бросать по сигналу воспитателя. После броска дети сами бегут за мячом и возвращаются для повторения упражнения.

' Катание мяча друг другу. Повторить 8—12 раз. Дети сидят друг против друга на расстоянии 1,5—2 м, широко разведя ноги. Воспитатель регулирует расстояние между детьми, учитывая их умение катать мячи. У кого плохо получается, сидят ближе. Можно разрешить детям катать мячи произвольно, без сигнала. Напоминать, что мяч надо отталкивать энергично.

**III. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».** Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба по кругу, взявшись за руки.

#### **^Апрель. Занятие 4**

**Задачи.** Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.



**Пособия.** По 2 кубика и по 1 мячу на каждого ребенка,  
1— 2 наклонные доски, волейбольная сетка или лента и 2 стойки.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходить и ритмично ударять кубик о кубик. Бег в колонне по одному.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с кубиками).**

1. Я. п.: стоя, ноги немного расставить, в каждой руке держать кубик. Поднять руки в стороны-вверх, ударить кубик о кубик, опустить руки вниз. Повторить 4—5 раз. Упражнение выполнять в спокойном темпе.

2. Я. п.: лежа на животе, руки с кубиками согнуты у плеч.

^Вытянуть руки вперед, смотреть вперед, несколько приподнять верхнюю часть туловища от пола —«Показать кубик воспитателю», вернуться в исходное положение — «Спрятать кубики». Повторить 4—5 раз.

3. Я. п.: сидя, ноги вместе, руки с кубиками на коленях. Повернуться в одну сторону, стараться не сгибать ноги в коленях, постучать кубиками об пол у бедра, вернуться в исходное положение. То же выполнить в другую сторону. Повторить

2— 3 раза в каждую сторону. ■

4. Пскоки на двух ногах на месте (20—30 сек). Спокойная ходьба друг за другом. Положить кубики.

**II. Упражнения в основных видах движений\*** Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнение по одному друг за другом самостоятельно 2—3 раза. Во время ходьбы по доске держать руки в стороны, идти смело, не торопиться.

Бросание мяча вверх и вперед через сетку или ленту. Выполнять задание одновременно\* всей подгруппой 8—12 раз. Воспитатель расставляет детей по одной или по обе стороны сетки, расположенной на уровне глаз ребенка. У каждого мяч. Дети используют все усвоенные виды метания: от груди, из-за головы, снизу. Бросок выполнять только по сигналу воспитателя, затем малыши догоняют мячи и возвращаются на свое место.

**III. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».** Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба врассыпную и парами.

Апрель. Занятие 5

**Задачи.** Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.

**Пособия.** По 2 шишки или по 2 маленьких мяча на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 4—5 обручей большого размера.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному.**

**Вторая часть, I, Общеразвивающие упражнения (с шишками).** ^

1. Я. п.: стоя, ноги на ширине плеч, в каждой руке шишка. Поднять руки в стороны, вверх и выпустить шишки из рук, чтобы они упали на пол, присесть, взять шишки и выпрямиться, поднять прямые руки вверх, посмотреть на шишки. Повторить 3—4 раза.

2. Я. п.: сидя, ноги врозь, руки на коленях. Поднять руки вперед, показать шишки, спрятать их за спину, стараться держать спину прямо. Повторить 4—6 раз.

3. Я. п.: стоя, расставить ноги пошире, руки поднять вверх. Наклониться вперед, положить шишки на пол между ног, выпрямиться, по указанию воспитателя наклониться, взять шишки и поднять руки вверх. Повторить 3—4 раза.

4. Я. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, коснуться шишками носков ног, вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

5. Пскоки на двух ногах на месте — «Белочки прыгают» (20—30 сек), шишки держать в руках. Ходьба друг за другом. Пройти к месту, отведенному для метания.

И. *Упражнения в основных видах движений.* Метание шишек вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют задание все одновременно. Повторить 2—3 раза каждой рукой. Перед каждым броском воспитатель проверяет, правильно ли дети подняли правую руку, и напоминает, что бросок должен быть энергичным.

- -

Прыжки в длину с места на двух ногах через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 25—30 см. Упражнение выполняют дети одновременно 6—8 раз только по сигналу воспитателя. Основное внимание обращается на отталкивание перед прыжком.

III. *Подвижная игра «Солнышко и дождик»* (для домиков использовать обручи). Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба гурьбой за воспитателем с остановкой по сигналу.

### *//Апрель. Занятие 6*

**Задачи.** Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в прыгивании, учить бросать и ловить **мяч**, воспитывать умение ждать сигнал воспитателя и действовать по сигналу.

**Пособия.** Ленточки по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, средней величины мяч.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

Первая часть. Ходьба и бег с лентой в руке.

Вторая часть. I. *Общеразвивающие упражнения* (с лентой),

1. *И. п.:* стоя, держать ленту рукой за один конец. Взмахнуть лентой вперед и назад. После нескольких взмахов (4—6 раз) переложить ленту в другую руку и повторить упражнение.

2. *И. п.:* сидя, ноги вместе, держать ленту обеими руками за концы. Наклониться вперед, положить ленту на носки ног, выпрямиться, поднять руки вверх, посмотреть на них. По указанию воспитателя наклониться вперед, взять ленту. Повторить 3—4 раза.

3. *И. п.:* лежа на спине, держать ленту в вытянутых вперед руках за концы перед грудью. Поднять одновременно обе ноги до ленты,

опустить вниз, можно поднимать прямые и согнутые ноги. Повторить 3—4 раза.

4. Бег врассыпную по всему помещению (20—30 сек). Держать ленту попеременно в правой и левой руке. Спокойная ходьба друг за другом. Положить ленту на место.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Ходьба по гимнастической скамейке, в конце прыгнуть. Повторить упражнение 2—3 раза. Предложить детям идти по скамейке самостоятельно, не торопиться, руки держать в стороны. Воспитатель поддерживает детей во время спрыгивания со скамейки.

Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает мяч каждому ребенку, называя его по имени, напоминает детям подготовить руки так, чтобы поймать мяч, затем предлагает бросить мяч снизу-вперед-вверх. Повторить 2—3 раза.

III. *Подвижная игра «Солнышко и дождик».* Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба, Игра «Кто тише».

#### i/Апрель. Занятие 7

З а д а ч и. Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

П о с о б и я. Маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, 3—4 больших обруча.

С о д е р ж а н и е занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег в медленном и быстром темпе с обручем в руках — «Едут автомашины».

Вторая часть. I. *Общеразвивающие упражнения* (с обручем).

1. *И. п.:* стоя, в опущенных руках держать обруч. Поднять обруч вверх над головой, потянуться, опустить руки вниз. Повторить 3—4 раза.

2. *Я. п.:* сидя, ноги вместе, обруч держать обеими руками. Наклониться вперед, положить обруч на носки, выпрямиться, показать руки воспитателю, наклониться вперед, взять обруч, выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

3. *Я. п.:* стоя, руки внизу, обруч на полу. Зайти в обруч, присесть — «У каждой птички свое гнездышко», выпрямиться, выйти из обруча. Повторить 3—4 раза.

4. Бег врассыпную по всему помещению с обручем, в руках со сменной темпа — «Машины едут быстро и медленно» (20—30 сек).

Ходьба друг за другом. Положить обруч на место.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание по одному друг за другом 2—3 раза. Обратить внимание на то, что нельзя торопиться, а надо смотреть вперед. В конце скамейки спокойно сойти.

Бросание мяча вдаль от груди. Упражнение выполняют все дети одновременно 4—6 раз. Воспитатель помогает каждому встать так, чтобы он не мешал товарищу, затем обращает внимание на то, как держать мяч обеими руками с боков и энергично его отталкивать, следит, чтобы дети занимали удобную позу для броска: ноги несколько расставили, одна нога впереди другой.



III. *Подвижная игра* «Птички в гнездышках». Повторить 3—4 раза.  
**Третья часть.** Ходьба в колонне по одному.

*I Апрель. Занятие 8*

**Задачи.** Совершенствовать метание в горизонтальную цель и ходьбу по наклонной доске, развивать умение бросать предмет в определенном направлении, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве.

**Пособия.** Мешочки с песком по количеству детей, 2—3 обруча или ящики, 1—2 наклонные доски.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения** (с мешочком с песком).

1. *Я. п.:* стоя, положить мешочек с песком на голову, придерживать его обеими руками, локти развести в стороны. Поднять мешочек вверх, потянуться, опустить его на голову. Повторить 3—4 раза.



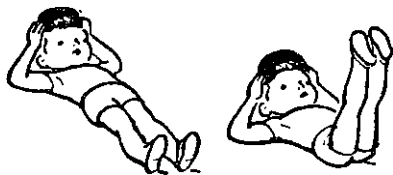


Рис. 45

2. *И. п.*: так же. Присесть, стараться спину держать прямо, смотреть вперед, выпрямиться, не отпуская рук от мешочка. Повторить 3—4 раза.

3. *И. п.*: лежа на спине, мешочек на голове, придерживать его обеими руками, локти прижать к полу (рис. 45). Поднять ноги вверх, опустить.

Повторить 4—5 раз.

4. Прыжки на месте на двух ногах чередовать с ходьбой на месте.

II. *Упражнения в основных видах движений*. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение все одновременно, бросая по 2—3 раза каждой рукой. Расстояние до цели 100—120 см воспитатель регулирует в зависимости от возможностей каждого ребенка.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют задание по одному друг за другом 2—3 раза. Воспитатель подбадривает детей, чтобы они шли уверенно, не торопились, руки держали в стороны. По необходимости воспитатель придерживает за руку тех, кто боится.

III. *Подвижная игра* «Птички в гнездышках». Повторить 3—4 раза.

**Третья часть.** Ходьба друг за другом обычным шагом и на носках.

### Май. Занятие 1

**Задачи.** Закрепить умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.

**Пособия.** Мячи среднего размера по количеству детей, 1—2 наклонные доски.

Содержание занятия и методика его проведения.

**Первая часть.** Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения** (с мячом).

1. *И. п.*: стоя, мяч держать обеими руками впереди. Взмахом рук вправо (руки стараться не сгибать) повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.



2. *И. п.*: лежа на животе, мяч держать в прямых руках, поднять руки, слегка приподнять верхнюю часть туловища,

**опустить.** Повторить 4—5 раз. Движение выполнять оживленно.

3: *И. п.:* сидя, ноги вместе, мяч держать обеими руками у груди. Подтянуть ноги к туловищу так, чтобы колени касались мяча, опустить их на пол. Повторить 3—4 раза.

4. Пскоки на двух и на одной ноге (20—30 сек). Мяч положить на пол. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Перейти к месту, отведенному для метания.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Бросание мяча вдаль из-за головы обеими руками. Упражнение дети выполняют все одновременно 3—4 раза. Обозначить чертой или веревкой ориентир (примерно на расстоянии 2—3 м), за который надо забросить мяч. Напомнить детям, что бросать надо как можно дальше.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Повторить 2—3 раза. Задание дети выполняют по одному друг за другом. Следить, чтобы они не торопились и не наталкивались друг на друга.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Прыгают все дети одновременно 5—6 раз по сигналу воспитателя. На расстоянии 40—50 см лентой или веревкой отмечается место, до которого дети должны прыгнуть.

III. *Подвижная игра «Пузырь»* (вариант с бегом). Повторить 3—4 раза.

Третья часть. Ходьба по кругу, взявшись за руки.

### Май. Занятие 2

**З а д а ч и.** Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.

**П о с о б и я.** Стулья и мешочки с песком по количеству детей, 2—3 дуги или 2 стойки, рейка или веревка.

**С о д е р ж а н и е** занятия и методика его проведения.

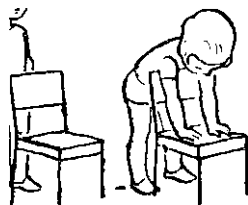
Первая часть. Ходьба и бег змейкой за воспитателем между стульями.

**Вторая часть. ЛОбщеразвивающие упражнения.**

*И. п.:* сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки в стороны- вверх, потянуться, опустить на колени. Повторить 4—5. раз.

*И. п.:* стоя за спинкой стула, ноги несколько расставить. Поднять руки вверх, наклониться впе-

Рис. 46



ред через спинку стула, стараться коснуться руками сиденья (рис. 46). Повторить 4—5 раз.

*И. п.:* стоя за спинкой стула, держаться за нее обеими руками. Присесть, смотреть вперед, стараться держать спину прямо, встать. Повторить 4—6 раз.

Поскоки на двух ногах вокруг стула или между стульев (20—30 сек). Ходьба между стульев. Поставить стулья на место.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют задание все одновременно по 3—4 раза каждой рукой. Обратить внимание на то, чтобы они не мешали друг другу, занимали удобную позу и старались бросать как можно дальше.

Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Задание дети выполняют одновременно всей подгруппой. Ползти не менее 5—6 м. Дуги расставлены так, чтобы могли проползть сразу 2—3 детей (в зависимости от количества дуг). Для повторения упражнения дети возвращаются по краям помещения, чтобы не мешать тем, кто продолжает ползти.

III. *Подвижная игра «Пузырь».* Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.

### Май. Занятие 3

**Задачи.** Упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.

**Пособия.** Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке.

Вторая часть. I. *Общеразвивающие упражнения* (с платочком).

1. *И. п.:* стоя, расставить ноги пошире, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперед, помахать платочком несколько раз вправо и влево — «Полоскаем белье», затем выпрямиться, потянуться вверх. Повторить 3—4 раза.

2. *И. п.:* сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Присесть, поднять руки с платочком вперед, выпрямиться, опустить руки. Повторить 3—4 раза. ..

3. *И. п.:* лежа на спине, платочек в обеих руках на груди. Поднять ноги и руки вперед, опустить. Повторить 3—5 раз.

4. Поскоки на месте на двух ногах ((20—30 сек). Платочек держать в одной руке. Ходьба друг за другом. Положить платочек.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Ходьба по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание самостоятельно друг за другом 2—3 раза по двум скамейкам, которые располагаются рядом. Воспитатель помогает, подбадривает тех, кто неуверенно выполняет задание. Следит, чтобы дети не торопились.

Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. Задание дети выполняют все одновременно по 3—4 раза каждой рукой. Основное внимание обращается на замах и энергичный бросок. Воспитатель вначале показывает, как бросить мешочек, и выполняет упражнение вместе с детьми.

III. *Подвижная игра «Солнышко и дождик».* Повторить 3—4 раза.

**Третья часть.** Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.

#### Май. Занятие 4

**Задачи.** Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.

**Пособия.** Мячи по количеству детей.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Ходьба и бег в колонне по одному.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.**

1. *И. п.:* стоя, несколько расставить ноги, руки вниз. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону — «Деревья качаются на ветру», опустить руки, немного отдохнуть и повторить упражнение.

2. *И. п.:* лежа на животе, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед — в стороны-назад — «Рыбки плавают», вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

3. *И. плежа* на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, передвигать ими — «Жуки барахтаются». После нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

4. Поскоки на двух ногах на месте (20—25 сек) — «Зайки прыгают». Прыгать ритмично, легко отталкиваться от пола. Ходьба друг за другом.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Задание выполнять всем вместе 4—5 раз. Учить детей быстро реагировать на сигнал воспитателя и бросать сразу же после него.

Катание мяча. Дети по двое сидят напротив друг друга на расстоянии 1,5—2 м и прокатывают мяч спокойно, каждый в своем темпе. Следить, чтобы дети старались энергично отталкивать мяч. Упражнение повторить 8—12 раз.





Прыжки в длину с места на двух ногах. Прыгают все одновременно 6—8 раз. На расстоянии 40—50 см на коврик кладут цветную ленту. Детям дают задание допрыгнуть до ленты.

III. *Подвижная игра* «Солнышко и дождик». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише».

**Примечание.** Если дети слабо ориентируются в помещении, долго занимают место для выполнения упражнения, в прокатывании мяча, то прыжки в длину не проводятся.

### Май. Занятие 5

**Задачи.** Совершенствовать умение бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание.

**Пособия,** Мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, волейбольная сетка или 2 стойки с лентой.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления.

Вторая часть. I. *Общеразвивающие упражнения* (с мячом).

1. *И. п.:* сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками впереди. Взмахнуть руками в одну, затем в другую сторону, одновременно поворачивая корпус. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

2. *И. п.:* стоя, мяч держать обеими руками над головой. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч вверх. Повторить 4—5 раз.

3. *И. п.:* лежа на спине, мяч держать обеими руками на груди, локти развернуть в стороны. Подтянуть согнутые в коленях ноги к туловищу, выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

4. Пскоки на хместе на двух ногах. Мяч на полу у ног. Ходьба в колонне по одному. Мяч держать в руках.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Бросание мяча через сетку вверх и вдаль двумя руками, затем бросать мяч в сетку. Выполнять задание всем одновременно 8—10 раз. Сетка располагается на уровне глаз ребенка. Бросок выполнять из-за головы и от груди. Показать и объяснить детям, что через сетку легче перебросить мяч, если бросить его из-за головы. В сетку удобнее бросать мяч от груди.

Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. Выполнять задание по одному друг за другом 2—3 раза. В конце скамьи кладется коврик или мат. Воспитатель становится в том месте, где дети спрыгивают, и по необходимости **помогает** им. Идут по скамейке дети самостоятельно.

III. *Подвижная игра* «Мои веселый звонкий мяч» (вариант с пскоками и бегом). Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.** Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу.

### Май. Занятие 6

**Задачи.** Закрепить умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и прыжке в глубину, совершенствовать чувство равновесия.

**Пособия.** Маленькие обручи по количеству детей, средней величины мячи (1 мяч на двоих), 1—2 гимнастические скамейки.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с обручем).-**

1. *И. п.:* стоя, руки внизу, обруч лежит на полу. Присесть, взять обруч, выпрямиться, поднять его над головой, потянуться вверх, по сигналу воспитателя положить обруч на пол. Повторить 3—5 раз.

2. *И. п.:* лежа на спине, обруч в обеих руках впереди. Поднять одну ногу, коснуться обруча, опустить, поднять другую ногу и также коснуться обруча. Повторить 3—4 раза.

3. *И. п.:* сидя, ноги развести пошире, обруч в обеих руках. Наклониться вперед, коснуться обручем пола между ног, выпрямиться. Повторить 3—5 раз.

4. Бег врассыпную по всему помещению с обручем в руках— «Едут машины» (20—30 сек). Ходьба в колонне по одному. Положить обручи.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце встать, выпрямиться и спрыгнуть. Задание выполнять по одному друг за другом 2—3 раза.

**Катание мяча.** Дети по двое рассаживаются друг против друга, на расстоянии 1,5—2 м. Выполнять задание 8—12 раз. Обратит внимание, чтобы дети следили, как катится мяч от товарища, как отталкивать его.

III. *Подвижная игра* «Мой веселый звонкий мяч». Повторить 2—3 раза.

**Третья часть.-** Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.

## Май. Занятие 7

**Задачи.** Закреплять умение метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места, воспитывать дружеские - взаимоотношения между детьми.

**Пособия.** Мешочки с песком по количеству детей, маленький обруч.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с мешочком с песком).**

1. *И. п.:* сидя, ноги вместе, мешочек в одной руке. Поднять руки в стороны-вверх, переложить мешочек в другую руку, опустить руки вниз. Повторить 4—5 раз.

2. *И. п.:* стоя свободно, мешочек в обеих руках. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться и показать руки, по сигналу воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

3. *И. п.:* сидя, ноги врозь, мешочек держать одной -рукой между ног. Наклоняясь вперед, скользнуть мешочком по полу между ног, вернуться в исходное положение^ Повторить упражнение 3—4 раза одной, затем другой рукой.

4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (20— 30 сек).

Мешочек держать в одной руке. Спокойная ходьба в колонне по одному. Положить мешочки.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой до места на расстоянии 2,5—3 м. Выполнять задание всем одновременно по 3—4 раза каждой рукой. Перед каждым броском воспитатель проверяет, чтобы дети стояли удобно, не мешали друг другу. Бросать только по сигналу воспитателя, после того когда он проверит, все ли дети правильно держат мешочек в указанной руке.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Выполнять задание всем одновременно 6—8 раз. Обратит внимание на отталкивание и приземление на обе ноги. Напомнить, что прыгать следует как можно дальше.

III. *Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».* Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба друг за другом с замедлением темпа.

## Май. Занятие 8

**Задачи.** Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, совершенствовать метание вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал.

**Пособия.** Мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, волейбольная сетка или лента на 2 стойках, маленький обруч.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с мячом).**

*И. п.:* сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. Наклониться вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, потянуться вверх. Повторить 3—4 раза.

*И. п.:* лежа на животе, мяч в обеих руках. Поднять, руки и верхнюю часть туловища от пола, вернуться в исходное положение. Повторить 4—5 раз.

*И. п.:* стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 4—5 раз..

Поскоки на месте на двух ногах. Мяч положить на пол. Спокойная ходьба в колонне по одному. Мяч держать в руках.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Бросание мяча через сетку вверх-вдаль и в сетку. Задание выполнять всем одновременно 6—8 раз. Расстояние до сетки 1,5—2 м. Обозначить чертой место, от которого дети должны бросать мячи. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми и напоминает, что бросать надо энергично вперед и вверх.

Ходьба по гимнастической скамейке, в конце прыгнуть с нее. Дети выполняют упражнение друг за другом 2—3 раза. Руки надо держать в стороны, смотреть вперед на скамейку. Основное внимание уделять мягкому приземлению при соскоке.

III. *Подвижная игра* «Воробышки и автомобиль». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба обыкновенным шагом и на носках.

Летом вся жизнь детей, в том числе и занятия по физической культуре, проходит на воздухе (на участке детского сада или за его пределами). Занятия проводятся также 2 раза в неделю. Дети находятся в облегченной одежде (в трусах и майке), в теплую погоду босиком.

Малыши второй группы раннего возраста занимаются\* на своей групповой площадке по подгруппам. В то время когда воспитатель занимается с одной подгруппой, няня наблюдает за игрой остальных детей.

В первой младшей группе занятия летом организуются одновременно со всеми детьми на групповой или физкультурной площадке детского сада, на поляне или лужайке.

На участке, во время прогулок воспитатель проводит индивидуальную работу с теми детьми, у которых слабо развито то или иное движение, проявляют нерешительность, боязнь при выполнении задания. Например, проводятся упражнения в лазанье по лесенке-стремлянке или гимнастической лесенке.

Природа создает у ребенка эмоциональный подъем, способствует успешному развитию основных видов движений, повторению и закреплению всего программного материала, усвоенного в течение учебного года.

### **Примерное содержание занятия в летний период для детей второго года жизни (на групповой площадке)**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, бросании мяча, развивать чувство равновесия.

**Пособия.** Длинная палка, наклонная доска, песочница, мячи.

**Содержание занятия и методика его проведения.**

1. Ходьба по дорожке (друг за другом), нарисованной на земле. Длина дорожки 2—3 м, ширина 30 см.

2. *И. п.:* сидя на краю песочницы, повернувшись к воспитателю, обеими руками держаться за длинную палку/Поднять руки вверх и опустить. Повторить 3—4 раза.

3. Пройти по наклонной доске, которая закреплена у края песочницы, спуститься в нее. Повторить 2—3 раза.

4. Бросить мяч в песочницу, держа его обеими руками. Бросать любым способом, после броска взять мяч. Повторить задание 3—4 раза.

5. «Догоните меня» — бег вокруг песочницы. Повторить 2—3 раза.

### **Примерное содержание занятия в летний период для детей третьего года жизни (на групповой площадке)**

**Задачи.** Упражнять в прыжках в длину с места, учить выполнять задание в коллективе.

**Пособия.** Листья дерева (каштановые, кленовые).

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Чередовать ходьбу и бег за воспитателем (30—40 сек.). Собрать листья так, чтобы в каждой руке было по одному листу, и встать, повернувшись к воспитателю.

**Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с листьями).**

1. *И. п.:* стоя свободно. Поднять руки в стороны-вверх, опустить — «Большие деревья». Повторить 4—5 раз.

2. *И. п.:* сидя, ноги можно слегка расставить (в прохладную или сырую погоду стоя). Поднять листья над головой, наклониться вперед, выпрямиться — «Ветер качает деревья». Повторить 4—5 раз.

3. *И. п.:* стоя свободно. Поднять руки вверх, выпустить листья из рук — «Ветер сорвал листья», присесть, взять листья и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

4. Бег с листьями в руках по всей площадке — «Ветер разносит листья» (20—30 сек.). Покружиться с листьями. Предложить детям сделать из листьев несколько (2—3) дорожек шириной 25—30 см.

II. *Упражнения в основных видах движений.* Ходьба по дорожке друг за другом. (Если погода хорошая и площадка травянистая или покрыта чистым песком, то можно предложить детям ползти по дорожке.) Повторить 2—3 раза.

Переступить через дорожку, высоко поднимал ноги. Повторить 2—3 раза. Задание дети выполняют все одновременно.

Прыжки на двух ногах через дорожку. Повторить 4—6 раз. Воспитатель напоминает, что отталкиваться во время прыжка надо Энергично, а приземляться легко.

III. *Подвижная игра* «Солнышко и дождик». Повторить 2—3 раза. Место для домика (круг) дети выкладывают из листьев.

**"Третья часть.** Ходьба с листьями в руках, легко взмахивать ими.





## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Занятие по физической культуре должно проходить в хорошем темпе с учетом возрастных особенностей детей. Для **того** чтобы определить рациональное использование времени, предусмотренное для занятия, проводится **хронометраж**. Это дает возможность оценить эффективность применяемой методики, организации детей, распределение содержания, выявить объем моторной и общей плотности занятия.

*Моторная плотность* — время, затраченное на непосредственное выполнение детьми движений. *Общая плотность* — время, затраченное на выполнение движений, показ и объяснение воспитателя, построение и. перестроение детей.

Воспитатель (методист, заведующая детским садом) секундомером фиксирует и записывает время: одним секундомером определяется общее время занятия с момента его проведения и до конца, вторым — отдельные отрезки действий одного ребенка в течение всего занятия. Затем время суммируется и вычисляется общая и моторная плотность занятий (в %).

Анализируя содержание занятия и время, записанное в протоколе хронометрирования (длительность выполнения каждого конкретного упражнения и движения, построения и перестроения детей, ожидания своей очереди и т. д.), можно судить о правильности подбора упражнений, их сочетании. Все это поможет в дальнейшем более четко организовать занятие.

На любом занятии в любой деятельности дети совершают различного рода движения. Качественное выполнение определенного вида движений — одна из задач занятий по физической культуре. Для того чтобы дети получили необходимую физическую нагрузку надо вести учет их двигательной активности особенно **на** физкультурных занятиях. С этой целью проводится **-шагометрйя**. Матерчатый футляр с шагомером прикрепляется к поясу ребенка в начале занятия и снимается в конце.

Шагомер позволяет учитывать не только реальные шаги, но и смещение общего центра тяжести тела, обусловленные встряхиванием при разных движениях (ходьбы, бега, поскоках, прыжках, приседании и т. д.). Желательно иметь нужное количество шагомеров, что дает возможность одновременно фиксировать двигательную активность всех, детей.

Результаты шагометрии позволяют определить уровень активности детей на занятиях с- разнообразным содержанием и методами организации, выявить малоподвижных детей, которым в последующем надо уделить особое внимание, проследить динамику двигательной активности каждого ребенка в течение всего учебного года и т. д.

Методически правильно организованные занятия по физической культуре оказывают большое положительное влияние на развитие и формирование движений детей.

В связи с тем, что у детей второго года жизни почти ежемесячно происходят изменения в их двигательной сфере, целесообразно обследование моторики ребенка этого возраста проводить не реже чем 1 раз в 3 месяца. Кроме того, по своим качественным признакам движения детей второго года жизни имеют сугубо индивидуальный характер. Количественные признаки трудно фиксировать, так как ребенок только осваивает движение. Поэтому сравнить результаты обследования детей друг с другом можно только по качественным показателям за 3 месяца.

В первой младшей группе уже можно проводить обследование основных видов движений. Для того чтобы обнаружить улучшение качественных и количественных показателей основных видов движений каждого ребенка и всей группы в целом, применяются контрольные упражнения. Ходьба по доске, гимнастической скамейке, прыжок в длину с места проводят в помещении, ходьбу и бег на дистанцию 10 м и метание желательно организовать в хорошую погоду на участке, так как большее пространство положительно влияет на количественный результат движения.

Контрольные упражнения должны быть:

доступными для выполнения детьми, соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста;

отличаться простотой и четкостью получения результатов при обследовании;

проводиться в виде игровых заданий, создавая этим у детей заинтересованность, радость.

При проведении контрольных упражнений необходимо учитывать, что ребенок может отказаться выполнять задание (особенно в начале учебного года), и воспитатель по желанию Детей помогает справиться с заданием: поддерживает за руку, идет рядом.



В протоколы обследования заносятся результаты всех попыток при выполнении упражнений в основных видах движений. В средний показатель всей группы входит лучший результат каждого.

Можно показатели мальчиков и девочек занести в протокол отдельно и также отдельно вычислить средний результат.

В основу проверки основных видов движений положен анализ элементов движения, характерных для данного вида. Но притом необходимо учитывать возрастные особенности и возможности детей при выполнении движений.

Обследование проводится вне занятия в знакомых им и привычных условиях: в групповой комнате (зале) или на групповом участке детского сада. Одновременно в обследовании участвует не более 3—5 детей.

Перед обследованием воспитатель сам показывает, как выполнить задание. Если ребенок (особенно в начале учебного года) стесняется один выполнять контрольные упражнения, можно предложить ему действовать вместе с другим, более активным ребенком или вместе с воспитателем. При этом незаметно фиксируется результат движений ребенка и показания заносятся в протокол.

### **Показатели правильного выполнения детьми 2—3 лет основных видов движений**

*Ходьба* ребенка считается правильной, если он держит корпус прямо, смотрит вперед, движения рук и ног согласованные, ногами не шаркает, сохраняет заданное направление. При обследовании ребенок проходит расстояние 10 м и выполняет задание дважды.

Старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок стоит на расстоянии 2—3 м от линии старта. На таком же расстоянии от линии финиша стоит стул, на нем игрушка. Рядом со стулом встает воспитатель и зовет ребенка подойти к игрушке, следит, чтобы малыш не бежал. Время учитывается с точностью до  $1/10$  сек, начиная с момента, когда ребенок переступит линию старта, и кончая, — когда перейдет линию финиша.

Во время *ходьбы по доске и гимнастической скамейке* ребенок держит туловище и голову прямо, стопы ног ставит параллельно, идет переменным шагом, выполняет задание самостоятельно.

Гимнастическую доску длиной 2 м, толщиной 3 см, шириной 30 см кладут на пол, в конце доски на расстоянии 1 м на стул ставят игрушку. Ребенок идет по доске, подходит к игрушке, берет ее и приносит воспитателю. Время засекается с того момента, когда ребенок наступит на доску. Задание повторяется 2 раза. Оба результата фиксируются.

Гимнастическая скамейка длиной 2,5—3 м, высотой 25—30 см, шириной 30 см. На расстоянии 0,5 м от концов скамейки отмечается линия старта и финиша. Длина дистанции 2 м. **Ребенок** идет по скамейке, воспитатель идет рядом, при необходимости поддерживает малыша за руку, помогает подняться на скамейку и сойти с нее. Секундомером засекается время с момента, когда ребенок переступает первую линию, и заканчивается подсчет, когда перейдет вторую линию. Задание выполняется 2 раза. Оба результата заносятся в протокол.

*Бег* можно считать правильным, если в момент движения ребенок немного наклоняет туловище вперед, голову держит прямо, согласовывает действия рук и ног, сохраняет заданное направление. Дистанция бега 10 м.

Обследование проводится в виде игрового задания. Старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок стоит на расстоянии 2—3 м от линии старта. За линией финиша на таком же расстоянии стоит стул, на нем кукла. У стульчика встает воспитатель и зовет ребенка быстро прибежать к кукле. Малыш бежит, берет куклу, играет с ней. Чтобы ребенок не уменьшал скорость бега, куклу не следует ставить близко к линии финиша.

После небольшого отдыха малыш бежит второй раз, и оба результата заносятся в протокол. Время учитывается с точностью  $1/10$  сек, начиная с момента, когда ребенок переступит линию старта, и кончая, когда переходит линию финиша.

*Метание вдаль* считается выполненным правильно тогда, когда ребенок в момент действия стоит по направлению броска, слегка расставив ноги, туловище держит прямо, замах выполняет от плеча и делает энергичный бросок в указанном направлении.

Дети бросают мешочек весом 150 г 3 раза правой и левой рукой (без перерыва). Результаты замеряются металлической сантиметровой лентой (рулеткой). Все 3 результата заносятся в протокол.

*Прыжок в длину с места на двух ногах* считается выполненным правильно, если ребенок слегка расставит ноги, немного согнет колени, корпус несколько наклонит вперед, оттолкнется одновременно обеими ногами и мягко приземлится на них. Прыжок ребенок выполняет 3 раза подряд. Длина прыжка замеряется от носков ног в начале прыжка до пятки в конце прыжка. Результаты трех попыток заносятся в протокол.

Результаты обследования можно использовать для того, чтобы проследить динамику развития основных видов движений у каждого ребенка. Чтобы определить уровень двигательной подготовленности мальчиков и девочек, обследование проводится в первой младшей группе в начале и конце учебного года.



# Гимнастические

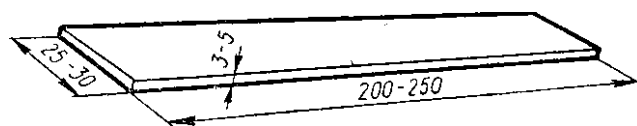


Рис. 48. Гимнастическая доска

\*

U

2-3



Рис. 47. Стойка

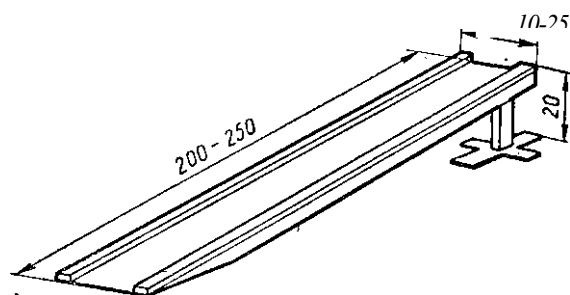


Рис. 49. Наклонная доска

$\begin{matrix} o \\ < N_j \\ i \end{matrix}$

10

230

250-300

10

Рис. 50. Гимнастическая скамейка

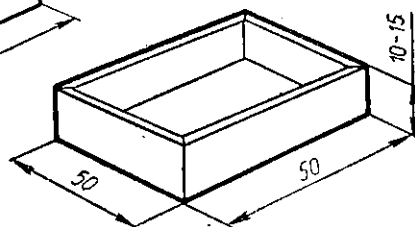
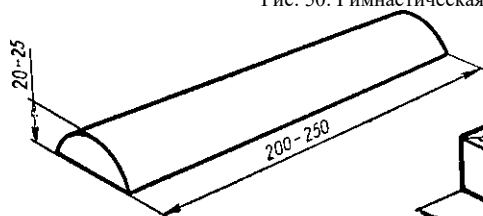


Рис. 51. Бревно

Рис. 52. Ящик деревянный

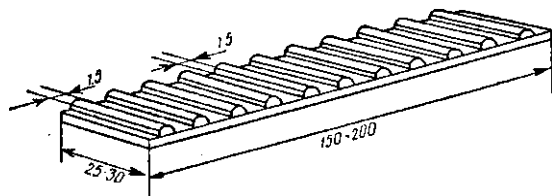


Рис. 53. Доска ребристая

( Л  
150

пособия

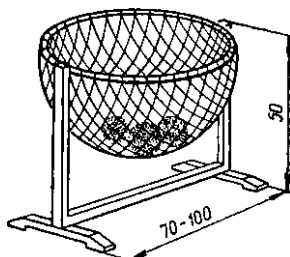


Рис. 55. Корзина-сетка для метания в цель

Рис. 54. Воротики деревянные

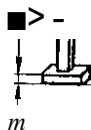
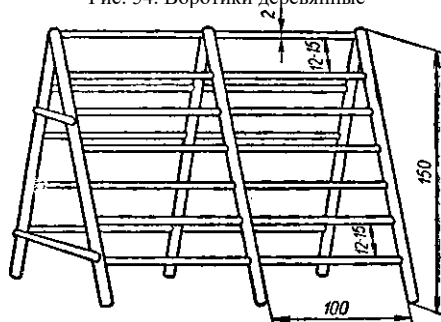


Рис. 51. Бревно  
Ящик деревянный

Рис. 52.



Рис. 56. Лесенка-стремянка

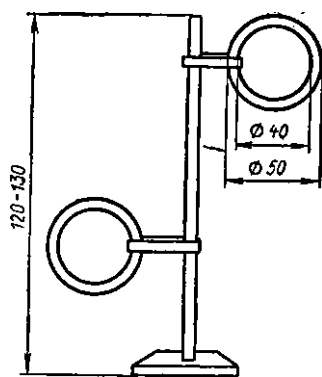
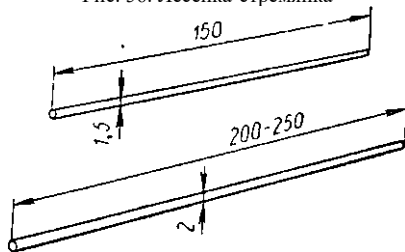


Рис. 58. Стойка для метания в цель

## Средние количественные показатели уровня двигательной подготовленности детей первой младшей группы

| Периоды измерения      | Виды движений    |      |               |     |  |      |                        |    |                    |     |             |     |
|------------------------|------------------|------|---------------|-----|--|------|------------------------|----|--------------------|-----|-------------|-----|
|                        | ходьба 10 м, сек |      | бег 10 м, сек |     | Ходьба по гимнастической скамейке, сек |      | прыжки длину места, см |    | Метание в даль, см |     |             |     |
|                        |                  |      |               |     |  |      |                        |    | правой рукой       |     | левой рукой |     |
|                        | с бл             | я    | Х к           | S   | я и                                    | Я    | я V                    | я  | я «                | я   | я *         | S   |
|                        | ВТ               | т    | гг            | т   | tr                                     | ЕЛ   | tr                     | Х  | ЕГ                 | ЕГ  | I           | э*  |
|                        | к                | т    | е?            | о ш | е                                      | 00   | ч                      | ЕГ | ч                  | С   | О           | т   |
|                        | S                | В(   | ЗЕ            | "   | 5                                      | s    |                        | %  | 5                  |     | 2           |     |
| В начале учебного года | 10,5             | 10,8 | 5,5           | 5,6 | 4,9                                    | 5,8  | 20                     | 20 | 159                | 147 | 128         | 111 |
| В конце учебного года  | 7,9              | 7,5  | 3,7           | 3,8 | 2,8                                    | <2,9 | 50                     | 40 | 291                | 245 | 226         | 204 |

## ПОСОБИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ ВТОРОЙ ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА И ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ ДЕТСКОГО САДА

| Ж*<br>п]п                                       | Наименование        | Количество    |
|---|---------------------|---------------|
|   | Размеры, см         |               |
|   | Длина               | 20—30         |
|   | Высота              | 20—30         |
| Флажки цветные                                  |                     | 20—30         |
| Платочки цветные                                |                     | 20—30         |
| Ленты цветные                                   | 20X20               | 20—30         |
| Кегли или булавы                                | 25—30               | 30            |
| Кубики (деревянные или пластмассовые)           | Диаметр 20—25       | 12—15         |
| Мячи резиновые                                  | Диаметр             | 20—30         |
| Обручи  | 3X3X3               | 10—15         |
|   | (плоские, пальцы)   | или 10—15     |
|   | Длина               | 15 4—6, 10—15 |
| Мешочки с песком                                | ширина вес          | 10—15         |
|   | 4X4X4               | 15            |
| Погремучки                                      | 5- 7 20—25          |               |
| Шишки еловые и сосновые                         | 100-150 50—60 15—20 | 10-15         |
| Кубы с отверстиями, на высоте 5 см от основания | картонные           | 20—           |
| Ковровая дорожка                                | 10—12,              |               |
| Дорожка из клеенки                              | 6- 8, 100—150 г     | 30            |
|   |                     | 4—6           |
|   |                     | 1—            |
|   |                     | 2 3           |

15X15X15

Длина 4—6—8 м Длина  
200—250, ширина 35, 30,  
25

|  |  |
|--|--|
| Стойки   | 30—25, толщина 3—5 Длина<br>200—250, ширина 30—25 (одна  |
| Гимнастическая доска   | доска в конце при поднята на<br>10—15 см от пола, другая на<br>20—25 см) Длина 250—300,  |
| Наклонная доска  | ширина верхней доски<br>20—30,<br>ширина нижней доски<br>10—15,<br>высота от пола 20 и 30  |
| Гимнастическая скамейка  | Длина 200—250, высота '<br>20—25<br><br>50X50XЮ • 40X40X15<br>Длина 150—200,<br>ширина 25—30,<br>расстояние между<br>рейками 6—8<br>Высота 50—60, ширина между<br>стойками 50, размеры<br>основания: длина 10—12,<br>высота 3,<br>ширина 6<br>Высота 120—130, диаметр<br>обруча 50 и 40 Высота 50,<br>диаметр 70—100 Высота<br>150,<br>ширина пролета 100, расстояние<br>между перекладинами 12—15,<br>диаметр перекладины 2 Диаметр<br>1,5—2, длина 150,<br>» 200—250 |
| Бревно, тэбтянутое войлоком<br>и сверху полиэтиленовой<br>пленкой Ящик деревянный                  |  |
| Доска ребристая  |  |
| Воротики деревянные или<br>металлические   |  |
| Стойка с обручами для<br>мигания в цель Корзина-<br>сетка для метания в цель<br>Лесепкд-стремьянка |  |
| Палки круглые или овальные<br>(деревянные)   |  |
| Высота 150,<br>расстояние между зубцами<br>5, глубина зубцов 2—3<br>Длина 200—250, ширина          |  |

**Аксарина Н. М.** Воспитание детей раннего возраста. М., «Медицина», 1969.

**Аршавская Э. И., Розанова В. Д.** Физиология и физкультура. М., Учпедгиз, 1968. %

**Бабаджан Т. С.** Организованные подвижные игры детей раннего возраста. М., Медгиз, 1950.

Воспитание и обучение в детском саду. Под ред. А. В. Затулора, Т. А. Марковой. М., «Педагогика», 1976.

Выготский Л. С. Обучение и развитие в дошкольном возрасте. — В кн.: Избранные психологические исследования. М., Изд-во АПН РСФСР, 1956.

**Гальперин С. И.** Физиологические особенности детей. М., «Просвещение», 1965.

**Губерт К. Д., Рысс Ц. Г.** Гимнастика и массаж в раннем возрасте. М., «Просвещение», 1972.

**Кенеман А. В. Хухлаева Д. В.** Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., «Просвещение», 1972.

**Коган Р. Б.** Здоровье детей раннего возраста в Советском Союзе. М., «Медицина», 1971.

**Куприянова Н. Б., Федосеева Т. Н.** Игры и занятия с детьми до 3 лет. М., «Медицина», 1965.

**Осокина Т. И.** Физическая культура в детском саду. М., «Просвещение», 1973.

**Осокина Т. И., Тимофеева Е. А.** Гимнастика в детском саду. М., «Просвещение», 1969.

**Осокина Т. И., Тимофеева Е. А.** Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников. М., «Просвещение», 1971.

Развитие движений ребенка-дошкольника. Под ред. М. И. Фонарева. М., «Просвещение», 1975.

Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду». Сост. Е. А. Батурина. М., «Просвещение», 1974.

**Сорочек Р. Г., Уварова З. С.** Гимнастика для детей раннего возраста. М., «Медицина», 1965.

**Фомин Н. А., Филин В. П.** Возрастные основы физического воспитания. М., «Физкультура и спорт», 1972.

## СОДЕРЖАНИЕ

### От автора . . . . . 3

#### Введение..... к 4

#### Методика проведения занятий по физической культуре с детьми второй группы раннего возраста (1—2 года) . . . . . 9

##### Структура, организация и методика занятий — Особенности развития основных видов

движений ..... 12

Особенности проведения общеразвивающих упражнений ..... 17

Особенности проведения игровых упражнений ..... 23

Содержание игровых упражнений . . . . . 25

Примерное содержание занятий по физической культуре во второй группе раннего возраста..... 31

#### Методика проведения занятий по физической культуре с детьми первой младшей группы (2—3 года) . . . . . 47

Структура, организация и методика занятий — Особенности развития основных видов движений : . 51

##### 3 Особенности проведения общеразвивающих упражнений ..... 63

Игровые упражнения, подвижные игры и их особенности..... 65

Содержание игровых упражнений и подвижных игр... 68

Примерное содержание занятий по физической культуре в первой младшей группе . . . : 77

Работа по физическому воспитанию летом . 146

#### Педагогический контроль занятий по физической культуре..... 148

Литература..... 156.

ИБ № 1835

София Язеповна Лайзане

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Редактор *В. А. Салахетдинова* Художественный редактор *Л. Ф. Малышева* Технический редактор *Л. Я. Медведев* Корректор *Т. А. Кузнецова*

Сдано в набор 10/VI 1977 г. Подписано к печати 19/XII 1977 г. 60X90/16.  
Бумага типогр. Кв 3, Печ. л. 10,0. Уч.-изд. л. 10,02. Тираж 200 000 экз.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение»  
Государственного комитета Совета Министров РСФСР по делам  
издательств, полиграфии и книжной торговли. Москва, 3-й проезд  
Марьиной рощи, 41.

Областная типография управления издательств, полиграфии и книжной  
торговли Ивановского облисполкома, г. Иваново-8, ул. Типографская, 6.  
Заказ № 4873.

Цена 30 коп.

<sup>2</sup> *И. п.* — исходное положение.