



С.Ю. Федорова

СООТВЕТСТВУЕТ
ФГОС

ПЛАНЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

- ГРАФИК ОСВОЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ
- ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ
- КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

5-6
лет

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ



МОЗАИКА



ПРОГРАММА ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ

Учебно-методический
комплект к программе

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ

под общей редакцией

**Н. Е. Вераксы,
Т. С. Комаровой,
Э. М. Дорофеевой**

В пособии представлена система работы с детьми 5–6 лет, направленная на освоение ими основных видов движений.

В книгу входят:

- график освоения основных видов движений;
- примерные планы занятий;
- комплексы общеразвивающих упражнений;
- многочисленные игровые упражнения

Материалы помогут педагогу творчески подходить к проведению занятий по физическому развитию, учитывая потребности конкретной группы детей. График освоения детьми основных видов движений даст возможность педагогу легко планировать поэтапную работу с детьми.



2004

РЕКОМЕНДОВАНО
МО РФ



2009

ПЕРЕРАБОТАНО
В СООТВЕТСТВИИ С ФГТ



2014

ПЕРЕРАБОТАНО
В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС



2019

ИННОВАЦИОННОЕ
ИЗДАНИЕ

SHKOLA7GNOMOV.RU
официальный интернет-магазин
издательства «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»



МОЗАИКА
синтез



МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020



С. Ю. Федорова



ПЛАНЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

- ГРАФИК ОСВОЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ
- ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ
- КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ

Рекомендовано Ученым советом
Международной педагогической
академии дошкольного образования
(МПАДО)

5–6
лет

МОЗАИКА-СИНТЕЗ
МОСКВА, 2020

ББК 74.100.5
УДК 373.2

Пособие выходит в рамках учебно-методического комплекта к программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под общей редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой.

Федорова Светлана Юрьевна — кандидат педагогических наук, специалист в области физического воспитания детей дошкольного возраста. Автор более 50 научно-методических работ по проблеме физического воспитания и оздоровления дошкольников, разработчик и преподаватель программы курсов повышения квалификации для инструкторов по физическому воспитанию «Актуальные проблемы физического воспитания детей в условиях реализации ФГОС ДО».

Рецензенты:

Правдов М.А. — доктор педагогических наук, профессор;
Зацепина М.Б. — доктор педагогических наук, профессор.

Федорова С.Ю.

Планы физкультурных занятий с детьми 5–6 лет. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. — 96 с.

Материалы пособия: примерные планы занятий, комплексы общеразвивающих упражнений и многочисленные игровые упражнения, — помогут педагогу творчески подходить к проведению занятий по физическому развитию, учитывая потребности конкретной группы детей. График освоения детьми основных видов движений даст возможность педагогу легко планировать поэтапную работу с детьми.

Книга адресована специалистам и воспитателям дошкольных организаций, студентам педагогических колледжей и вузов, родителям.

Данное пособие является переизданием книги Федоровой С. Ю. «Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5–6 лет. Старшая группа» (М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017).

ISBN 978-5-4315-1624-5

© Федорова С. Ю., 2017
© Федорова С. Ю., 2020, с изменениями
© «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2020

ВВЕДЕНИЕ



Основные движения — это жизненно необходимая, физиологически обусловленная потребность ребенка-дошкольника. Своевременное формирование основных движений, таких как ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, играет существенную роль в физическом и психическом развитии ребенка. Обучение основным движениям проводится с учетом особенностей каждого возрастного периода и накопленного двигательного опыта ребенка. Оно направлено на укрепление здоровья, физическую подготовленность, закаливание организма детей.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования содержание образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение игровыми упражнениями с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

В данном пособии раскрываются основы планирования физкультурно-оздоровительной работы по образовательному модулю «Физическая культура», включающие различные виды двигательной деятельности дошкольников (основные движения, общеразвивающие и игровые упражнения, спортивные игры). В процессе овладения основными движениями перед ребенком стоят конкретные задачи, последовательное выполнение которых закладывает фундамент всей двигательной подготовки человека. Однако следует помнить, что развитие основных движений в каждом отдельном случае имеет различную вариативность в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Именно поэтому использование опубликованных в методических пособиях вариантов примерного планирования, конспектов физкультурных занятий лишь на первых порах может помочь воспитателю дошкольной организации в процессе физического воспитания дошкольников. В дальнейшем педагогу потребуется постоянное обновление содержания физкультурных занятий с учетом уровня физической подготовленности, двигательных предпочтений и интересов детей.

Планирование образовательной деятельности — это длительный творческий процесс, определяющий в конечном итоге эффективность деятельности специалиста по физическому воспитанию дошкольников. Грамотно составленное планирование по обучению основным движениям создает основу для качественного решения основополагающих задач физического воспитания ребенка:

- 1) соблюдение основных принципов обучения (последовательность, систематичность, доступность, постепенность);
- 2) обеспечивает равномерное освоение учебного материала в течение года и всего периода дошкольного обучения;
- 3) учитывает преемственность и создает возможность анализа проведенной работы.

Объективная необходимость написания данного пособия обусловлена также стремлением автора систематизировать собственный опыт практической деятельности в области физического воспитания дошкольников. В процессе подготовки пособия были использованы основные теоре-

тические положения учебной и научно-методической литературы по физическому воспитанию дошкольников, разработанные В.В. Кенеман, Д.В. Хухлаевой, Т.И. Осокиной, Э.Я. Степаненковой, В.Н. Шебеко, а также программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» (Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, Э.М. Дорофеева).

Автор выражает глубокую признательность рецензентам рукописи — доктору педагогических наук, профессору кафедры теории и методики физической культуры и спорта Шуйского филиала Ивановского государственного университета М.А. Правдову и кандидату педагогических наук, доценту кафедры дошкольного образования Академии социального управления М.Н. Братухиной.

Данное пособие будет полезно воспитателям, инструкторам по физической культуре, методистам дошкольных образовательных учреждений, студентам педагогических колледжей и вузов, родителям.

КРАТКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ДЕТЬМИ 5–6 ЛЕТ



ОСОБЕННОСТИ ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

На шестом году жизни развитие двигательной сферы детей основано на формировании сложнейших систем психомоторных коррекций, которые обеспечивают выполнение различных действий за счет их исправления психомоторикой в процессе выполнения движения (И. М. Сеченов, Н. А. Бернштейн). Понятие «психомоторика» (от греч. *psyche* — душа и лат. *motor* — двигательный, приводящий в движение) впервые ввел выдающийся русский физиолог И. М. Сеченов. В исследованиях Н. А. Бернштейна показана степень интеграции психомоторных способностей в психику человека. Психомоторное развитие ребенка дошкольного возраста включает сферу определенных движений, находящихся в неразрывной связи с психическими процессами (память, мышление, чувства). При этом своевременное формирование основных движений и целесообразная последовательность их возникновения играют существенную роль в нервно-психическом и физическом развитии ребенка.

Учитывая особенности данного возрастного периода и предыдущий опыт ребенка, перед ним ставят конкретные задачи. Постепенное выполнение ребенком этих задач и все большие возможности качественно изменяют характер его движений. То, что являлось в движениях характерным для начала шестого года жизни, к концу его как бы свертывается, и движения переходят в новое качество. Однако следует помнить, что в каждом отдельном случае развитие движений может иметь различную вариативность в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Поэтому учет индивидуального своеобразия и возможностей ребенка необходим для правильного руководства формированием движений.

В целом, у детей пяти-шести лет продолжают происходить физиологические изменения. Укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений. Физиологические изгибы позвоночника у детей формируются в среднем до шести-семи лет. Поэтому на данном этапе структура костной ткани позвонков еще не завершена, позвоночный столб очень эластичен, он состоит в основном из хрящевой ткани. Из-за неблагоприятных условий внешней среды могут возникнуть различные нарушения осанки, которые характеризуются следующими признаками: голова опущена, спина согнута, плечи сведены вперед и т.д. В дальнейшем эти привычные для ребенка неправильные положения могут привести к искривлению позвоночника. На формирование осанки значительное влияние оказывает статико-динамическая функция стопы. Даже незначительное изменение ее формы может стать причиной нарушения правильного положения таза, позвоночника и, как следствие этого, нарушений в различных плоскостях.

К пяти-шести годам у ребенка значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц. Однако дети еще неспособны к значительному мышечному напряжению и длительной физической работе. Работа с попеременным напряжением и расслаблением мышц меньше утомляет ребенка по сравнению с той, которая требует статических усилий (удержание тела или отдельных его частей в определенном фиксированном положении). Поэтому длительное стояние или сидение всегда утомляет ребенка. В то время как динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и костям, что обеспечивает их интенсивный рост.

Активно развивается нервная система. Основная дифференцировка нервных клеток к шести годам почти заканчивается. Важно учитывать также существенную особенность центральной нервной системы ребенка пяти-шести лет — способность сохранять следы тех процессов, которые в ней происходили. С этим явлением связана склонность детей к быстрому и легкому запоминанию показанных им движений. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимы многократные повторения. Об этом не следует забывать при формировании у дошкольников новых двигательных навыков.

Большая возбудимость, реактивность, а также высокая пластичность нервной системы у детей пяти-шести лет способствует также лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков — ходьбы на лыжах, катания на коньках, плавания и др. Причем правильное формирование двигательных навыков

у дошкольников с самого начала имеет большое значение, так как исправлять их в дальнейшем очень трудно.

Важнейшими особенностями психического развития детей данного возраста, которые необходимо учитывать, являются преобладание возбуждения над торможением, неустойчивость внимания, импульсивность в поведении, большая эмоциональность, конкретность восприятия и мышления.

Педагог должен помнить и о физиологических особенностях детей данного возраста. Для них характерна несовершенная регуляция сердечной деятельности. Мышечные усилия нередко вызывают нарушения правильного ритма работы сердца и одышку. При организации физического воспитания необходимо учитывать малый резерв увеличения систолического выброса сердцем крови у детей. Поэтому, определяя физическую нагрузку для каждого ребенка, необходимо ориентироваться прежде всего на частоту сердечных сокращений. Другой особенностью реагирования детского организма на физическую нагрузку является слабая переносимость гипоксии (кислородного голодания). Поэтому при работе с детьми следует помнить, что физическую нагрузку необходимо увеличивать осторожно и постепенно.

Восстановительный период в дошкольном возрасте имеет свои особенности, которые выражаются в меньшей (по сравнению с более старшими детьми и взрослыми) скорости протекания восстановительных процессов, требующих достаточного отдыха. Однако это верно лишь по отношению к значительным физическим нагрузкам. При малой и средней интенсивности работы восстановительные процессы протекают даже быстрее, чем у взрослых. Восстановительный период неодинаков у разных детей. Его длительность связана с индивидуальными особенностями ребенка и уровнем его физической подготовленности. Общему расслаблению содействуют дыхательные упражнения. Наибольшим расслабляющим эффектом обладают упражнения на уменьшение частоты дыхания, изменение продолжительности вдоха и выдоха, а также дыхательные упражнения с участием вспомогательных мышц вдоха. Выполнение дыхательных упражнений должно исключать явление гипервентиляции.

С пятилетнего возраста наступает период интенсивного формирования двигательных навыков. Для этого имеются известные предпосылки: заметно изменяются пропорции тела, что создает устойчивость позы, совершенствуется чувство равновесия, улучшается координация движений на основе совершенствования функций нервной системы и приобретенного опыта; увеличивается сила мышц.

В ходьбе наблюдается хорошая координация движений рук и ног, ритмичный отрыв ног от земли. В беге, лазанье и метании дети достигают заметного совершенствования: большая уверенность и точность движений,

достаточно развитой глазомер, ловкость, целенаправленность и координация действий. Детей учат бегать наперегонки, с преодолением препятствий, лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Формируется умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Прыжки совершаются с большей уверенностью, легкостью и мягкостью приземления. Однако ввиду еще значительной подвижности позвоночника и возможного уплощения несформировавшегося свода стопы прыжки должны проводиться под строгим контролем педагога. Совершенствуется умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Детей обучают ходьбе на лыжах скользящим шагом, подъему на склон, спуску с горы; передвижению на двухколесном велосипеде, самокате, отталкиваясь одной ногой (и правой, и левой). Дети знакомятся со спортивными играми и упражнениями, играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

В условиях систематического воспитания и обучения у ребенка складываются простейшие формы учебной деятельности: понимание учебной задачи, стремление к качеству ее выполнения, проявление любознательности и интереса к результату своих усилий, удовлетворение от достигнутого. В связи с этим отмечается значительный сдвиг в качестве движений. Ребенок понимает, например, что от лучшего замаха и устойчивости тела зависит сила и дальность броска при метании, от сильного, упругого отталкивания — легкий и быстрый бег. Познавательный мотив является ведущим в двигательной деятельности. Информация, которую ребенок получает в процессе выполнения различных двигательных действий, вызывает у него интерес.

Взаимоотношения со сверстниками на данном этапе развития ребенка характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группе начинают выделяться лидеры, появляются конкурентность, соревновательность. Последняя может ярко проявляться в двигательной деятельности и важна для сравнения себя с другими, это ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь их. Игровое взаимодействие в двигательной деятельности сопровождается речью, соответствующей взятой роли по содержанию и интонационно. В подвижных играх дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности, одни роли становятся для них более

привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять оригинальные и последовательно разворачивающиеся сюжеты для игр. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Помимо организованной активности ребенок должен иметь возможность заниматься двигательной активностью самостоятельно. Поэтому для формирования разнообразных движений у детей пяти-шести лет используются физкультурные пособия, вызывающие у детей интерес и желание двигаться (обручи, шары, мячи, скакалки и др.).

В данный возрастной период совершенствуются психические процессы ребенка. Развивается способность к пониманию существенных признаков предметов и явлений, причинных связей, способность к некоторым обобщениям. Все это облегчает педагогу руководство формированием движений в процессе систематического обучения детей. Ребенок понимает поставленную перед ним задачу, может осмыслить основные требования к выполнению движений. В связи с этим его движения начинают приобретать четкость, плавность, определенный темп, согласованность с движениями сверстников. Знакомые движения дети пяти-шести лет уже могут выполнять в более сложных вариантах, более длительное время, с большей нагрузкой. В процессе обучения новым движениям ребенок способен к воспроизведению образца упражнения с помощью словесных указаний взрослого. Он усваивает многие виды физических упражнений. Учет возрастных особенностей данного периода необходим для правильного методического руководства формированием движений.

МЕТОДИКА РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

Методическое пособие ориентировано на помощь педагогу в физическом воспитании детей пяти-шести лет, которое направлено на формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развивать самостоятельность и творческие способности в двигательной сфере (через умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество);
- формировать выразительность и грациозность движений;

- воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах;
- приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место;
- поддерживать интерес к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны;
- проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25–30 минут; два раза в год — физкультурные праздники длительностью до 1 часа;
- привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях;
- приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для игровых упражнений на прогулках.

Для успешной реализации программы должны быть обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

1) уважение педагога к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям;

3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в двигательной деятельности;

6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;

8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Данное пособие призвано оказать помощь специалисту по физическому воспитанию дошкольников в процессе планирования, организации, координации, анализа эффективности обучения дошкольников основным движениям в организованной двигательной деятельности. В нем представлены необходимые материалы для планирования учебного процесса в дошкольной образовательной организации: график освоения учебного

материала в течение года и примерные планы занятий, раскрывающие содержание организованной двигательной деятельности с дошкольниками.

График освоения учебного материала представлен в виде квартальных планов. В нем используются условные обозначения, отражающие последовательность овладения ребенком тем или иным видом основных движений: «У» — учим; «П» — повторяем; «С» — совершенствуем, «К» — контролируем. Данная последовательность овладения движениями приводит к поэтапному процессу образования временных связей в коре больших полушарий головного мозга — динамическому стереотипу. Двигательный навык является одной из форм двигательных действий ребенка, которая характеризуется явлениями автоматизации и приобретает в результате целенаправленного обучения и повседневной практики. На основе знаний и опыта ребенок постепенно приобретает умение выполнять то или иное двигательное действие, научается практическим способам и приемам его применения. Умение переходит в навык при неоднократных повторениях. А.И. Пуни подчеркивал, что автоматизированное действие «осознанно по слову», таким образом, ребенку необходимо понять последовательность выполняемого упражнения. Эту способность он приобретает в процессе грамотного методического руководства двигательной деятельностью детей на протяжении всего дошкольного возраста.

Примерные планы занятий представляют собой последовательное изложение содержания физкультурных занятий. Они составляются на основе графика с учетом реального освоения детьми программного материала в предыдущих кварталах. Разработка плана занятий начинается с формулирования задач обучения. В конце каждого месяца планируется контрольное занятие, в ходе которого педагог уточняет степень усвоения программного материала каждым ребенком индивидуально.

В структуру плана включены комплексы общеразвивающих упражнений (два комплекса в месяц). При этом педагог может обновлять и (или) усложнять содержание данных комплексов с учетом степени усвоения детьми тех или иных видов движений. Известно, что хорошо усвоенные, заученные движения не способствуют дальнейшему локомоторному развитию ребенка, поэтому в комплексы включены упражнения-замены, которые позволяют модифицировать, внести элементы новизны в усвоенные общеразвивающие упражнения. Данная технология планирования позволяет рационально сочетать различные виды основных движений, обеспечивая всестороннее развитие организма ребенка.

Периодичность проведения занятий — два физкультурных занятия в неделю (без учета третьего физкультурного занятия на улице). Продолжительность физкультурных занятий в старшей группе составляет 25 минут.

Третье физкультурное занятие проводится на улице в условиях специализированной спортивной площадки детского сада. Педагог может самостоятельно планировать использование многообразного двигательного материала, его вариативность и повторяемость с учетом уровня усвоения детьми адекватных возрасту основных видов движений (см. «График освоения основных видов движений и игровых упражнений»). Структура и продолжительность физкультурного занятия остается неизменной. При планировании содержания занятия, проводящегося на улице, следует принимать во внимание время года, погодные условия, индивидуальные особенности и предпочтения детей. Так, в зимний период в физкультурные занятия с детьми пяти-шести лет могут быть включены спортивные упражнения на лыжах. Допустимая температура воздуха должна быть не ниже $-10-12^{\circ}\text{C}$. Дети этого возраста при ходьбе на лыжах овладевают динамическим равновесием, учатся выполнять ступающий и скользящий шаг, повороты на месте и в движении.

Структура физкультурного занятия представлена вводной частью (10–15 % от общей продолжительности занятия), основной (75–80 %) и заключительной (5–10 %) частями.

Вводная часть включает упражнения, оказывающие стимулирующее воздействие на весь организм ребенка. Это прежде всего упражнения динамического характера (различные варианты ходьбы, бега, прыжков). Также вводная часть включает упражнения, направленные на ориентировку в пространстве, и упражнения в организационных действиях (построения, перестроения и т.д.). Приоритетной задачей вводной части является общий настрой детей на занятие физическими упражнениями, переход организма на другой уровень функционирования. Включение общеразвивающих упражнений в структуру вводной части методически правомерно, поскольку данный вид упражнений позволяет осуществлять целенаправленную подготовку различных мышечных групп к последовательному обучению, закреплению и совершенствованию основных видов движений. Основным принцип планирования комплекса общеразвивающих упражнений — проработка различных мышц по направлению «сверху вниз», когда из различных исходных положений детьми последовательно выполняются упражнения сначала для мышц шеи и плечевого пояса, затем рук, туловища и, наконец, ног.

Основная часть физкультурного занятия включает общеразвивающие гимнастические упражнения, направленные на тренировку различных мышечных групп, развитие умения четко и ритмично выполнять упражнения в соответствии с ритмом музыкального сопровождения, совершенствование координационных способностей. В структуре основной части включено последовательное обучение, закреплени

и совершенствование основных видов движений. Данные движения активно реализуются детьми в подвижных играх.

Заключительная часть представлена упражнениями на расслабление, дыхательными упражнениями. Их цель — обеспечить максимальное восстановление всех функций организма, а также организовать отдых детей после физической нагрузки за достаточно короткий промежуток времени. Для этого используются дыхательные упражнения, которые могут сочетаться со спокойной ходьбой, релаксационные упражнения, включающие статические позы в положении сидя и лежа. Заключительная часть может включать также упражнения для мелкой моторики пальцев, различные потряхивания рук и т.д.

ПРИМЕР КОНСПЕКТА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ

Задачи. Способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей; продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения; продолжать проводить комплекс закаливающих процедур в сочетании с физическими упражнениями.

Оборудование. Гимнастические палки, набивные мячи, средние мячи, кегли, флажки, разноцветные ленты.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Звучит мелодия «Маленький марш» (муз. Т. Ломовой).

Ходьба на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп.

Звучит «Этюд» (муз. Е. Гнесиной).

Бег обычный, на носках.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс 1 (с обручем)

Звучит мелодия «Плавные руки» («Вальс», муз. Р. Глиэра, фрагмент).

Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, палка хватом с боков у груди.

Руки с обручем вытянуть вперед, поднять вверх.

Руки с палкой вытянуть вперед, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 2

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, палка хватом с боков внизу внизу.

Руки с обручем вытянуть перед собой, наклониться вперед, коснуться пола палкой.

Выпрямиться, руки с палкой вытянуть вперед, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 3

И.п. — сидя на полу, палка хватом с боков у груди.

Наклониться вперед, потянуться, палкой коснувшись стоп, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 4

И. п. — лежа на спине, палка хватом с боков вверх, ноги прямые.
Колени согнуть, палкой коснуться стоп, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 5

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями (20 секунд).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Звучит мелодия «Росинки» (муз. С. Майкапара). Дети выполняют выполняю прокатывание набивных мячей до зрительного ориентира (кегли).

Звучит мелодия «Кто лучше скачет» (муз. Т. Ломовой). Дети выполняют прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза по 10 прыжков) в чередовании с ходьбой на месте.

Звучит мелодия «Танец скоморохов» (муз. Н. Римского-Корсакова). Дети проползают на четвереньках змейкой между заданными ориентирами (флажками) в чередовании с ходьбой и бегом.

Игровое упражнение «Ловишки»

По сигналу педагога дети бегают по залу со свободно закрепленными лентами. Водящий-ловишка старается сорвать как можно больше лент. По сигналу (слова педагога «в круг становись!») дети возвращаются в круг, водящий считает количество сорванных лент. Упражнение повторяется 3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Звучит песенка «Листопад» (муз. Т. Попатенко, сл. Е. Авдиенко). Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 секунд.

ГРАФИК ОСВОЕНИЯ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

График освоения учебного материала представлен в виде квартальных планов (табл. 1–3). В нем используются условные обозначения, отражающие последовательность овладения ребенком тем или иным видом основных движений: **У** — учим; **П** — повторяем; **С** — совершенствуем, **К** — контролируем.

Данная последовательность овладения движениями приводит к поэтапному процессу образования временных связей в коре больших полушарий головного мозга — динамическому стереотипу.

Основные виды движений и игровых упражнений

Ходьба

На носках (руки за головой), на пятках, на наружной стороне стоп

С высоким подниманием колена (бедра)

Перекатом с пятки на носок

Приставным шагом вправо и влево

Бег

Обычный, на носках

С высоким подниманием колена (бедра)

Мелким и широким шагом

В колонне по одному, по двое

Прыжки

На двух ногах на месте в чередовании с ходьбой

Разными способами (ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад)

На двух ногах, продвигаясь вперед

На одной ноге (правой и левой поочередно) на месте

Ползание, лазанье

На четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом

На четвереньках с переползанием через препятствия

На четвереньках, толкая головой мяч

По гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени

Катание, бросание, ловля, метание

Прокатывание набивных мячей

Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками

Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно)

Бросание мяча вверх и его ловля с хлопками

Игровые упражнения

«Ловишки»

«Не оставайся на полу»

«Мышеловка»

«Охотники и зайцы»

«Встречные перебежки»

«Сбей кеглю»

«Попади в обруч»

«С кочки на кочку»

«Бездомный заяц»

Таблица 1. График освоения основных видов движений и игровых упражнений. **ОСЕНЬ**

Сентябрь								Октябрь								Ноябрь							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
у	у	п				п	с	к															
			у	у				п		п			с	с	к								
									у		у	п				п	с			с		с	к
																		у	у		п		
у	у	п	п			с	к																
			у	у				п	п	с										с			
											у	у	п	п	к		с						
																у		у		п	п	с	к
у	у	п				п	с	к															
			у	у		у		п		п			с	с	к								
									у		у	п				п	п	с		с		с	к
																		у	у		п		
у			у			п					п												
	у			у																		п	
		у		у		п						п	с										
							у		у					п			у		у				п
																		у					
									у		у									у			
																				у			
																					п		
																							у

Основные виды движений и игровых упражнений

Ходьба

В колонне по одному, по двое, по трое

Вдоль стен зала с поворотом

С выполнением различных заданий воспитателя

По веревке

Бег

Змейкой, врассыпную, с препятствиями

Непрерывный в течение 1,5–2 минут в медленном темпе

В среднем темпе в чередовании с ходьбой

Кружение парами, держась за руки

Прыжки

На одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперед

В высоту с места прямо и боком через предметы

На мягкое покрытие

С высоты в обозначенное место

Ползание, лазанье

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками

Перелезание через несколько предметов подряд

Пролезание в обруч разными способами

Лазание по гимнастической стенке приставным шагом

Катание, бросание, ловля, метание

Перебрасывание мяча из одной руки в другую

Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений

Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола)

Отбивание мяча об пол на месте, с продвижением шагом вперед

Игровые упражнения

«Бездомный заяц»

«Хитрая лиса»

«Мы веселые ребята»

«С кочки на кочку»

«Два Мороза»

«Сделай меньше прыжков»

«Охотники и зайцы»

«Удочка»

«Веселые соревнования»

Таблица 2. График освоения основных видов движений и игровых упражнений. ЗИМА

Декабрь								Январь								Февраль							
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
у	у	п			п	с	к																
			у	у				п		п			с	с	к								
									у		у	п				п	с			с		с	к
																		у	у		п		
у	у	п	п			с	к																
			у	у				п	п	с									с				
											у	у	п	п	к		с						
															у		у		п	п	с	к	
у	у	п			п	с	к																
			у	у				п		п			с	с	к								
									у		у	п			п	с			с		с	к	
																	у	у		п	п	с	к
у		п			п	к																	
			у		у				у		у						п		п			к	
				с																			
											у								у				
										у													
п								п		с					к	с		с					
																					у		
													у									у	

Основные виды движений и игровых упражнений

Ходьба

По гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи

По гимнастической скамейке боком (приставным шагом) с мешочком с песком на голове

По наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом)

По узкой рейке гимнастической скамейки

Бег

Челночный

По наклонной доске вверх и вниз на носках (боком, приставным шагом)

На скорость (20 м)

На скорость (30 м)

Прыжки

В длину с места

В длину, высоту с разбега

Через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад

Через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)

Ползание, лазанье

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа

Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой

Катание, бросание, ловля, метание

Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов

Метание малого мяча на дальность

Метание малого мяча в горизонтальную цель

Метание малого мяча в вертикальную цель

Игровые упражнения

«Попади в обруч»

«Веселые соревнования»

«Мышеловка»

«Мы веселые ребята»

«Школа мяча»

«Караси и щука»

«Мяч водящему»

«Встречные перебежки»

«Пустое место»

«Эстафета парами»

«Дорожка препятствий»

«Бездомный заяц»

МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Педагог может провести оценку индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального физического развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

В старшей группе оценка усвоения содержания образовательного модуля «Физическое развитие» проводится на основе индивидуального качественного анализа уровня сформированности основных движений у детей четырех-пяти лет в соответствии с нижеприведенными таблицами.

Таблица 4. Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных движений у ребенка 5–6 лет

Критерии оценки сформированности основных движений	Уровень сформированности основных движений ¹
Сохраняет правильную осанку, умеет осознанно выполнять движения	
Умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий	
Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество	
Умеет лазать по гимнастической стенке, меняя темп	
Способен согласовывать свои действия при построении в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, шеренге. Выполняет размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Выполняет повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.	
Владеет навыками ходьбы по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом).	

Критерии оценки сформированности основных движений	Уровень сформированности основных движений ¹
Владеет навыками бега по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом.	
Владеет навыками лазанья по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезания с одного пролета на другой.	
Владеет навыками прыжков через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).	
Владеет навыками отбивания мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывания набивных мячей (вес 1 кг).	
Выполняет метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.	
Умеет ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).	
Умеет красиво, грациозно выполнять знакомые физические упражнения под музыку. Согласует ритм движений с музыкальным сопровождением.	

¹ 0 — не сформировано; 1 — частично сформировано; 2 — сформировано полностью.

Таблица 5. Диагностическая карта количественной оценки уровня физической подготовленности ребенка 5–6 лет (ориентировочные показатели)

Тест «Бег на 30 м, сек» (девочки)

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5,0–5,5	7,2 и ниже	7,3–7,8	7,9–8,4	8,5–9,2	9,3 и выше
5,6–6,0	7,1 и ниже	7,2–7,6	7,7–8,2	8,3–9,0	9,1 и выше

Тест «Бег на 30 м, сек» (мальчики)

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5,0–5,5	6,9 и ниже	7,0–7,5	7,6–8,1	8,2–8,9	9,0 и выше
5,6–6,0	6,7 и ниже	6,8–7,3	7,4–7,9	8,0–8,7	8,8 и выше

Тест «Прыжок в длину с места, см» (девочки)

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5,0–5,5	95 и выше	84–94	73–83	56–72	55 и ниже
5,6–6,0	105 и выше	94–104	83–93	69–82	68 и ниже

Тест «Прыжок в длину с места, см» (мальчики)

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5,0–5,5	105 и выше	94–104	83–93	69–82	68 и ниже
5,6–6,0	115 и выше	102–114	89–101	73–88	72 и ниже

Тест «Подъем туловища в сед, кол-во повторений за 30 сек» (девочки)

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5,0–5,5	12 и выше	11	9–10	6–8	5 и ниже
5,6–6,0	13 и выше	11–12	9–10	6–8	5 и ниже

Тест «Подъем туловища в сед, кол-во повторений за 30 сек» (мальчики)

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5,0–5,5	13 и выше	12	10–11	7–9	6 и ниже
5,6–6,0	14 и выше	12–13	10–11	7–9	6 и ниже

Тест «Наклон вперед сидя, см» (девочки)

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5,0–5,5	10 и выше	9	6–8	3–5	2 и ниже
5,6–6,0	11 и выше	9–10	7–8	4–6	3 и ниже

Возраст, лет и месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
5,0–5,5	8 и выше	7	5–6	2–4	1 и ниже
5,6–6,0	9 и выше	7–8	5–6	–4	1 и ниже

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ И ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Ходьба. Обычная, на пятках, на наружной стороне стопы, на носках (руки за голову), с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. В колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. По веревке (диаметр 1,5–3 см), узкой рейке гимнастической скамейки, наклонной доске прямо, вверх и вниз, боком, на носках. По гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка (200 г) на голове. Кружение парами, держась за руки.

Бег. Обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный в течение 1,5–2 минут в медленном темпе; в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный (3 раза по 10 м). По наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). На скорость (20 м за 5–5,5 секунды, 30 м за 7,5–8,5 секунды). Кружение парами, держась за руки.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько

предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазание по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой.

Катание, бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой поочередно не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и его ловля с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча об пол на месте, с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

Прыжки. На двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой; разными способами (ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (расстояние 4 м). На одной ноге (правой и левой поочередно) на месте и продвигаясь вперед. В высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов (высота 15–20 см) — поочередно через каждый; на мягкое покрытие (высота 20 см); с высоты (30 см) в обозначенное место; в длину с места (не менее 80 см), с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад; через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за головой. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития гибкости позвоночника и укрепления мышц спины. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые и прямые ноги, стоя у гимнастической стенки и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки

в стороны из положений руки перед грудью, руки за головой. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их, перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ



СЕНТЯБРЬ

Задачи. В сентябре перед педагогом стоят следующие задачи: способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей (овладение основными движениями); продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения; продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Оборудование. В сентябре для занятий понадобятся: набивные мячи (1 кг), кегли, гимнастические палки, гимнастическое бревно, мячи средние, ленты (по количеству детей).

Общеразвивающие упражнения. В сентябре упражнения представлены двумя комплексами: с гимнастическими палками и с кеглями. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА СЕНТЯБРЬ

КОМПЛЕКС 1

С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ ПАЛКАМИ

Упражнение 1

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены, палка хватом с боков у груди.
Руки с палкой вытянуть вперед, поднять вверх.
Руки с палкой вытянуть вперед, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 2

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, палка хватом с боков внизу.

Руки с палкой вытянуть перед собой, наклониться вперед, коснуться пола палкой.

Выпрямиться, руки с палкой вытянуть вперед, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 2 (второй вариант)

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с палкой вытянуты вперед.

Присесть, положить палку на пол перед собой, встать.

Присесть, взять палку, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 3

И. п. — сидя на полу, палка хватом с боков у груди.

Наклониться вперед, потянуться, коснувшись палкой стоп, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 4

И. п. — лежа на спине, палка хватом с боков вверху, ноги прямые.

Колени согнуть, палкой коснуться стоп, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 5

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 20 секунд.

КОМПЛЕКС 2

С КЕГЛЯМИ

Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, кегли в руках внизу.

Развести руки в стороны, поднять вверх, постучать кеглями друг о друга.

Развести руки в стороны, вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

Упражнение 1 (второй вариант)

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки с кеглями разведены в стороны.

Поднять правое колено, поменять кегли под коленом, вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз каждой ногой.

Упражнение 2

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки с кеглями разведены в стороны.

Присесть, руки вынести вперед, вернуться в и. п.

Повторить 5–6 раз.

Упражнение 3

И. п. — сидя на полу, руки с кеглями вытянуты вперед.
Выполнить поворот вправо, выпрямиться, вернуться в и. п.
Повторить 4 раза в каждую сторону.

Упражнение 4

И. п. — лежа на животе, руки с кеглями вытянуты вперед.
Прогнуться, поднять плечи, руки вверх, задержаться на 3 секунды,
вернуться в и. п.
Повторить 4–5 раз.

Упражнение 5

И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, кегли прижаты к груди.
Прыгать с вращением вокруг оси своего тела (вправо, влево), удерживая кегли.
Повторить 3 раза в каждую сторону.

Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному, обе кегли подняты в руках над головой
в течение 30 секунд.

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА СЕНТЯБРЬ

ЗАНЯТИЕ 1

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп.
Бег обычный, на носках.
Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прокатывание набивных мячей.
- Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза по 10 прыжков) в чередовании с ходьбой.
- Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой.

Игровое упражнение «Ловишки»

По сигналу педагога бегать по залу со свободно закрепленными лентами; водящий-«ловишка» старается сорвать как можно больше лент;

по сигналу (слова педагога «В круг становись!») вернуться в круг, ведущий считает количество сорванных лент.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 2

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп.

Бег обычный, на носках.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Ползание на четвереньках змейкой между предметами (кеглями, набивными мячами).
- Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза по 10 прыжков) в чередовании с ходьбой.
- Прокатывание набивных мячей.

Игровое упражнение «Не оставайся на полу»

По сигналу (педагог произносит «Лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто еще остается на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 3

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп.

Бег обычный, на носках.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза по 10 прыжков) в чередовании с ходьбой.

- Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом.
- Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов (кеглей).

Игровое упражнение «Мышеловка»

Разделиться на две группы, дети из первой двигаются по кругу, говоря: «Ах, как мыши надоели! Все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки! Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, переловим всех сейчас!», из второй – вбегают в круг и выбегают из него; по сигналу (педагог произносит «Стоп!») дети первой группы опускают руки и приседают; не успевшие выбежать из круга присоединяются к первой группе.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 4

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с высоким подниманием колена (бедро).

Бег обычный, на носках.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки разными способами (ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад).
- Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой и бегом.
- Бросание мяча вверх и его ловля двумя руками.

Игровое упражнение «Ловишки»

По сигналу (педагог произносит «Лови!») бегать по залу со свободно закрепленными лентами; водящий-«ловишка» старается сорвать как можно больше лент; по сигналу (педагог произносит «В круг становись!») вернуться в круг, водящий считает количество сорванных лент.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 5

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с высоким подниманием колена (бедра).

Бег с высоким подниманием колена (бедра).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Ползание на четвереньках с переползанием через бревно.
- Прыжки разными способами (ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад).
- Бросание мяча вверх и его ловля двумя руками.

Игровое упражнение «Не оставайся на полу»

По сигналу (педагог произносит «Лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто еще остается на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 6

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп.

Бег с высоким подниманием колена (бедра).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с бегом.
- Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза по 30 прыжков) в чередовании с переползанием через предметы.
- Прокатывание набивных мячей.

Игровое упражнение «Мышеловка»

Разделиться на две группы, дети из первой двигаются по кругу, говоря: «Ах, как мыши надоели! Все погрызли, все поели. Берегитесь»

же, плутовки! Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, переловим всех сейчас!», из второй – вбегают в круг и выбегают из него; по сигналу (педагог произносит «Стоп!») дети первой группы опускают руки и приседают; не успевшие выбежать из круга присоединяются к первой группе.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 7

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп.

Бег обычный, на носках.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прокатывание набивных мячей.
- Прыжки – одна нога вперед, другая назад на месте в чередовании с ходьбой.
- Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом.

Игровое упражнение «Ловишки»

По сигналу педагога бегать по залу со свободно закрепленными лентами; водящий – «ловишка» старается сорвать как можно больше лент; по сигналу (слова педагога «В круг становись!») вернуться в круг, водящий считает количество сорванных лент.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 8. КОНТРОЛЬНОЕ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп.

Бег обычный, на носках.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой.
- Прокатывание набивных мячей.
- Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза по 30 прыжков) в чередовании с ходьбой.

Игровое упражнение «Мышеловка»

Разделиться на две группы, дети из первой двигаются по кругу, говоря: «Ах, как мыши надоели! Все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки! Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, переловим всех сейчас!», из второй – вбегают в круг и выбегают из него; по сигналу (педагог произносит «Стоп!») дети первой группы опускают руки и приседают; не успевшие выбежать из круга присоединяются к первой группе.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–35 секунд.

ОКТАБРЬ

Задачи. В октябре перед педагогом стоят следующие задачи: продолжать развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку; совершенствовать двигательные умения и навыки детей; продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения; учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Оборудование. В октябре для занятий понадобятся: мячи (малые, средние), набивные мячи (1 кг), мешочки с песком (200 г), обручи, ленты.

Общеразвивающие упражнения. В октябре упражнения представлены двумя комплексами: с мешочками и с набивным мячом. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

Упражнение 1

И.п. — стойка ноги на ширине ступни, мешочки в обеих руках внизу.
Развести руки в стороны, поднять вверх.
Развести руки в стороны, вернуться в и.п.
Повторить 5 раз.

Упражнение 2

И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, мешочки в согнутых руках у плеч.
Присесть, положить мешочки на пол, встать, руки на пояс.
Присесть, взять мешочки, вернуться в и.п.
Повторить 5 раз.

Упражнение 3

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, мешочки в согнутых руках у плеч.
Повернуть туловище вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в и.п.
Повторить 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 4

И.п. — сидя, ноги врозь, мешочки в согнутых руках у плеч.
Наклониться вперед, положить мешочки у носков ног, выпрямиться, руки на пояс.
Наклониться, взять мешочки, вернуться в и.п.
Повторить 5 раз.

Упражнение 4 (второй вариант)

И.п. — стойка ноги вместе, руки с мешочками перед собой.
Наклониться, коснуться мешочками пальцев ног, вернуться в и.п.
Повторить 5 раз.

Упражнение 5

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки произвольно, мешочки на полу.
На счет 1–8 прыгать вокруг мешочков вправо-влево.
Повторить 2 раза.

Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному с мешочками в руках с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.
Согнуть руки, подняв мяч к груди, поднять мяч вверх.
Опустить руки, прижав мяч к груди, вернуться в и. п.
Повторить 5 раз.

Упражнение 2

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках прижат к груди.
Присесть, вынести мяч вперед, вернуться в и. п.
Повторить 5 раз.

Упражнение 2 (второй вариант)

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с мячом внизу.
Согнуть правое колено, переложить мяч в другую руку под коленом,
вернуться в и. п.
Повторить 3–4 раза каждой ногой.

Упражнение 3

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди.
Наклониться к правой ноге, прокатить мяч к левой ноге, подталкивая
его правой рукой.
Взять мяч в обе руки, вернуться в и. п.
Повторить 4–5 раз.

Упражнение 4

И. п. — сидя на полу, мяч в обеих руках перед собой.
Наклониться, потянуться, прокатывая мяч до ступней и обратно, вер-
нуться в и. п.
Повторить 3–4 раза.

Упражнение 5

И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, мяч на полу.
Прыгать на двух ногах вокруг мяча в обе стороны в чередовании с бегом.

Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному, держа мяч над головой, в течение 30 секунд.

**ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ
НА ОКТЯБРЬ****ЗАНЯТИЕ 9****ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Ходьба с высоким подниманием колена (бедро).

Бег с высоким подниманием колена (бедро).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия.
- Прыжки разными способами (ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад).
- Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками.

Игровое упражнение «Охотники и зайцы»

Разделиться на две группы — «охотники» и «зайцы». По сигналу (слова педагога «Зайчик прыг-скок, прыг-скок в зеленый лесок») дети «зайцы» выходят на середину зала и прыгают, по сигналу (слова педагога «Охотник!») «зайцы» убегают, дети-«охотники» целятся в них маленькими мячами; тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–40 секунд.

ЗАНЯТИЕ 10

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба перекатом с пятки на носок.

Бег с высоким подниманием колена (бедро).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
- Ползание на четвереньках с переползанием через небольшие препятствия.
- Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно).

Игровое упражнение «С кочки на кочку»

Эстафета с использованием обручей, лежащих на полу.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–40 секунд.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с высоким подниманием колена (бедра).

Бег с высоким подниманием колена (бедра).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками.
- Прыжки разными способами (ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад) на месте и продвигаясь вперед.
- Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия.

Игровое упражнение «Охотники и зайцы»

Разделиться на две группы — «охотники» и «зайцы». По сигналу (слова педагога «Зайчик прыг-скок, прыг-скок в зеленый лесок») дети-«зайцы» выходят на середину зала и прыгают, по сигналу (слова педагога «Охотник!») «зайцы» убегают, дети-«охотники» целятся в них малыми мячами; тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–40 секунд.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба перекатом с пятки на носок.

Бег мелким и широким шагом.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Ползание на четвереньках, толкая головой мяч.
- Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
- Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно).

Игровое упражнение «Ловишки»

По сигналу педагога бегать по залу со свободно закрепленными лентами; водящий-«ловишка» старается сорвать как можно больше лент; по сигналу (слова педагога «В круг становись!») вернуться в круг, водящий считает количество сорванных лент.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–40 секунд.

ЗАНЯТИЕ 13

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба перекатом с пятки на носок.

Бег мелким и широким шагом.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед в соответствии с ритмом звучащей музыки.
- Ползание на четвереньках, толкая головой мяч, с переползанием через препятствия.
- Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно).

Игровое упражнение «С кочки на кочку»

Эстафета с использованием обручей, лежащих на полу.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–40 секунд.

ЗАНЯТИЕ 14

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с высоким подниманием колена (бедро).

Бег мелким и широким шагом.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками.
- Ползание на четвереньках, толкая головой мяч, змейкой между предметами в чередовании с бегом.
- Прыжки разными способами (ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад) на месте и продвигаясь вперед.

Игровое упражнение «Мышеловка»

Разделиться на две группы, дети из первой двигаются по кругу, говоря: «Ах, как мыши надоели! Все погрызли, все поели. Берегитесь

же, плутовки! Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, переловим всех сейчас!», из второй – вбегают в круг и выбегают из него; по сигналу (педагог произносит «Стоп!») дети первой группы опускают руки и приседают; не успевшие выбежать из круга присоединяются к первой группе.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–40 секунд.

ЗАНЯТИЕ 15

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с высоким подниманием колена (бедра).

Бег мелким и широким шагом.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки разными способами (ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад) на месте и с небольшим продвижением вперед.
- Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками.
- Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом.

Игровое упражнение «Охотники и зайцы»

Разделится на две группы — «охотники» и «зайцы». По сигналу (слова педагога «Зайчик прыг-скок, прыг-скок в зеленый лесок») дети «зайцы» выходят на середину зала и прыгают, по сигналу (слова педагога «Охотник!») «зайцы» убегают, дети-«охотники» целятся в них маленькими мячами; тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–40 секунд.

ЗАНЯТИЕ 16. КОНТРОЛЬНОЕ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с высоким подниманием колена (бедра).

Бег мелким и широким шагом.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки разными способами (ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад) на месте и продвигаясь вперед.
- Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками.
- Ползание на четвереньках, толкая головой мяч.

Игровое упражнение «Мышеловка»

Разделиться на две группы, дети из первой двигаются по кругу, говоря: «Ах, как мыши надоели! Все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки! Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, переловим всех сейчас!», из второй — вбегают в круг и выбегают из него; по сигналу (педагог произносит «Стоп!») дети первой группы опускают руки и приседают; не успевшие выбежать из круга присоединяются к первой группе.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–40 секунд.

НОЯБРЬ

Задачи. В ноябре перед педагогом стоят следующие задачи: закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; совершенствовать умение прыгать в длину; формировать у детей потребность в двигательной активности.

Оборудование. В ноябре для занятий понадобятся: обручи, гимнастические палки, мячи (малые, средние), набивные мячи (1 кг), гимнастические скамейки, кегли.

Общеразвивающие упражнения. В ноябре упражнения представлены двумя комплексами: без предметов и с гимнастической палкой. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА НОЯБРЬ

КОМПЛЕКС 1

БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Упражнение 1

И.п. — стойка ноги на ширине ступни.

Вытянуть руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед, поднять вверх, вернуться в и. п.
Повторить 5 раз.

Упражнение 2

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки в замок за спиной.
Наклониться, поднимая сцепленные за спиной руки, вернуться в и. п.
Повторить 5 раз.

Упражнение 3

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс.
Выполнить выпад правой ногой вперед, вернуться в и. п.
Повторить 5 раз каждой ногой.

Упражнение 3 (второй вариант)

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками.
Поднимать руки вверх и опускать вниз.
Повторить 6 раз.

Упражнение 4

И. п. — сидя на полу, упор сзади.
Поочередно поднимать и опускать прямые ноги.
Повторить 5 раз каждой ногой.

Упражнение 5

И. п. — лежа на спине, руки в стороны, ноги прямые.
Двигать ногами, скрещивая их, вернуться в и. п.
Повторить 5 раз.

Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

КОМПЛЕКС 2

С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги врозь, руки с палкой опущены вниз.
Вытянуть руки с палкой вперед, поднять вверх.
Вытянуть руки с палкой вперед, вернуться в и. п.
Повторить 5–6 раз.

Упражнение 2

И. п. — стоя, ноги расставлены на ширину ступни, руки с палкой опущены вниз.

Руки с палкой вытянуть вперед, присесть, удерживая палку.
Встать, руки с палкой вытянуть вперед, вернуться в и. п.
Повторить 5–6 раз.

Упражнение 2 (второй вариант)

И. п. — широкая стойка, руки с палкой перед собой.
Выполнять повороты туловища вправо-влево, сохраняя положение рук, вернуться в и. п.
Повторить 5–6 раз.

Упражнение 3

И. п. — стойка на коленях, палка внизу.
Повернуть туловище вправо, отведя палку в сторону (руки прямые), вернуться в и. п.
Повторить 5–6 раз.

Упражнение 4

И. п. — сидя, ноги врозь, палка на коленях.
Поднять палку вверх, наклониться вперед, коснуться палкой пола как можно дальше.
Выпрямиться, подняв палку вверх, вернуться в и. п.
Повторить 4–5 раз.

Упражнение 5

И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу.
Переступить приставным шагом в сторону вдоль палки на пятках, опираясь носками ног о палку.
Повторить 4–5 раз.

Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА НОЯБРЬ

ЗАНЯТИЕ 17

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба перекатом с пятки на носок.

Бег в колонне (по одному, по двое).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени.
- Прыжки на двух ногах на месте (по 10 прыжков подряд) в чередовании с бегом.
- Бросание мяча об пол и ловля одной рукой (правой, левой поочередно).

Игровое упражнение «Встречные перебежки»

Перебежать с одной стороны зала на противоположную, не столкнувшись с играющими другой команды, бегущими в обратном направлении.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 18

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба перекатом с пятки на носок.

Бег мелким и широким шагом.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием через предметы.
- Ползание на четвереньках, толкая головой мяч.
- Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой, левой поочередно).

Игровое упражнение «Сбей кеглю»

Разделившись на две команды, по очереди прокатывать набивной мяч, сбивая кеглю (расположена на расстоянии 5 м), передавать мяч следующему игроку; побеждает команда, первая завершившая эстафету и набравшая наибольшее количество очков.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 19

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба приставным шагом вправо и влево.

Бег в колонне (по одному, по двое).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени.
- Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте.
- Бросание мяча вверх и его ловля с хлопками.

Игровое упражнение «Попади в обруч»

Разделившись на две команды, по очереди бросать малый мяч, стараясь попасть в обруч (расположен на расстоянии 5 м), передавать мяч следующему игроку; побеждает команда, первая завершившая эстафету и набравшая наибольшее количество очков.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 20

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба приставным шагом вправо и влево.

Бег с высоким подниманием колена (бедра).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и с продвижением вперед.
- Ползание на четвереньках с переползанием через небольшие препятствия.
- Бросание мяча вверх и его ловля с хлопками.

Игровое упражнение «Встречные перебежки»

Перебежать с одной стороны зала на противоположную, не столкнувшись с играющими другой команды, бегущими в обратном направлении.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба перекатом с пятки на носок.

Бег в колонне (по одному, по двое).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени.
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед в соответствии с ритмом звучащей музыки.
- Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой, левой поочередно).

Игровое упражнение «С кочки на кочку»

Эстафета с использованием обручей, лежащих на полу.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба приставным шагом вправо и влево.

Бег в колонне (по одному, по двое).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс №1 или №2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Бросание мяча вверх и его ловля с хлопками.
- Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени.
- Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и с продвижением вперед в чередовании с перешагиванием через предметы.

Игровое упражнение «Не оставайся на полу»

По сигналу (педагог произносит «Лови!») убежать от ведущего и по возможности забраться на возвышение (скамейку, куб и т.п.); ведущий старается поймать тех, кто еще остается на полу; тот, кого поймали, отходит в сторону.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 23

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба перекатом с пятки на носок.

Бег в колонне (по одному, по двое).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
- Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой, левой поочередно).
- Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени.

Игровое упражнение «Бездомный заяц»

Свободно перемещаться по залу между обручами (количество обручей на 1–3 меньше, чем играющих), по сигналу педагога занять свободный обруч.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 24. КОНТРОЛЬНОЕ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба перекатом с пятки на носок.

Бег в колонне (по одному, по двое).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
- Бросание мяча об пол и его ловля одной рукой (правой, левой поочередно).
- Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени.

Игровое упражнение «Встречные перебежки»

Перебежать с одной стороны зала на противоположную, не столкнувшись с играющими другой команды, бегущими в обратном направлении.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–35 секунд.

ДЕКАБРЬ

Задачи. В декабре перед педагогом стоят следующие задачи: продолжать развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость; закреплять умение бегать наперегонки, с преодолением препятствий; формировать красоту, грациозность, выразительность движений; учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Оборудование. В декабре для занятий понадобятся: обручи, длинные скакалки, платочки, мячи малые, гимнастические скамейки.

Общеразвивающие упражнения. В декабре упражнения представлены двумя комплексами: со скакалкой и с платочком. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ДЕКАБРЬ

КОМПЛЕКС 1

СО СКАКАЛКОЙ

Упражнение 1

И.п. — стойка ноги на ширине ступни, руки со скакалкой опущены.

Поднять скакалку вверх, опустить руки за голову на плечи.

Поднять скакалку вверх, вернуться в и.п.

Повторить 6–7 раз.

Упражнение 2

И.п. — стоя, ноги врозь, руки со скакалкой подняты вверх и разведены в стороны.

Руки со скакалкой вытянуть вперед, наклониться вперед.
Выпрямиться, опустив скакалку вниз, вернуться в и. п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 2 (второй вариант)

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки со скакалкой вытянуты вперед.
Вращать скакалку, не сгибая рук, вернуться в и. п.
Повторить 5 раз.

Упражнение 3

И. п. — сидя на полу, руки со скакалкой вытянуты вперед.
Наклониться вперед, скакалкой потянуться к ступням ног, вернуться в и. п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 4

И. п. — лежа на животе, руки со скакалкой вытянуты вперед.
Руки со скакалкой поднять вверх, прогнуться, вернуться в и. п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 5

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки со скакалкой согнуты на груди.
На счет 1–8 прыжком поставить ноги врозь, руки со скакалкой поднять вверх, вернуться в и. п.
Повторить 3 раза.

Упражнение 6

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30 секунд.

КОМПЛЕКС 2

С ПЛАТОЧКОМ

Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, левая рука с платочком опущена вниз, правая рука на поясе.
Выполнить мах рукой с платочком вверх, вернуться в и. п.
Повторить 7 раз каждой рукой.

Упражнение 2

И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, платочек в одной руке, руки в стороны.
Вытянуть руки вперед, переложить платочек в другую руку, вернуться в и. п.

Повторить 7 раз.

Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. — стоя, ноги вместе, руки разведены в стороны.

Присесть, положить платочек на пол позади себя.

Встать, хлопнуть в ладоши над головой, развести руки в стороны.

Присесть, взять платочек, вернуться в и.п.

Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Упражнение 3

И.п. — стоя на коленях, левая рука на поясе, правая рука с платочком отведена в сторону.

Повернуть туловище влево, сохраняя положение рук, махнуть платочком, вернуться в и.п.

Повторить 8 раз в каждую сторону.

Упражнение 4

И.п. — сидя, ноги врозь, рука с платочком прижата к груди, другая рука на поясе.

Наклониться вперед, выполнить широкий мах рукой с платочком в сторону, вернуться в и.п.

Повторить 8 раз каждой рукой.

Упражнение 5

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены, платочек удерживать двумя руками, руки внизу.

Присесть, руки вытянуть вперед, вернуться в и.п.

Повторить 7 раз.

Упражнение 6

И.п. — стойка ноги на ширине ступни.

Прыгать ноги скрестно — ноги врозь на месте, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА ДЕКАБРЬ

ЗАНЯТИЕ 25

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое).

Бег змейкой, врассыпную, с препятствиями.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую.
- Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперед.
- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Игровое упражнение «Бездомный заяц»

Свободно перемещаться по залу между обручами (количество обручей на 1–3 меньше, чем играющих), по сигналу педагога занять свободный обруч.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

ЗАНЯТИЕ 26

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое).

Бег змейкой, врассыпную, с препятствиями.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперед.
- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
- Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую.

Игровое упражнение «Охотники и зайцы»

Разделиться на две группы — «охотники» и «зайцы». По сигналу (слова педагога «Зайчик прыг-скок, прыг-скок в зеленый лесок») дети-«зайцы» выходят на середину зала и прыгают, по сигналу (слова педагога «Охотник!») «зайцы» убегают, дети-«охотники» целятся в них малыми мячами; тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

ЗАНЯТИЕ 27

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое).

Бег змейкой, врассыпную, с препятствиями.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую в чередовании с перебрасыванием мяча друг другу из и. п. стоя на одной ноге (правой и левой поочередно).
- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, в чередовании с ходьбой на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.
- Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) на месте и продвигаясь вперед.

Игровое упражнение «Бездомный заяц»

Свободно перемещаться по залу между обручами (количество обручей на 1–3 меньше, чем играющих), по сигналу педагога занять свободный обруч.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

ЗАНЯТИЕ 28

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба вдоль стен зала с поворотом.

Бег змейкой, врассыпную, с препятствиями.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Перелезание через несколько предметов подряд.
- Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно), продвигаясь вперед.
- Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую.

Игровое упражнение «Хитрая лиса»

Педагог выбирает «хитрую лису» из детей, стоящих с закрытыми глазами, образуя круг; если «хитрая лиса» не выдаст себя, играющие три

раза (с каждым разом громче) произносят: «Хитрая лиса, где ты?»; после чего «лиса» выходит на середину круга, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40 секунд.

ЗАНЯТИЕ 29

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба вдоль стен зала с поворотом.

Бег непрерывный в течение 1,5–2 минут в медленном темпе.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы.
- Перелезание через несколько предметов подряд, поочередно через каждый.
- Перебрасывание мяча друг другу из разных и. п. и построений.

Игровое упражнение «С кочки на кочку»

Эстафета с использованием обручей, лежащих на полу.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

ЗАНЯТИЕ 30

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое).

Бег непрерывный в течение 1,5–2 минут в медленном темпе.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, в чередовании с бегом.
- Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от земли из и. п. стоя в две колонны лицом друг к другу.
- Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы.

Игровое упражнение «Хитрая лиса»

Педагог выбирает «хитрую лису» из детей, стоящих с закрытыми глазами, образуя круг; если «хитрая лиса» не выдаст себя, играющие три раза (с каждым разом громче) произносят: «Хитрая лиса, где ты?»; лиса выходит на середину, поднимает руку и говорит: «Я здесь!»; играющие разбегаются по площадке, «лиса» их ловит.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

ЗАНЯТИЕ 31

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое).

Бег змейкой, враспынную, с препятствиями.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, в чередовании с пролезанием в большой обруч в наклоне, руки на пояс.
- Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно), с продвижением вперед.
- Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую.

Игровое упражнение «Бездомный заяц»

Свободно перемещаться по залу между обручами (количество обручей на 1–3 меньше, чем играющих), по сигналу педагога занять свободный обруч.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40 секунд.

ЗАНЯТИЕ 32. КОНТРОЛЬНОЕ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне (по одному, по двое, по трое).

Бег змейкой, враспынную, с препятствиями.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперед.
- Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую.
- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Игровое упражнение «Бездомный заяц»

Свободно перемещаться по залу между обручами (количество обручей на 1–3 меньше, чем играющих), по сигналу педагога занять свободный обруч.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40 секунд.

ЯНВАРЬ

Задачи. В январе перед педагогом стоят следующие задачи: продолжать совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности; совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка; знакомить со спортивными играми и упражнениями, играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Оборудование. В январе для занятий понадобятся: обручи, мячи (малые, средние), маты, фитболы.

Общеразвивающие упражнения. В январе упражнения представлены двумя комплексами: с малым мячом и без предметов. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ЯНВАРЬ

КОМПЛЕКС 1

С МАЛЫМ МЯЧОМ

Упражнение 1

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу.

Развести руки в стороны, вытянуть вперед, переложить мяч в левую руку.

Развести руки в стороны, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 2

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. Развести руки в стороны, наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой.

Выпрямиться, развести руки в стороны, вернуться в и. п.

Повторить 3–4 раза каждой ногой.

Упражнение 3

И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке.

Повернуть туловище вправо, отвести мяч в сторону, вернуться в и. п.

Переложить мяч в левую руку, вернуться в и. п.

Повторить 5–6 раз в каждую сторону.

Упражнение 4

И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой.

Наклониться вперед, положить мяч между ступнями ног, выпрямиться, руки на пояс.

Наклониться, взять мяч, вернуться в и. п.

Повторить 5–6 раз.

Упражнение 5

И. п. — лежа на спине, ноги прямые, мяч в правой руке.

Поднять правую ногу вверх, переложить мяч в левую руку под правой ногой, опустить ногу, вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз каждой ногой.

Упражнение 5 (второй вариант)

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с мячом подняты вверх.

Отставить правую ногу в сторону, левую приставить, вернуться в и. п.

Повторить 5–6 раз в каждую сторону.

Упражнение 6

И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу.

На счет 1–8 прыгать на одной ноге (поочередно) вокруг мяча в обе стороны, вернуться в и. п.

Повторить 3–4 раза.

Упражнение 7

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

Упражнение 1

И.п. — стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью.
Развести руки в стороны, вернуться в и.п.
Повторить 5–6 раз.

Упражнение 1 (второй вариант)

И.п. — стоя, ноги вместе, руки перед грудью.
Поворачиваться вправо и влево, разводя руки в стороны, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 2

И.п. — стоя, ноги врозь, руки перед собой.
Наклониться вперед, стараясь коснуться ладонями пола, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 3

И.п. — лежа на спине, руки за головой.
Поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 4

И.п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.
На счет 1–8 прыгать — ноги скрестно, ноги врозь.
Повторить 2–3 раза.

Упражнение 5

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

**ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ
НА ЯНВАРЬ****ЗАНЯТИЕ 33****ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Ходьба вдоль стен зала с поворотом.
Бег непрерывный в течение 1,5–2 минут в медленном темпе.
Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**Основные движения**

- Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы.

- Перебрасывание мяча друг другу от груди.
- Перелезание через несколько предметов подряд.

Игровое упражнение «Мы веселые ребята»

После слов «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!» перебежать с одной стороны зала на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 34

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с выполнением различных заданий воспитателя.

Бег непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Пролезание в обруч разными способами.
- Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы.
- Перебрасывание мяча друг другу из разных и. п. и построений.

Игровое упражнение «Охотники и зайцы»

Разделиться на две группы — «охотники» и «зайцы». По сигналу (слова педагога «Зайчик прыг-скок, прыг-скок в зеленый лесок») дети «зайцы» выходят на середину зала и прыгают, по сигналу (слова педагога «Охотник!») «зайцы» убегают, дети «охотники» целятся в них малыми мячами; тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 35

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба вдоль стен зала с поворотом.

Бег непрерывный в течение 1,5–2 минут в медленном темпе.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Перелезание через несколько предметов подряд, чередуя с проползанием через обруч.
- Перебрасывание мяча друг другу из и. п. стоя на одной ноге (правой и левой поочередно).
- Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы.

Игровое упражнение «Мы веселые ребята»

После слов «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!» перебежать с одной стороны зала на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 36

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с выполнением различных заданий воспитателя.

Бег в среднем темпе 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки на мягкое покрытие.
- Пролезание в обруч разными способами.
- Бросание мяча вверх и об пол, его ловля двумя руками (5–7 раз).

Игровое упражнение «Охотники и зайцы»

Разделится на две группы — «охотники» и «зайцы». По сигналу (слова педагога «Зайчик прыг-скок, прыг-скок в зеленый лесок») дети-«зайцы» выходят на середину зала и прыгают, по сигналу (слова педагога «Охотник!») «зайцы» убегают, дети-«охотники» целятся в них малыми мячами; тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с выполнением различных заданий воспитателя.

Бег в среднем темпе 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Пролезание в обруч боком (правым и левым поочередно).
- Прыжки на мягкое покрытие.
- Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола).

Игровое упражнение «Сделай меньше прыжков»

Прыгать на двух ногах от одной линии до другой, расположенной на расстоянии 5–6 метров, сделав минимальное количество прыжков; для усложнения расстояние между линиями можно увеличить до 10 м.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба вдоль стен зала с поворотом.

Бег в среднем темпе 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Перебрасывание мяча друг другу с отскоком от земли из и.п. стоя в две колонны лицом друг к другу.
- Перелезание через несколько предметов подряд, чередуя с пролезанием через обруч спиной вперед.
- Прыжки на двух ногах на месте (по 10 прыжков подряд) в чередовании с перешагиванием через предметы.

Игровое упражнение «Два Мороза»

После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы — два брата молодые, два Мороза удалые. Я — Мороз Красный нос, Я — Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пу-

ститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остается на том месте, где был пойман.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 39

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба вдоль стен зала с поворотом.

Бег в среднем темпе 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки на мягкое покрытие.
- Перелезание через несколько предметов подряд.
- Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола).

Игровое упражнение «Веселые соревнования»

Две команды участвуют в соревнованиях с использованием фитболов.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 40. КОНТРОЛЬНОЕ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба вдоль стен зала с поворотом.

Бег в среднем темпе 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки на мягкое покрытие.
- Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола).
- Перелезание через несколько предметов подряд.

Игровое упражнение «Охотники и зайцы»

Разделиться на две группы — «охотники» и «зайцы». По сигналу (слова педагога «Зайчик прыг-скок, прыг-скок в зеленый лесок») дети-«зайцы» выходят на середину зала и прыгают, по сигналу (слова педагога «Охотник!») «зайцы» убегают, дети-«охотники» целятся в них малыми мячами; тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–35 секунд.

ФЕВРАЛЬ

Задачи. В феврале перед педагогом стоят следующие задачи: развивать самостоятельность, творческие способности; формировать выразительность и грациозность движений; продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество; продолжать проводить комплекс закаляющих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Оборудование. В феврале для занятий понадобятся: обручи, мячи (малые, средние), набивные мячи (1 кг), фитболы, веревки, маты, длинная скакалка.

Общеразвивающие упражнения. В феврале упражнения представлены двумя комплексами: без предметов и с набивным мячом. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ФЕВРАЛЬ

КОМПЛЕКС 1

БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Упражнение 1

И.п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вперед.

Поднимать и опускать кисти рук, сжимая и разжимая пальцы в кулак (3–4 раза), вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 2

И.п. — стойка ноги на ширине ступни, руки в замок за спиной.

Наклониться, поднимая сцепленные за спиной руки, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. — стоя, ноги вместе, руки в стороны.

Поднять правое колено, коснуться его левым локтем, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз каждой ногой.

Упражнение 3

И.п. — сидя на полу, упор сзади.

Подтянуть голову и ногу к груди (сгруппироваться), вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 4

И.п. — лежа на спине, разведя руки в стороны.

Выполнить мах правой ногой вверх, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз каждой ногой.

Упражнение 5

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

КОМПЛЕКС 2

С НАБИВНЫМ МЯЧОМ

Упражнение 1

И.п. — стойка ноги на ширине ступни, набивной мяч в руках внизу.

Присесть, вытянув руки с мячом вперед, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 2

И.п. — стойка, ноги врозь, набивной мяч в согнутых руках на груди.

Повернуть туловище вправо, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. — стоя, ноги вместе, мяч в руках над головой.

Присесть, вытянув руки вперед, вернуться в и.п.

Повторить 5–6 раз.

Упражнение 3

И.п. — сидя на полу, мяч на коленях.

Прокатить мяч по ногам до ступней, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 4

И.п. — лежа на животе, мяч в руках, вытянутых вперед.

Поднять мяч вверх, прогнуться, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 5

И.п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе, набивной мяч на полу.

Прыжком на двух ногах перепрыгнуть через набивной мяч, вернуться в и.п.

Повторить 5–6 раз.

Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 30–35 секунд.

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА ФЕВРАЛЬ

ЗАНЯТИЕ 41

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с выполнением различных заданий воспитателя.

Бег — кружение парами, держась за руки.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед.
- Прыжки с высоты в обозначенное место.
- Пролезание в обруч на четвереньках в чередовании с ходьбой.

Игровое упражнение «Охотники и зайцы»

Разделиться на две группы — «охотники» и «зайцы». По сигналу (слова педагога «Зайчик прыг-скок, прыг-скок в зеленый лесок») дети-«зайцы» выходят на середину зала и прыгают, по сигналу (слова педагога «Охотник!») «зайцы» убегают, дети-«охотники» целятся в них малыми мячами; тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с выполнением различных заданий воспитателя.

Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола).
- Пролезание в обруч разными способами в чередовании с перелезанием через несколько предметов подряд.
- Прыжки на мягкое покрытие.

Игровое упражнение «Мы веселые ребята»

После слов «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!» перебежать с одной стороны зала на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по веревке.

Бег — кружение парами, держась за руки.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед.
- Лазание по гимнастической стенке приставным шагом.
- Прыжки с высоты в обозначенное место.

Игровое упражнение «Охотники и зайцы»

Разделиться на две группы — «охотники» и «зайцы». По сигналу (слова педагога «Зайчик прыг-скок, прыг-скок в зеленый лесок») дети-«зайцы» выходят на середину зала и прыгают, по сигналу (слова пе-

дагога «Охотник!») «зайцы» убегают, дети-«охотники» целятся в них малыми мячами; тот, в кого попадает мяч, выбывает из игры.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 44

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по веревке.

Бег непрерывный в медленном темпе в течение 1,5–2 минут.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Лазанье по гимнастической стенке приставным шагом.
- Прыжки на мягкое покрытие.
- Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола).

Подвижная игра «Мы веселые ребята»

После слов «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!» перебежать с одной стороны зала на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 45

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с выполнением различных заданий воспитателя.

Бег — кружение парами, держась за руки.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки с высоты в обозначенное место.

- Пролезание в обруч боком (правым и левым поочередно) в чередовании с проползанием по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.
- Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед в чередовании с бросанием мяча вверх и его ловлей с поворотом вокруг оси своего тела (попытки).

Подвижная игра «Два Мороза»

После слов двух ведущих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос) «Мы — два брата молодые, два Мороза удалые. Я — Мороз Красный нос, Я — Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» ответить «Не боимся мы угроз. И не страшен нам мороз!» и перебежать с одной стороны зала на другую; тот, до кого смогли дотронуться ведущие, остается на том месте, где был пойман.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 46

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по веревке.

Бег — кружение парами, держась за руки.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед.
- Лазанье по гимнастической стенке приставным шагом.
- Прыжки с высоты в обозначенное место в чередовании с перешагиванием через предметы.

Игровое упражнение «Удочка»

Перепрыгивать через длинную скакалку, которую медленно вращает педагог.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 47

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с выполнением различных заданий воспитателя.

Бег — кружение парами, держась за руки.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед.
- Прыжки с высоты в обозначенное место.
- Пролезание в обруч разными способами в чередовании с ползанием на четвереньках (расстояние 5 м), толкая головой набивной мяч.

Игровое упражнение «Веселые соревнования»

Две команды участвуют в соревнованиях с использованием фитболов.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 48. КОНТРОЛЬНОЕ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с выполнением различных заданий воспитателя.

Бег — кружение парами, держась за руки.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки с высоты в обозначенное место.
- Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед.
- Пролезание в обруч разными способами.

Подвижная игра «Мы веселые ребята»

После слов «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!» перебежать с одной стороны зала на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

МАРТ

Задачи. В марте перед педагогом стоят следующие задачи: продолжать совершенствовать двигательные умения

и навыки детей; закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий; способствовать закаливанию организма.

Оборудование. В марте для занятий понадобятся: гимнастические ленты, гимнастические скамейки, обручи, мячи (малые, средние), набивные мячи (1 кг), гимнастическая доска, фитболы, мешочки с песком (100 г), кегли.

Общеразвивающие упражнения. В марте упражнения представлены двумя комплексами: с гимнастической скамейкой и с гимнастическими лентами. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА МАРТ

КОМПЛЕКС 1

С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКОЙ

Упражнение 1

И. п. — сидя на скамейке, руки на поясе.

Развести руки в стороны, поднять вверх, хлопнуть в ладоши.

Вытянуть руки вперед, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 2

И. п. — сидя на скамейке верхом, руки вверх.

Развести руки в стороны, повернуть туловище вправо.

Вернуть туловище в и. п. (руки в стороны), вернуться в и. п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 3

И. п. — лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки.

Поднять прямые ноги вверх, двигать ногами, скрещивая их, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 4

И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища.

Встать правой ногой на скамейку, приставить левую ногу.

Поставить правую ногу на пол, вернуться в и. п.

Повторить 4–5 раз с каждой ноги.

Упражнение 5

И.п. — стоя боком к скамейке, руки произвольно.

На счет 1–8 прыгать на двух ногах вдоль скамейки, вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

Упражнение 5 (второй вариант)

И.п. — стоя боком к скамейке, ноги вместе, держась за ребра скамейки.

Прыгать на двух ногах через скамейку вправо-влево, вернуться в и.п.

Повторить 6–7 раз.

Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному между скамейками, дыхательные упражнения в течение 30 секунд.

КОМПЛЕКС 2

С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ ЛЕНТАМИ

Упражнение 1

И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, ленты в руках внизу.

Развести руки в стороны, поднять вверх.

Вытянуть руки вперед, развести в стороны, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 2

И.п. — стойка ноги на ширине ступни, руки с лентами прижаты к груди.

Присесть, вынести руки вперед, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. — стоя, ноги вместе, руки с лентами в стороны.

Присесть, положить ленты на пол позади себя.

Встать, выполнить хлопок над головой.

Присесть, взять ленты, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 3

И.п. — сидя, ноги врозь на ширину ступни, руки с лентами на коленях.

Наклониться вперед, потянуться лентами к носкам ног, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 4

И.п. — лежа на спине, руки с лентами вдоль туловища.

Поднять ноги вверх, потянуться лентами к ногам, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 5

И. п. — стойка произвольная.

Прыгать на двух ногах, на одной ноге (поочередно), вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 6

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 15 секунд.

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА МАРТ

ЗАНЯТИЕ 49

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.

Бег челночный.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки в длину с места.
- Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов (кеглей).
- Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.

Игровое упражнение «Веселые соревнования»

Две команды детей участвуют в соревнованиях с использованием фитболов.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 50

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.

Бег челночный.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.
- Прокатывание набивных мячей в заданном направлении.
- Прыжки в длину с места.

Подвижная игра «Мышеловка»

Разделиться на две группы, дети из первой двигаются по кругу, говоря: «Ах, как мыши надоели! Все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки! Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, переловим всех сейчас!», из второй – вбегают в круг и выбегают из него; по сигналу (педагог произносит «Стоп!») дети первой группы опускают руки и приседают; не успевшие выбежать из круга присоединяются к первой группе.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 51

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.

Бег челночный.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки в длину с места.
- Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов в чередовании с перебрасыванием мяча друг другу с отскоком от пола.
- Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.

Игровое упражнение «Попади в обруч»

Разделившись на две команды, по очереди бросать малый мяч, стараясь попасть в обруч (расположен на расстоянии 5 м), передавать мяч следующему игроку; побеждает команда, первая завершившая эстафету и набравшая наибольшее количество очков.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 52

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по гимнастической скамейке боком (приставным шагом) с мешочком на голове.

Бег челночный.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки в длину, в высоту с разбега.
- Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.
- Прокатывание набивных мячей.

Подвижная игра «Мы веселые ребята»

После слов «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ты попробуй нас догнать. Раз, два, три — лови!» перебежать с одной стороны зала на другую; ведущий, находящийся посередине, старается дотронуться до бегущих; тот, до кого дотронулся ведущий, отходит в сторону и пропускает одну перебежку.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 53

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по гимнастической скамейке боком (приставным шагом) с мешочком на голове.

Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки в длину, в высоту с разбега.
- Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой.
- Метание малого мяча на дальность.

Игровое упражнение «Школа мяча»

Разделившись на две команды, сидя верхом на гимнастической скамейке, по сигналу воспитателя передавать мяч над головой от перво-

го игрока к последнему и обратно; побеждает команда, первая выполнившая задание.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 54

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.

Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой.
- Метание малого мяча на дальность.
- Прыжки в длину с места.

Игровое упражнение «Мышеловка»

Разделиться на две группы, дети из первой двигаются по кругу, говоря: «Ах, как мыши надоели! Все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки! Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, переловим всех сейчас!», из второй – вбегают в круг и выбегают из него; по сигналу (педагог произносит «Стоп!») дети первой группы опускают руки и приседают; не успевшие выбежать из круга присоединяются к первой группе.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 55

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.

Бег челночный.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов (кеглей).
- Прыжки в длину с места.
- Лазанье по гимнастической стенке со страховкой воспитателя.

Игровое упражнение «Школа мяча»

Разделившись на две команды, сидя верхом на гимнастической скамейке, по сигналу воспитателя передавать мяч над головой от первого игрока к последнему и обратно; побеждает команда, первой выполнившая задание.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

ЗАНЯТИЕ 56. КОНТРОЛЬНОЕ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи.

Бег челночный.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки в длину с места.
- Прокатывание набивных мячей в заданном направлении.
- Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.

Игровое упражнение «Мышеловка»

Разделиться на две группы, дети из первой двигаются по кругу, говоря: «Ах, как мыши надоели! Все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки! Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, переловим всех сейчас!», из второй – вбегают в круг и выбегают из него; по сигналу (педагог произносит «Стоп!») дети первой группы опускают руки и приседают; не успевшие выбежать из круга присоединяются к первой группе.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–35 секунд.

АПРЕЛЬ

Задачи. В апреле перед педагогом стоят следующие задачи: поддерживать интерес детей к различным видам спорта; закреплять умение сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование. В апреле для занятий понадобятся: мешочки с песком (100 г), обручи, гимнастические палки, мячи (малые, средние), набивные мячи (1 кг), короткая скакалка, гимнастические скамейки, гимнастическая доска.

Общеразвивающие упражнения. В апреле упражнения представлены двумя комплексами: с гимнастической палкой и с мешочками. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА АПРЕЛЬ

КОМПЛЕКС 1

С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Упражнение 1

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка широким хватом внизу.

Поднять палку вверх, наклониться вправо.

Выпрямиться, опустив палку на грудь, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 2

И. п. — стоя, ноги врозь, руки с палкой опущены вниз.

Поднять руки с палкой вверх, наклониться к правой ноге.

Выпрямиться, поднять палку вверх, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 2 (второй вариант)

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с палкой подняты вверх.

Присесть, палку вынести вперед, поочередно отводить ноги в стороны, вернуться в и. п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 3

И. п. — сидя, ноги врозь, палка на плечах.

Поднять палку вверх, наклониться, потянувшись к носкам ног, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 4

И.п. — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой.

Прогнуться, вытянуть руки с палкой вперед-вверх, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 5

И.п. — стойка ноги на ширине ступни, руки с палкой опущены вниз, хват шире плеч.

Прыгать ноги скрестно — ноги врозь, руки с палкой поднять вверх, вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

КОМПЛЕКС 2

С МЕШОЧКАМИ

Упражнение 1

И.п. — стойка ноги на ширине ступни, руки с мешочками вдоль туловища.

Поднимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, прогнуться, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 2

И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки с мешочками разведены в стороны.

Присесть медленным движением, руки вперед, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 3

И.п. — стойка ноги на ширине плеч, правая рука с мешочками за спиной. Развести руки в стороны, наклониться к правой ноге, переложить мешочки из руки в руку за коленом.

Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 3 (второй вариант)

И.п. — стойка ноги на ширине ступни, руки разведены в стороны (в правой руке мешочки).

Поднять правое колено, переложить мешочки из руки в руку, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 4

И.п. — стойка на коленях, руки с мешочками вдоль туловища.

Отставить правую ногу в сторону, поднять руки вверх, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 5

И.п. — стойка в упоре на колени, руки с мешочками на поясе.

Выполнить поворот вправо, отведя вправо правую руку, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 6

И.п. — стойка ноги на ширине ступни, руки с мешочками подняты вверх.

Прыгать одна нога вперед — другая назад, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 7

Ходьба, сопровождаемая дыхательными упражнениями, в течение 30 секунд.

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА АПРЕЛЬ

ЗАНЯТИЕ 57

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом).

Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Метание малого мяча на дальность.
- Прыжки в длину, в высоту с разбега.
- Лазанье по гимнастической стенке.

Игровое упражнение «Караси и щука»

Перебежать на другую сторону зала; ведущий («щука») старается поймать как можно больше «карасей»; те, кого поймают, образуют «сеть», взявшись за руки, стараются поймать оставшихся игроков.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–45 секунд.

ЗАНЯТИЕ 58

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом).

Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.
- Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой.
- Метание малого мяча на дальность.

Игровое упражнение «Бездомный заяц»

Свободно перемещаться по залу между обручами (количество обручей на 1–3 меньше, чем играющих), по сигналу педагога занять свободный обруч.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–45 секунд.

ЗАНЯТИЕ 59

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи.

Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки в длину, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча на дальность.
- Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.

Игровое упражнение «Мышеловка»

Разделиться на две группы, дети из первой двигаются по кругу, говоря: «Ах, как мыши надоели! Все погрызли, все поели. Берегитесь

же, плутовки! Доберемся мы до вас. Вот поставим мышеловки, переловим всех сейчас!», из второй — вбегают в круг и выбегают из него; по сигналу (педагог произносит «Стоп!») дети первой группы опускают руки и приседают; не успевшие выбежать из круга присоединяются к первой группе.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–45 секунд.

ЗАНЯТИЕ 60

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.

Бег на скорость.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой.
- Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.
- Метание малого мяча в горизонтальную цель.

Игровое упражнение «Караси и щука»

Перебежать на другую сторону зала; ведущий («щука») старается поймать как можно больше «карасей»; те, кого поймают, образуют «сеть», взявшись за руки, стараются поймать оставшихся игроков.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–45 секунд.

ЗАНЯТИЕ 61

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом).

Бег на скорость.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.
- Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.
- Метание малого мяча в горизонтальную цель.

Игровое упражнение «Бездомный заяц»

Свободно перемещаться по залу между обручами (количество обручей на 1–3 меньше, чем играющих), по сигналу педагога занять свободный обруч.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–45 секунд.

ЗАНЯТИЕ 62

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках, боком (приставным шагом).

Бег на скорость.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки в длину, в высоту с разбега.
- Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой.
- Метание малого мяча в горизонтальную цель.

Игровое упражнение «Встречные перебежки»

Перебежать с одной стороны зала на противоположную, не столкнувшись с играющими другой команды, бегущими в обратном направлении.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 30–45 секунд.

ЗАНЯТИЕ 63

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.

Бег на скорость.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.
- Метание малого мяча в горизонтальную цель.
- Прыжки в длину, в высоту с разбега.

Игровое упражнение «Школа мяча»

Разделившись на две команды, сидя верхом на гимнастической скамейке, по сигналу воспитателя передавать мяч над головой от первого игрока к последнему и обратно; побеждает команда, первой выполнившая задание.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–45 секунд.

ЗАНЯТИЕ 64. КОНТРОЛЬНОЕ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.

Бег на скорость.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки в длину, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в горизонтальную цель.
- Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой.

Игровое упражнение «Караси и щука»

Перебежать на другую сторону зала; ведущий («щука») старается поймать как можно больше «карасей»; те, кого поймают, образуют «сеть», взявшись за руки, стараются поймать оставшихся игроков.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 30–45 секунд.

МАЙ

Задачи. В мае перед педагогом стоят следующие задачи: продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно

выполнять движения; развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость; совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Оборудование. В мае для занятий понадобятся: мячи (малые, средние), набивные мячи (1 кг), скакалки (короткие, длинные), гимнастическая доска.

Общеразвивающие упражнения. В мае упражнения представлены двумя комплексами: без предметов и со средним мячом. Педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА МАЙ

КОМПЛЕКС 1

БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Упражнение 1

И.п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за головой в замок.

Поднять руки вверх и развести в стороны ладонями вверх, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 2

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину.

Развести руки в стороны, наклониться вправо.

Выпрямиться, поднимая руки вверх.

Развести руки в стороны, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 3

И.п. — стойка на коленях, руки за спиной в замок.

Наклониться, поднимая за спиной сцепленные руки, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 3 (второй вариант)

И.п. — стойка ноги вместе, руки в стороны.

Присесть, поднять руки вверх.

Выполнить три хлопка над головой, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Упражнение 4

И.п. — стойка в упоре на коленях.

Выпрямить ноги, приняв положение упора согнувшись, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 5

И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.
Поднять прямые ноги вверх, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 6

Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями в течение 30 секунд.

КОМПЛЕКС 2

СО СРЕДНИМ МЯЧОМ

Упражнение 1

И.п. — стойка ноги на ширине ступни, руки с мячом опущены вниз.
Поднять руки вверх, наклониться вправо, влево, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 2

И.п. — стойка ноги врозь, мяч в руках внизу.
Наклониться к правой ноге, прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 2 (второй вариант)

И.п. — стоя, ноги вместе, руки с мячом перед собой.
Присесть, отвести в сторону правую ногу, левую ногу, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 3

И.п. — стойка на коленях, мяч в обеих руках.
Сядься на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз в каждую сторону.

Упражнение 4

И.п. — сидя на полу, мяч в руках перед грудью.
Прокатить мяч по ногам до ступней, вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.

Упражнение 5

И.п. — ноги слегка расставлены, руки с мячом сверху.
Прыгать ноги врозь, ноги скрестно, удерживая мяч над головой, чередуя с ходьбой.
Повторить 6 раз.

Упражнение 6

Ходьба в колонне по три с мячом в руках в сочетании с дыхательными упражнениями в течение 25–30 секунд.

ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ НА МАЙ

ЗАНЯТИЕ 65

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, боком (приставным шагом).

Бег на скорость (30 м).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.
- Метание малого мяча в вертикальную цель.
- Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой.

Игровое упражнение «Эстафета парами»

Преодолеть бегом, парами, держась за руки, полосу препятствий (обегать набивные мячи), передать эстафету следующей паре.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 40–45 секунд.

ЗАНЯТИЕ 66

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, боком (приставным шагом).

Бег на скорость (20 м).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Метание малого мяча в горизонтальную цель.
- Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.
- Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа.

Игровое упражнение «Встречные перебежки»

Разделившись на две команды, перебежать на другую сторону зала парами, держась за руки, стараясь не натолкнуться на бегущих в противоположном направлении.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40–45 секунд.

ЗАНЯТИЕ 67

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.

Бег на скорость (30 м).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
- Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой.
- Метание малого мяча в вертикальную цель.

Игровое упражнение «Мяч водящему»

Разделившись на две команды, бросать мяч водящему (у каждой команды свой водящий), вставать в конец колонны; побеждает та команда, последний играющий которой раньше вернет мяч водящему.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40–45 секунд.

ЗАНЯТИЕ 68

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.

Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (на выбор).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
- Перелезание с одного пролета гимнастической лестницы на другой.
- Метание малого мяча в горизонтальную цель.

Игровое упражнение «Встречные перебежки»

Разделившись на две команды, перебежать на другую сторону зала парами, держась за руки, стараясь не натолкнуться на бегущих в противоположном направлении.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40–45 секунд.

ЗАНЯТИЕ 69

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, боком (приставным шагом).

Бег на скорость (30 м).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.
- Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой.
- Метание малого мяча в вертикальную цель.

Игровое упражнение «Пустое место»

Встать в круг, водящий ходит позади круга со словами: «Я иду, иду, иду, да кого-то выберу» — дотрагивается до игрока; оба бегут позади круга в противоположных направлениях, стараясь занять освободившееся место.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40–45 секунд.

ЗАНЯТИЕ 70

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.

Бег на скорость (30 м).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа и переходом на другой пролет.
- Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
- Метание малого мяча в вертикальную цель.

Игровое упражнение «Дорожка препятствий»

Пройти по гимнастической доске, лежащей на полу, перешагивая через предметы, вернуться обратно.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40–45 секунд.

ЗАНЯТИЕ 71

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, боком (приставным шагом).

Бег на скорость (30 м).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.
- Метание малого мяча в вертикальную цель.
- Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет в чередовании с ползанием по наклонной доске, опираясь на предплечья и колени.

Игровое упражнение «Школа мяча»

Разделившись на две команды, сидя верхом на гимнастической скамейке, по сигналу воспитателя передавать мяч над головой от первого игрока к последнему и обратно; побеждает команда, первая выполнившая задание.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40–45 секунд.

ЗАНЯТИЕ 72. КОНТРОЛЬНОЕ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз, боком (приставным шагом).

Бег на скорость (30 м).

Общеразвивающие упражнения. Комплекс № 1 или № 2 (по выбору педагога).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Основные движения

- Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.
- Метание малого мяча в вертикальную цель.
- Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.

Игровое упражнение «Встречные перебежки»

Разделившись на две команды, перебежать на другую сторону зала парами, держась за руки, стараясь не натолкнуться на бегущих в противоположном направлении.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 40–45 секунд.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Балашова В.Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре: Монография. — М.: Физическая культура, 2012.

Бешапощникова С. Ю. Развитие координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста: Монография. — М.: МГГУ им. М.А. Шолохова; Шуя: ШГПУ, 2010.

Богоявленская Д.Б. Одаренность: природа и диагностика. — М.: ЦНПРО, 2013.

Глушченко Л.И. Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие. — М.: Физическая культура, 2010.

Губа В.П. Основы двигательного развития детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. — М.: Физкультура и спорт, 2011.

Инновационная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.

Колидзей Э.А. Личностно-ориентированное физическое развитие ребенка: Учебное пособие. — М.: Московский психолого-социальный институт, 2012.

Кузьменко М.В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие для студентов вузов. — М.: Книга и бизнес, 2010.

Маханева М.Д. С физкультурой дружить — здоровым быть! Методическое пособие. — М.: ТЦ «Сфера», 2011.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.

Правдов М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. — М., 2009.

Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1153 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность — источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5–7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды): Методические рекомендации для воспитателей и родителей. — М.: Линка-Пресс, 2009.

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН 2.4.1.3049–13.

Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под ред. С.О. Филипповой. — СПб.: Детство-Пресс, 2011.

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Академия, 2013.

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федорова С.Ю. Теоретико-методологические и социально-педагогические основы развития психомоторной одаренности у детей дошкольного возраста // Развитие детской одаренности в условиях современного образования: Монография / Под общ. ред. Н.В. Лалетина. — Красноярск: Центр информации, 2013. — С. 37–53.

Шарманова С.Б. Теория и методика физического воспитания детей в ДОУ: Учебное пособие. — Челябинск: УралГУФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2010.

Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие. — Минск: Высшая школа, 2010.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Панфилов О.П. Современные подходы к разработке муниципальной программы по физической культуре на основе инновационных фитнес-технологий // Современные проблемы науки и образования [Электронный ресурс]. — 2013. — № 2; URL: www.science-education.ru/108-8584 (дата обращения: 12.02.2016).

Федорова С.Ю. Методика развития двигательной одаренности у детей дошкольного возраста // Современные исследования социальных проблем [Электронный ресурс]. № 4(24). — 2013. URL: <http://dx.doi.org/10.12731/2218-7405-2013-4-3> (дата обращения: 14.01.2014).

Федорова С.Ю. Теоретико-методологические основы развития психомоторной одаренности у детей дошкольного возраста // Современные проблемы науки и образования [Электронный ресурс]. — 2012. — № 1. — URL: <http://www.science-education.ru/101-5375> (дата обращения: 04.01.2014).

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Краткие методические рекомендации по работе с детьми 5–6 лет ..	6
Особенности психомоторного развития детей	6
Методика работы с детьми	10
График освоения основных видов движений и игровых упражнений ..	15
Мониторинг освоения содержания образовательной области «Физическое развитие»	22
Примерный перечень основных движений и общеразвивающих упражнений	25
Примерные планы занятий	28
Сентябрь	28
Октябрь	35
Ноябрь	42
Декабрь	49
Январь	56
Февраль	63
Март	69
Апрель	77
Май	83
Список литературы	91

ПОЛНЫЙ УМК К ПРОГРАММЕ «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»

И ДРУГИЕ ПОСОБИЯ ПО ДОШКОЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

в официальном интернет-магазине

издательства «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»

www.shkola7gnomov.ru

ДОСТАВКА В ЛЮБУЮ ТОЧКУ РОССИИ

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ:

ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ

- Прямые поставки по ФЗ-223 и ФЗ-44
- Персональный менеджер
- Полный комплект документов



www.msbook.ru/dou
do@msbook.ru
+7 (495) 380-22-68 доб. 116

ДЛЯ РОДИТЕЛЬСКИХ КОМИТЕТОВ

- Подарки и рабочие материалы на всю группу
- Специальные скидки



www.shkola7gnomov.ru/rk
info@shkola7gnomov.ru
+7 (800) 775-80-25

Светлана Юрьевна Федорова

ПЛАНЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ 5–6 ЛЕТ

Главный редактор А. Дорофеева
Редактор В. Шишкина
Серийный дизайн В. Андрианов
Компьютерная верстка Т. Каськова
Корректор И. Литвина

Фотография на обложке @ Oksana Kuzmina/fotolia.com

Издательство «МОЗАИКА-СИНТЕЗ». Подписано в печать 12.05.2020.
123103, Москва, пр-т Маршала Жукова, д. 78, корп. 2, эт. 2, пом. 1, ком. 21.
Тел. +7 (495) 380-22-68. www.msbook.ru e-mail: info@msbook.ru
Формат 70 × 100/16. Усл.-печ. л. 7,8. Тираж 5000 экз. Заказ № 2540

Отпечатано в типографии ООО «ТДДС-СТОЛИЦА-8»
111024, г. Москва, ш. Энтузиастов, д. 11 А корп. 1
тел.: (495) 363-48-84, www.capitalpress.ru