

ЗДОРОВЬЯ
МАЛЫШ

Е.В. Сулим

ЗИМНИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ 5–7 ЛЕТ

Планирование, конспекты



**ЗДОРОВЬЕ
МАЛЫШ**

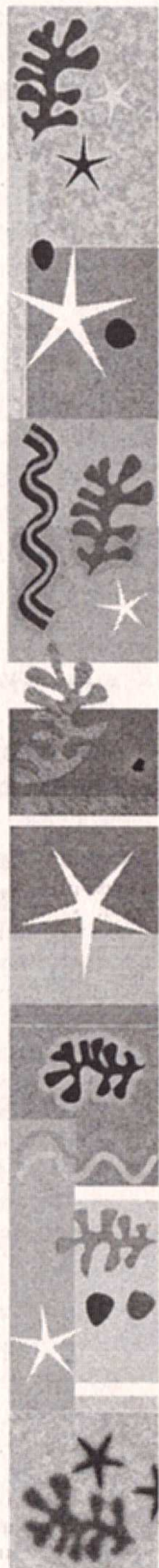
Е.В. Сулим

ЗИМНИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ 5—7 ЛЕТ

Планирование, конспекты



Москва
2011



Сулим Е.В.

С89 Зимние занятия по физкультуре с детьми 5—7 лет: Планирование, конспекты. — М.: ТЦ Сфера, 2011. — 80 с. — (Здоровый малыш).

ISBN 978-5-9949-0409-1

В пособии представлен оригинальный материал, предназначенный для повышения интереса детей к физкультурным занятиям на свежем воздухе в зимний период: обучение ходьбе на лыжах, катанию на санках, скольжению по ледяным дорожкам и спортивной игре «Сноубол».

В издании содержатся календарно-перспективное планирование физкультурных занятий в зимнее время года для средней, старшей и подготовительной к школе групп; примерные конспекты занятий на свежем воздухе и разнообразные спортивные игры и упражнения, посредством которых дошкольники смогут научиться данным видам занятий.

Рекомендовано инструкторам по физической культуре и воспитателям ДОУ.

УДК 373
ББК 74.100.5

ISBN 978-5-9949-0409-1

© ООО «ТЦ Сфера», 2011
© Е.В. Сулим, 2011

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье — бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это — основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Если обратиться к словарю С.И. Ожегова, «здоровье — это правильная, нормальная деятельность организма».

Главная цель образовательного процесса в детском саду — охрана и укрепление здоровья детей. В соответствии с этой целью физическое воспитание предусматривает решение следующих задач:

- укреплять здоровье, всестороннее физическое развитие, закаливание, функциональное совершенствование и повышение работоспособности организма ребенка;
- формировать двигательные умения и навыки;
- навыки правильной осанки, гигиены;
- развивать физические качества;
- пропагандировать основы здорового образа жизни, физкультуры и спорта.

Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строиться так, чтобы одновременно решались оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи на основе использования всех средств физического развития, к которым относятся:

- *гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.);
- *естественные силы природы* (солнце, воздух и вода);
- *физические упражнения*.

Естественные силы природы усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Во время занятий физическими упражнениями на воздухе у детей возникают положительные эмоции, больше поглощается кислорода, увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем. Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, повышения приспособленности организма к повышенной и пониженной температуре. Особое влияние на совершенствование функциональных систем организма и закаливание ребенка оказывает проведение физкультурных занятий на свежем воздухе в зимнее время. В условиях холода совершенствуется терморегуляционная функция, понижается чувствительность к нему,

уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний. Помимо благоприятного воздействия холодного воздуха на здоровье отмечается повышение эффективности тренировок, что объясняется высокой двигательной активностью детей, которая достигается путем использования фронтального и группового методов организации при обучении и выполнении основных видов движений, подбором игр и эстафет. Спортивные виды физических упражнений предполагают начальное ознакомление детей с азбукой спорта. Они рассматриваются как средство активного отдыха детей на прогулке в зимнее время.

Постарайтесь, чтобы дети получали удовольствие от зимы, и как можно раньше объясните им, что если выпал снег, это вовсе не означает, что они должны оставаться дома.

В приложениях к данному пособию приводятся примерный перечень подготовительных и заключительных упражнений для занятий по физической культуре (приложение 1), схема построек для игр и занятий на зимнем участке (приложение 2) и литературный материал для зимних игр и развлечений (приложение 3).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБУЧЕНИЮ ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА

ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ

Трудно найти в зимний период более полезные физические упражнения, чем ходьба на лыжах. Для любого детского сада доступно обучение детей передвижению на лыжах, так как оно не требует создания определенных условий, но в то же время, является прекрасным средством физического развития ребенка. Ходьба на лыжах вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме ребенка, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, помогает упражнять в балансировании тела и быстром беге, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод — прекрасный возбудитель мышц и средство закаливания, поскольку движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу легких. Лыжные занятия способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка:

- повышают интерес и любовь к систематическим занятиям;
- развивают смелость, настойчивость;
- формируют решительность, выдержку и дисциплинированность;
- приучают преодолевать трудности и препятствия;
- воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи.

По своей структуре ходьба на лыжах близка к обычной ходьбе. В процессе формирования двигательного навыка важная роль принадлежит органам чувств. При ходьбе на лыжах необходимо овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движения, как «чувство лыж» и «чувство снега».

«Чувство лыж» в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть в ногах, тормозящая свободное передвижение вперед.

«Чувство снега» характеризуется способностью определять состояние скользящей поверхности, качество снега. Движе-

ния лыжника отличаются большим разнообразием и сложной координацией, требуют быстрой ориентировки в пространстве и времени и реакции на сигнал. Большую роль в формировании навыка передвижения на лыжах играет вестибулярный аппарат, в ведении которого находится способность удерживать тело в состоянии равновесия. Умелая организация и последовательность проведения процесса обучения ходьбы на лыжах помогает ребенку сравнительно легко овладеть этим видом физических упражнений. Прежде чем говорить об обучении детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, необходимо уяснить основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов.

Первое, чем должны овладеть дети, — *ступающий шаг*. Это ходьба с поочередным подниманием носков лыж и прижиманием заднего конца лыжи к снегу.

Скользкий шаг — скольжение на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой.

Попеременный двухшажный ход — цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой.

Повороты — выполняются на месте и в движении. Различают повороты с переступанием вокруг задников и носков лыж.

Подъемы различаются:

- по направлению движения прямо, наискось и зигзагом;
- способу движения — попеременными ходами (скользящим и ступающим шагом), «лесенкой», «полуелочкой».

На пологих склонах применяется подъем ступающим или скользящим шагом. Подъемы «лесенкой» осуществляются в боковом повороте к склону. Лыжи располагаются поперек склона, в горизонтальном положении параллельно одна другой. Подъемы совершаются приставными шагами, причем важно обратить внимание на то, чтобы при переставлении лыж ребенок поднимал не только носок, но и задник.

Спуск можно выполнять прямо и наискось из исходных положений — в основной, высокой и низкой стойках. *Основная* стойка применяется на сложных спусках с поворотами и неровностями местности. *Низкая* — для увеличения скорости. *Высокая* — на пологих склонах для отдыха мышц ног.

Торможение выполняется «плугом», «упором» и боковым соскальзыванием. При торможении «плугом» лыжник смыкает носки лыж и разводит задники. «Плуг» применяется при торможении на пологих склонах. Торможение «упором» используется на равнине и на косом спуске. Вес тела переносит-

ся на одну лыжу, другая лыжа становится под углом, задником наружу. Носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются.

Основные методы обучения ходьбе на лыжах:

- *наглядные* — показ физических упражнений, слуховые и зрительные ориентиры (флажки, палки, бубен, свисток);
- *словесные* — описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда;
- *практические* (повторение движений, применение элементов соревнования).

Продолжительность занятий на свежем воздухе в зимнее время соответствует программным рекомендациям. Структура занятий традиционная: вводная, основная и заключительная части. Основная цель *вводной части* — подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» его.

Задачи *основной части* занятия — обучение элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности. Это может быть ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за флажком, за самым быстрым ребенком, инструктором, ходьба в различных направлениях, по параллельным линиям, на дистанцию для отработки скользящего шага. В основной части проводятся упражнения (ходьба под воротца, с приседанием, хлопками, поворотами, со скольжением и пробежкой), а также спуски, подъемы на склоны. Занятия строятся с учетом нарастания и снижения физической нагрузки.

Основная задача *заключительной части* — постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, переход к новым видам деятельности.

СКОЛЬЖЕНИЕ ПО ЛЕДЯНЫМ ДОРОЖКАМ

Скольжение по ледяным дорожкам — один из самых доступных видов спортивной деятельности в детском саду. Игры и упражнения на ледяных дорожках — эффективное средство, стимулирующее двигательную активность, улучшающее состояние здоровья и общую физическую подготовленность. Прежде всего благотворные изменения происходят в развитии органов дыхания. Ребенок, двигаясь по ледяной дорожке, многократно повторяет одни и те же движения в определенной последователь-

ности. Постоянно чередуются напряжения и расслабления мышц ног, что положительно влияет на укрепление свода стопы. Такие занятия значительно повышают устойчивость вестибулярного аппарата, который отвечает за поддержание равновесия. Умения и навыки, полученные на занятиях, используются детьми в самостоятельной деятельности и играх. Это вносит разнообразие в детские прогулки, развивает активность и самостоятельность. Умелая организация обучения скольжению по ледяным дорожкам помогает ребенку сравнительно легко овладеть двигательными навыками, обеспечивает необходимую психологическую подготовку к преодолению возникающих трудностей. Нередко такие физические упражнения вызывают у детей страх, неуверенность в себе. Правильная организация при постепенном включении разнообразных подготовительных, подводящих упражнений, систематическая тренировка удерживать равновесие избавляют детей от чувства страха.

Развитие *чувства равновесия* относится к подготовительным упражнениям, с помощью которых совершенствуются функции головного мозга, вестибулярный аппарат и мышечное чувство. Тренировка равновесия начинается с младшей группы, когда дети пытаются ходить по бревну, доске, по узкой дорожке, используя приставной шаг, учатся подниматься на снаряд и спускаться с него. В средней группе предъявляется требование к качеству движения и даются различные положения: пройти по доске, приподнятой на 15—20 см от пола, наклонной доске, скамейке с перешагиванием через лежащий на ней предмет, разойтись с идущим навстречу по скамейке ребенком и т.п. При достижении положительных результатов упражнения усложняются, а именно:

- ребенок несет различные предметы (корзиночку, мяч, мешочек) на голове;
- поверхность, по которой он идет, вибрирует (покачивающееся бревно, поднятое на определенную высоту);
- идет по шнуру, ребрам лестницы; бежит с неожиданной остановкой, приседанием, фиксированием позы и т.п.

В старших группах дети должны сохранять устойчивое положение тела после наклонов, приседания, уметь прыгивать с пособий мягко, легко, упражнения выполнять качественно.

Подводящие упражнения знакомят детей с элементами *техники скольжения*. К ним относятся:

- «*Конькобежец*» (полуприседы с наклоном туловища вперед, руки опущены);
- «*Неваляшка*» (наклоны вправо, влево с подниманием ног в стороны, руки в стороны);

— «*Пружинка*» (чередование полуприседов с приседанием, руки вперед).

Специальные упражнения проводятся на ледяных дорожках для отработки первоначальных умений скольжения: хождение по ледяным дорожкам скользящим, мелким шагом, без разбега. Двигательные умения, приобретенные на занятиях, закрепляются в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Кто устоял на одной ноге?», «Быстро по местам» и т.д.

Скольжение по ледяной дорожке — сложный вид движения, состоящий из различных структурных элементов: разбега, положения туловища, отталкивания, правильной постановки ноги при скольжении, сохранения равновесия.

Разбег — движения рук согласовываются с движениями ног, туловище несколько обращается вперед. Руки слегка согнуты в локтях, кисти расслаблены, пальцы легко согнуты, стопа становится с перекатом с пятки на носок. Скорость при разбеге нарастает постепенно и достигает предельной величины к моменту отталкивания.

Отталкивание в начале обучения осуществляется той ногой, которой ребенку удобно. На этапе углубленного разучивания целесообразно отталкиваться поочередно то правой, то левой ногой. Место отталкивания можно отметить каким-нибудь предметом (кубиком, кеглей, ленточкой).

Скольжение — после разбега и отталкивания одной ногой другая выносится вперед, и вес тела переносится на нее. Скольжение осуществляется на обеих ногах без отрыва ото льда. Руки разведены в стороны. В процессе овладения навыком скольжения можно усложнять задачу, опуская руки вдоль туловища, убирая их за спину, выставляя вперед, вверх и т.д. Скорость скольжения постепенно снижается в конце дорожки, и ребенок начинает бежать короткими шагами.

Обучение скольжению по ледяным дорожкам можно начинать со средней группы. Сначала дети катаются с помощью взрослых (ребенка держат с двух сторон за руки или за одну руку), затем самостоятельно. Инструктор показывает и объясняет, что надо сделать энергичный разбег на снегу и скользить по ледяной дорожке на двух ногах, отставив одну ногу назад примерно на ширину плеч; туловище держать прямо (или немного присев). Дети старшей группы могут одновременно выполнять различные задания: скользить в глубоком приседе, боком, на одной ноге, поставив руки на пояс, заложив руки за голову, спину, поймать брошенный взрослым или ребенком снежок, повернуться кругом, присесть и снова выпрямиться. При этом следует помнить, что дальность зависит от скоро-

сти разбега и энергичности отталкивания перед скольжением. В подготовительной к школе группе дети скатываются с невысокой ледяной горки на ногах по одному, вдвоем и втроем, положив руки на пояс впереди стоящего. Скатываясь с горы, старшие дошкольники могут выполнять интересные задания, воспитывающие ловкость, смелость и решительность, например, поднимать положенный на горе кубик, попадать снежком в цель. Инструктор следит, чтобы дети выполняли правила скатывания с горки, определяет дозировку нагрузки.

Формирование правильных двигательных навыков скольжения в значительной степени зависит от хорошей подготовки ледяных дорожек. Дорожки могут быть нескольких видов: прямые (для младших дошкольников) и извилистые (для старших дошкольников). Для младшего возраста длина дорожки может быть 4—5 м, для старшего — можно залить дорожку длиной 8—10 м шириной 50—60 см. Также нужно обозначить место для разбега (1,5—2 м). Заливать дорожки следует в ясную погоду, после того как промерзнет верхний слой земли, т.е. примерно 2—3 дня мороз должен быть не менее -3 — -5 °C. Сначала нужно несколько раз полить землю холодной водой. Если до начала заливки выпал снег, его необходимо укатать. Смачивать снег нужно дождеобразно. Нельзя направлять струю в упор к земле, так как на снегу могут образоваться вымывы. Когда после первоначальной заливки образуется тонкая ледяная корка, заливку повторяют. Особое внимание нужно обратить на равномерность заливки по всей площади. Нельзя допускать утечки воды за пределы заливаемой площади. Поверхность льда желательно отшлифовать.

При проведении занятий по обучению скольжению по ледяным дорожкам необходимо большое значение придавать организации педагогического процесса. Каждое занятие целесообразно начинать с построения детей в помещении. Инструктор проверяет готовность детей к занятию: состояние одежды, напоминает правила катания по ледяным дорожкам:

- двигаться на дорожке только в одну сторону;
- не мешать друг другу;
- обходить дорожку в строго обозначенных местах;
- начинать скольжение, убедившись в том, что дорожка пуста;
- падать правильно (на бок, сгруппировавшись).
- дышать через нос.

Часть правил можно оформить в картинках и постоянно рассматривать их с детьми.

КАТАНИЕ НА САНКАХ

Катание на санках — занятие не только приятное и любимое детьми всех возрастов, но еще и полезное. Ведь, как известно, любишь кататься — люби и саночки возить. Такая зарядка на свежем морозном воздухе — хорошая тренировка мышечной и дыхательной систем. Съезжая с крутой горки, ребенок не только получает заряд веселья и хорошего настроения, но и учится преодолевать страх, а значит, воспитывает характер.

Техника катания на санках состоит из нескольких элементов.

Ведение санок. Дети ведут санки, взявшись за шнур обеими руками или одной рукой. Важно научить их делать это поочередно и передвигаться шагом и бегом, туловище при этом должно быть наклонено вперед.

Сидение на санках. Необходимо научить детей правильно садиться на санки. При этом ребенок должен встать сбоку от санок, взять шнур обеими руками, а ногу перенести через санки и опустить на полоз. Затем сесть на середину санок, вторую ногу поставить на второй полоз.

Спуск с горы. Дети дошкольного возраста обычно катаются на санках сидя. Ноги должны находиться на полозьях. После того как старшие дошкольники научатся хорошо управлять санками при спуске с горы вниз, можно разрешать спускаться более сложными способами: лежа на животе, спине, стоя на коленях.

Торможение. При торможении ноги нужно поставить на снег и пятки прижать к земле, руками подтягивая шнур к себе, отклониться назад.

Повороты. Для выполнения поворота в правую или левую сторону нужно сначала выполнить торможение двумя ногами для замедления движения, а затем тормозить той ногой, в какую сторону должен быть сделан поворот. Шнур натягивается на себя, а корпус отклоняется назад.

Катание с горы необходимо сочетать с катанием на санках на ровном месте. И если самым маленьким саночникам доставляет удовольствие просто катание, детям постарше уже хочется чего-нибудь покруче. Что тут можно придумать? Например, попробовать не просто съезжать с горки, а управлять санками. Получится настоящий саночный слалом. Проведите внизу горки черту на снегу и посоревнуйтесь, у кого получится точнее затормозить прямо перед ней. Или поставьте посередине горки стойки или флажки, обозначив ворота, и пред-

ложите детям проезжать точно через них. Также можно сделать из флажков целый коридор и скатываться по нему, стараясь не задеть препятствия. Другой вариант: собрать как можно больше предметов (кубиков, флажков) при спуске. Можно съезжать и следующим образом: педагог может встать внизу горки как «регулирующий», и когда ребенок едет на санках, регулировщик указывает направление поворота: вправо или влево. Задача ребенка — повернуть санки в нужную сторону. Также при спуске с горы можно предложить ребенку попасть снежком в цель. При организации разнообразных игр и эстафет с санками дети приучаются проявлять волю, преодолевать трудности, помогать друг другу.

ИГРА В «СНОУБОЛ»

Зимние прогулки необыкновенно полезны, а подвижные игры на природе замечательны уже сами по себе, если еще добавить к этому закаливающий, иммуностимулирующий эффект от бодрящего морозного воздуха, то положительный результат не заставит себя долго ждать. Доказано, что игры на свежем воздухе улучшают физическое развитие и благоприятно воздействуют на нервную систему, способствуют эмоциональности спортивных занятий. Хочешь не хочешь, а на морозе нужно двигаться, иначе не поможет даже самая теплая одежда. Поэтому нужно чередовать спокойные игры с подвижными, чтобы и не перегреться чрезмерно, и не замерзнуть. Подбирая подвижные игры и эстафеты, нужно следить за тем, чтобы дети могли применить приобретенные на предыдущих занятиях умения и навыки в меняющейся обстановке игры.

Спортивные игры (хоккей, футбол, баскетбол, городки и т.д.) — в сущности, высшая форма обычных подвижных игр. В подвижных играх и упражнениях, подготавливающих к обучению выбранной спортивной игре, педагог ставит самые разнообразные образовательные и воспитательные задачи. Особо благоприятные условия создаются для развития точности и ловкости движений, глазомера, ориентировки в пространстве. Детям приходится принимать быстрые, но разумные решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции на зрительные и слуховые сигналы. Хоккей и футбол — командные спортивные игры. К сожалению, в детских садах эти виды спорта не очень популярны. Возможно, потому, что нужно создавать специальные условия (ворота, коньки, ледяная площадка, шайба, мяч). Но если педагог проявит изобретательность, то в результате соединения

этих двух игр появится новая спортивная игра — «Сноубол», или «Мяч на снегу».

Что же нужно для игры в «Сноубол» и как в нее играть? Конечно же, эта игра существенно отличается от хоккея и футбола. Дети получают лишь элементарные представления о них. Поэтому при обучении дошкольников можно внести целесообразные изменения. Игру с клюшкой и мячом можно проводить на снегу на утрамбованной площадке. Детям легче удерживать равновесие и они увереннее действуют с клюшкой.

На *первом этапе* обучения нужно:

- познакомить детей с правилами игры в «Сноубол»;
- формировать навыки безопасной игры;
- подбирать клюшку в соответствии с ведущей рукой и держать ее правильно;
- учить вести мяч различными способами (стоя на месте, по кругу, вправо, влево, не отрывая мяча от клюшки, вокруг предмета и между предметами);
- бросать мяч в ворота с места, увеличивать расстояние и силу броска;
- забивать мяч в ворота после ведения;
- обучать взаимодействиям внутри команды (действовать вдвоем, втроем).

На *втором этапе* необходимо:

- закреплять полученные технико-тактические навыки;
- побуждать детей к самостоятельной игре;
- продолжать обучать взаимодействию между командами.

На *третьем этапе*:

- совершенствовать технические навыки;
- вводить игры с командами других ДОУ;
- формировать понимание зависимости успеха команды от действия каждого игрока.

Обучение игре начинают со старшей группы. Начинать играть в сноубол можно и без вратаря, так как действия детей еще не очень точны. Каждое точное попадание в ворота и так доставит детям много радости и повысит интерес к игре. На первых занятиях важно научить детей правильной стойке сноуболиста (ноги в широкой стойке, одна нога выставлена вперед, другая назад; держать клюшку нужно ведущей рукой ближе к середине ее ручки (30—40 см от конца рукоятки), а другой рукой за рукоятку, которая должна иметь колпачок или быть закруглена). Клюшка должна соответствовать росту ребенка (поставленная концом крюка на пол, она должна доставать до подбородка малыша). Обучение ведению, броскам и

ударам по мячу нужно начинать с подготовительных упражнений. Вначале дети имитируют действия на месте с небольшой амплитудой, силой и скоростью, затем выполняют упражнения в движении. Детей надо приучать держать клюшку так, чтобы она все время соприкасалась с полем (снегом).

Игровое поле должно иметь форму прямоугольника. Минимальные размеры — 18×9 м, максимальные — 36×18 м. Поле окружено бортиком высотой 50 см (его можно сделать из снега). Линии разметки имеют ширину 4—5 см и четко различимый цвет. Центральная линия делит поле на две половины, в середине линии наносится точка сбрасывания (диаметром 10 см). Размер штрафной площадки — 2×2,5 м. Размеры ворот — 160×115×40×65 см (по высоте, ширине, глубине на верхнем и нижнем уровнях). Все углы ворот закруглены.

Правила игры

Продолжительность игрового времени — два тайма по 10 мин с 5-минутным перерывом для смены ворот. На поле во время игры могут выходить максимум пять игроков в каждой команде, включая вратаря. Силовые приемы в борьбе за мяч запрещены. За грубые нарушения (применение силы) команда лишается игрока или присуждается штрафное очко (желтая карточка). При наличии трех желтых карточек команде засчитывается дополнительный гол. По желанию судьи (педагога) можно ввести свои штрафные санкции. Вбрасывание мяча производится в центре поля в начале нового периода и после каждого забитого гола.

Нарушения, за которые назначается свободный удар (пас):

- игрок ударяет по клюшке или блокирует, поднимает клюшку соперника;
- ударяет по клюшке соперника ногой;
- поднимает клюшку выше головы соперника;
- помещает ногу или клюшку между ногами соперника;
- вратарь при выбросе мяча полностью покидает пределы штрафной площадки.

Штрафной удар (пенальти) выполняется из центра поля. Все игроки кроме выполняющего штрафной удар и вратаря защищающейся команды во время пенальти находятся в зонах замен. До начала пенальти вратарь стоит на линии ворот.

КАЛЕНДАРНО-ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Месяц	Задачи	Разминка	Игры и игровые упражнения
1	2	3	4
Декабрь	Первая неделя: обучение ходьбе на лыжах		
	<p>Заинтересовать ребенка предстоящими лыжными занятиями.</p> <p>Научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах.</p> <p>Помочь детям освоить новое для них чувство — отягощение ног лыжами.</p> <p>Дать попытку сделать несколько шагов на лыжах</p>	<p>Ходьба обычная; широким шагом (перешагивая сугробы); мелким шагом.</p> <p>Бег «Снежок» (пробежка с кружением); прыжки с продвижением вперед на двух ногах</p>	<p>Игра без лыж «Кто скорее к лыжам?» (см. с. 36).</p> <p>Игровое упражнение «На одной ножке» (см. с. 36).</p> <p>Игры на лыжах: «Пружинка» (см. с. 36), «Идите ко мне» (см. с. 36)</p>
	Вторая неделя: обучение ходьбе на лыжах		
	<p>Учить находить свои лыжи; брать их и переносить к месту занятия.</p> <p>Учить ходить ступающим шагом.</p> <p>Упражнять в ходьбе на лыжах.</p> <p>Учить уверенно стоять на лыжах.</p> <p>Развивать чувство равновесия при передвижении («чувство лыж»)</p>	<p>Ходьба обычная; перешагивание лыж, лежащих на полу.</p> <p>Бег обычный вокруг лыж с оставкой по сигналу. Упражнение на развитие статического равновесия «Аист» (см. с. 61)</p>	<p>Игры без лыж: «Снег, ветер, выюга», «Кто скорее к лыжам?» (см. с. 36).</p> <p>Упражнение на лыжах «Где же ваши ручки, где же ваши ножки?» (см. с. 36).</p> <p>Подвижная игра «Лошадки» (см. с. 36)</p>

1	2	3	4
Декабрь	Третья неделя: катание на санках		
	<p>Заинтересовать предстоящим катанием на санках.</p> <p>Учить проявлять самостоятельность в ходьбе с санками.</p> <p>Воспитывать дружеские отношения.</p> <p>Упражнять в умении ходьбы с санками без наталкивания друг на друга</p>	<p>Ходьба в колонне.</p> <p>Бег врассыпную с заданиями: по сигналу изобразить самолет, лягушку, лошадку, медведя, зайца</p>	<p>Игровое упражнение «Мы саночки возем» (ходьба шеренгой с санками за веревку с одной стороны площадки на другую).</p> <p>Подвижные игры: «Светофор» (см. с. 40), «Кто быстрее?» (см. с. 40).</p> <p>Игра малой подвижности «Вокруг снежной бабы» (см. с. 40)</p>
	Четвертая неделя: катание на санках		
	<p>Учить вести санки за веревку обеими руками и правой и левой рукой поочередно.</p> <p>Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Упражнять в быстром реагировании на сигнал.</p> <p>Закреплять умение ходьбы с санками без наталкивания друг на друга</p>	— // —	<p>Подвижные игры: «Лошадки и конюхи» (см. с. 40), «Светофор» (см. с. 40), «Гонки санок» (см. с. 40).</p> <p>Ходьба «запряженных лошадей» врассыпную</p>
Январь	Первая неделя: обучение ходьбе на лыжах		
	<p>Способствовать овладению динамическим равновесием при ходьбе на лыжах и освоению «чувства лыж».</p> <p>Упражнять в передвижении на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Закреплять умение раскладывать лыжи на снегу и снимать их</p>	<p>Игры без лыж: «Веревоочка» (ходьба по узкой дорожке), «Снежок» (бег с остановкой по сигналу и кружением на месте), «Большие и маленькие шаги» (ходьба широким и мелким шагом)</p>	<p>Упражнения на лыжах: хлопок над головой, «пружинка» (поднимание ног).</p> <p>Подвижные игры: «Идите ко мне» (см. с. 36), «Под воротца» (см. с. 37)</p>

1	2	3	4
	Вторая неделя: обучение ходьбе на лыжах		
	<p>Учить делать повороты переступанием.</p> <p>Упражнять в сохранении равновесия на лыжах и ориентировке в пространстве.</p> <p>Закреплять полученные навыки ходьбы ступающим шагом</p>	<p>Игры без лыж: ходьба «Лошадки, лисички», «Снежок» (бег с остановкой по сигналу и кружением на месте); «Кенгурята» (прыжки с продвижением вперед на двух ногах, с остановкой по сигналу присесть)</p>	<p>Игровые упражнения на лыжах: «Будь внимательным» (см. с. 36), «Пружинка» (см. с. 36), «Ножка к ножке» (ходьба приставным шагом влево и вправо).</p> <p>Подвижные игры: «Попробуй догони» (см. с. 37), «Под воротца» (см. с. 37)</p>
	Третья неделя: катание на санках		
	<p>Учить ходьбе с грузными санками.</p> <p>Упражнять в навыке ходьбы с санками с ведением их за веревку позади себя.</p> <p>Воспитывать дружеские отношения в игре</p>	<p>Ходьба в колонне по участку с огибанием препятствия, ходьба и бег по рыхлому снегу след в след, ходьба и бег по утрамбованному снегу</p>	<p>Игровое упражнение «Перевозчики» (вести санки, перевоза на них легкий предмет (снег) или игрушку).</p> <p>Подвижные игры: «Гонки по меркам» (см. с. 40), «Чья команда впереди» (см. с. 40).</p> <p>Игра малой подвижности «Светофор» (см. с. 40)</p>
	Четвертая неделя: катание на санках		
	<p>Учить спуску с горы на санках (ноги на полозьях).</p> <p>Упражнять вести санки с грузом.</p> <p>Закреплять навыки в ходьбе с санками за спиной.</p> <p>Совершенствовать навыки в ходьбе и беге</p>	<p>Ходьба в колонне по одному широким и мелким шагом по рыхлому и утрамбованному снегу.</p> <p>Бег обычный, «змейкой» между предметами, с остановкой по сигналу присесть</p>	<p>Игровые упражнения: «Перевези игрушку», «Высокая гора» (подниматься в гору, везя за собой санки в двух руках за спиной), «Покатились» (спускаться с горы, ноги на полозьях).</p>

1	2	3	4
Январь	по рылному и утробованному снегу с огни- банием препятствия		Подвижные игры: «Гонки санок тройками» (см. с. 41), «Гонки по номерам» (см. с. 40), «Свето- фор» (см. с. 40)
Февраль	Первая неделя: обучение ходьбе на лыжах		
	Учить скользшему шагу по прямой. Упражнять в навыке поворота на лыжах. Закреплять чувство отягощения ног лыжа- ми. Совершенствовать умение надевать / сни- мать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах	Ходьба «Лошадки, лисички». Игра без лыж «Снег кружится». Подвижная игра «Беги — сядь — беги»	Хлопки руками и притопывание ногами. Упражнение «Прыгаем вместе» (стоя на месте, подпрыгнуть на лыжах, переноса тяжесть тела с одной ноги на другую). Подвижные игры: «Кто даль- ше?» (см. с. 37), «Под ворота» (см. с. 37)
	Вторая неделя: обучение ходьбе на лыжах		
	Учить спуску с пологого склона. Упражнять в навыке передвижения сту- пающим и скользким шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги при скольжении. Закреплять навыки поворота на лыжах и ориентировки в пространстве	Игры без лыж: «Бабочки, лягуш- ки, папи», «Крутом». Подвижная игра «Кто впереди?»	Упражнения на лыжах: «Где же наши ручки, где же ваши нож- ки?» (см. с. 36), «Прыгаем вме- сте» (см. с. 36), «А ну-ка, повер- нись» (поворачиваться на месте вокруг пяток лыж на горизон- тальной площадке), «Прокатись, не упав!» (спуститься с полого- го склона в правильной позе, пригнувшись)

1	2	3	4
	Третья неделя: катание на санках		
	Учить спуску с горы, управляя санками. Упражнять в спуске с горы (ноги на полозьях). Закреплять умение везти санки с грузом. Совершенствовать навык ходьбы с санками за спиной. Совершенствовать психофизическое разви- тие ребенка (чувство равновесия, координа- цию движений, силу)	Ходьба друг за другом, везти санки за спиной. Игровое упражнение «Перевоз- чики» (везти санки, перевоза на них легкий предмет (снет) или игрушку). Подвижная игра «Чья команда впереди» (см. с. 40)	Игровые упражнения: «Санки вперед» (толкать санки вперед, следуя за ними), «В ворота» (см. с. 42), «Быстрые санки» (см. с. 40). Подвижная игра «Кто быстрее?» (см. с. 40). Игра малой подвижности «Во- круг снежной бабы» (см. с. 40)
	Четвертая неделя: катание на санках		
	Учить спуску с горы с торможением но- гами. Способствовать более активному овладе- нию ходьбы в управлении с санками. Совершенствовать умение толкать санки вперед себя и следовать за ними. Приучать проявлять волю, преодолевать трудности и препятствия, помогать друг другу	Ходьба друг за другом, везти санки за спиной. Подвижная игра «Чья команда впереди» (см. с. 40)	Игровые упражнения: «Покатай меня!» (катать друг друга), «Санки вперед» (толкать санки вперед, следуя за ними). Подвижные игры: «Чья команда впереди?» (см. с. 40), «Гонки санок» (см. с. 40). Игра малой подвижности «Во- круг Снежной бабы» (см. с. 40)

Месяц	Зачаи	Разминка	Игры и игровые упражнения
1	2	3	4
Декабрь	Первая неделя: обучение ходьбе на лыжах		
	Восстановить полученные навыки передвижения на лыжах (скользящим, переступающим шагом), согласовывать движения рук и ног во время скольжения, учить обходить предметы. Учить делать повороты на месте переступанием. Развивать «чувство лыж» и «чувство снега». Способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах	Упражнения на лыжах: пройти по лыжне, держа руки за спиной, перешагнуть через параллельно лежащие на снегу палки, ходьба на лыжах на месте, при ходьбе на лыжах ритмично опускать и поднимать гимнастическую палку, попеременно выдвигать ноги с лыжей вперед-назад, поочередно поднимать правую и левую ногу с лыжей, пружинить ногами, ритмично поднимая носок, не отрывая пятки	Игры без лыж: «Веревоочка», «След в след», «Под воротца» (см. с. 37). Подвижная игра «Кто быстрее добегит до флажка?» (см. с. 38)
	Вторая неделя: скольжение по ледяным дорожкам		
	Учить сохранять равновесие на ограниченной скользящей площадке опоры. Учить принимать правильное положение корпуса, рук, ног во время скольжения.	Ходьба обычная, быстрая с высоким подниманием коленей. Медленный бег. ОРУ И.п.: о.с., руки к плечам, локти в стороны. 1—4 — круговое вращение плечевым суставом вперед, 5—6 — то же, назад (10 раз).	Произвольное скольжение. Чередование ходьбы по утрамбованному снегу и ледяной дорожке сменяющим шагом. Чередование ходьбы по утрамбованному снегу и ледяной дорожке широким шагом.

Продолжение табл.

1	2	3	4
	Развивать чувство равновесия, «чувство льда». Воспитывать организованность дисциплинированность	И.п.: широкая стойка, руки вверх. 1 — наклон вперед с поворотом к правой ноге и хлопок между ногами; 2 — выпрямиться; 3—4 — к другой ноге (8 раз). И.п.: о.с., 1—2 — присесть, колени врозь, руки за головой; 3—4 — и.п. (8 раз). И.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях; бег на месте с высоким подниманием коленей в чередовании с ходьбой (2 раза по 20 с)	Подвижная игра «Эстафета» (см. с. 44). Игра умеренной физической нагрузки «Синие, желтые, красные» (см. с. 44).
	Третья неделя: катание на санках		
	Упражнять в навыке владения санками, катаясь по ровной поверхности и катая друг друга. Развивать пространственную ориентировку. Воспитывать дружелюбие и взаимопомощь	Ходьба обычная, широким шагом, с поворотом кругом. Бег обычный, широким шагом, с остановкой по сигналу подпрыгнуть	Игровые упражнения: «Кто скорее до флажка?» (см. с. 42), «Перевозчики» (везти санки, на которых сидит ребенок до ориентира, обехать и возвратиться назад). Подвижные игры: «Собери флажки» (см. с. 41), «Бездомный заяц» (см. с. 41). Игра умеренной физической нагрузки «Вокруг снежной бабы» (см. с. 40). Ходьба с остановкой и хлопком

1	2	3	4
Декабрь	Четвертая неделя: обучение элементам игры «Сноубол»		
	<p>Учить технике выполнения удара по неподвижно лежащему мячу. Учить соизмерять силу удара о стену (бортик). Совершенствовать технику подбрасывания и ловли мяча</p>	<p>Ходьба обычная с клюшкой в руках. Ходьба с остановкой по сигналу (принять позу хоккеиста). Бег обычный с клюшкой в руках. Бег с остановкой по сигналу (принять позу хоккеиста). <i>ОРУ с малым мячом</i> И.п.: о.с., руки с мячом внизу. 1 — круги прямыми руками перед собой; 2 — и.п. (6 раз). И.п.: то же. 1—2 — повернуться вправо, сделать выпад правой ногой; 3 — и.п.; 4—5 — влево; 6 — и.п. (6 раз). И.п.: ноги расставить широко, руки с мячом за головой. 1—2 — наклониться к правой (левой) ноге; 3—4 — и.п. (6 раз). И.п.: присесть на правую ногу, коленом опереться в пол, левая нога выпрямлена в сторону, руки с мячом перед собой. 1—2 — присесть на пятку правой ноги, мяч вверх; 3—4 — выпрямить туловище принять и.п.; 5—8 — то же с левой ноги (6 раз). Прыжки с остановкой и подбрасыванием мяча (4 раза по 10 с). Присесть с ударом мяча об пол, встать и поймать мяч (8 раз)</p>	<p>Удары клюшкой по неподвижно лежащему мячу. Удары клюшкой по неподвижно лежащему мячу с отскоком его о бортик. Удары клюшкой с разбега по неподвижно лежащему мячу с отскоком его о бортик. Подвижная игра «У кого меньше мячей?» (см. с. 52). Игра малой подвижности «Замри!» (см. с. 52)</p>

1	2	3	4
Январь	Первая неделя: обучение ходьбе на лыжах		
	Задачи	Игры и игровые упражнения	
	<p>Учить подъему на склон лесенкой. Продолжать обучение скользанию шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую и удлинением шага. Восстановить навык спуска со склона. Закреплять навыки ходьбы ступающим шагом. Развивать умение передвигаться в определенном направлении, не мешая друг другу. Воспитывать смелость</p>	<p>Боковые шаги на лыжах вправо, влево. Ходьба по лыжне, держать руки за спиной. Имитирование подъема лесенкой</p>	<p>Игры на лыжах: «Кто быстрее повернется?» (см. с. 38), «Кто быстрее добегит до флажка?» (см. с. 38), «У кого будет меньше шагов?» (см. с. 38). Подвижные игры: «Под воротца» (см. с. 37), «Лыжные дуэты» (см. с. 37)</p>
	Вторая неделя: скольжение по ледяным дорожкам		
	<p>Приучать выполнять скольжение по ледяной дорожке на полусогнутых ногах, сохраняя равновесие. Учить скольжению по ледяной дорожке с выполнением дополнения</p>	<p>Ходьба обычная, широким шагом, мелким шагом, по сигналу присесть. Бег медленный в чередовании с прыжками с ноги на ногу с остановкой по сигналу «Сделай фигуру».</p>	<p>Игровые упражнения: «Гномы» (см. с. 45), «Сделай фигуру» (см. с. 45). Подвижная игра «Через воротца» (см. с. 44).</p>

1	2	3	4
Январь	<p>тельных заданий. Воспитывать смелость и решительность</p>	<p><i>ОРУ</i> «Проверка колес». И.п.: пятки вместе носки врозь, руки согнуты в локтях вдоль туловища. 1 — совершать круговые движения руками вперед-назад; 2 — и.п. «Накачаем шины». И.п.: широкая стойка. 1 — делать пружинистые наклоны вперед; 2 — и.п. «Промывка баков». И.п.: слегка наклониться вперед, руки опущены. 1 — выполнять раскачивающиеся движения руками и туловищем из стороны в сторону; 2 — и.п. «Автобус поехал». Выполнять круговые движения руками с продвижением сначала шагом, а потом бегом</p>	<p>Эстафета: дорожка, воротца, прыжки из обруча в обруч. Игра умеренной подвижности «Воротца» (см. с. 46)</p>
Третья неделя: катание на санках			
	<p>Способствовать овладению новыми двигательными действиями при катании друг друга тройками. Закреплять навык катания друг друга. Способствовать совершенствованию</p>	<p>Ходьба обычная, с прихлопываниями, притопыванием, с остановкой по сигналу (прыжок вверх из глубокого приседа). Бег обычный, прямым галопом, прыжками вперед с ноги на ногу.</p>	<p>Игровые упражнения: «Тройка» (вдвоем перевозить одного на санках), «Черепашки» (см. с. 41). Подвижные игры: «Эстафета пассажиров» (см. с. 41), «Гонки санок тройками» (см. с. 41).</p>

1	2	3	4
	<p>навыка катания на санках с отталкиванием ногами. Воспитывать положительные черты характера, морально-волевые качества</p>	<p>Ходьба с остановкой по сигналу (кружение вокруг себя)</p>	<p>Игра умеренной физической нагрузки «Змея» (см. с. 41)</p>
Четвертая неделя: обучение элементам игры в «Сноубол»			
	<p>Учить технике передачи мяча друг другу клюшкой. Учить технике выполнения удара в ворота. Закреплять умение удара клюшкой по неподвижно лежащему мячу</p>	<p>Ходьба обычная с высоким подниманием коленей, клюшкой над головой, носках, на пятках, с остановкой по сигналу (поза хоккеиста). Бег обычный, с захлестом голени, клюшкой над головой, с остановкой по сигналу (поза хоккеиста)</p>	<p>Удар по мячу клюшкой о стену. Удар по воротам. Передача мяча друг другу в паре. Подвижная игра «Передай другому» (см. с. 52). Ходьба по кругу с перешагиванием клюшек, лежащих на полу</p>
Февраль	Первая неделя: обучение ходьбе на лыжах		
	<p>Упражнять в ходьбе на лыжах боковым шагом. Развивать навыки ходьбы на лыжах скользящим и ступающим шагом ритмично. Закреплять навык переворота переступанием на месте и в движении, различные способы передвижения</p>	<p>Упражнения на лыжах: ходьба боковым шагом с перешагиванием на снегу гимнастических палок, стараться ставить лыжи параллельно друг другу, ходьба между кубами, под бубен по учебной лыжне (30 м)</p>	<p>Упражнения без лыж «Сделай пять шагов с закрытыми глазами, поворот и назад». Игровые упражнения: «Кто быстрее повернется?» (см. с. 38), «Вокруг флажка» (см. с. 38), «Кто пройдет и ни разу не упадет?» (см. с. 38)</p>

1	2	3	4
Февраль	вперед, поворотов, преодоление подъемов. Закреплять навык подъема на склон «лесенкой». Совершенствовать навык передвижения на лыжах скользящим шагом, спуска и подъема на склон		Подвижная игра «Лыжные дуэты» (см. с. 37). Эстафета «Слалом» (см. с. 38)
Вторая неделя: скольжение по ледяным дорожкам			
Учить скольжению по ледяной дорожке после разбега и энергичного отталкивания. Упражнять в умении при скольжении быстро присесть и выпрямиться. Воспитывать морально-волевые качества: смелость и решительность	Ходьба по утрамбованному снегу широким шагом, по ледяной дорожке мелким шагом. Бег обычный, с остановкой по сигналу (прыжок вверх с хлопком). <i>ОРУ</i> Попеременное поднимание рук. Наклоны вперед. Почередное поднимание ног. «Пружинка»		Игровые упражнения: «Следлай фигуру» (см. с. 45), «Разбегись, не упали» (скользить по ледяной дорожке после разбега и отталкивания), «Эстафета» (см. с. 44), «Через ворота» (см. с. 44). Игра умеренной подвижности «Воротца» (см. с. 46)

1	2	3	4
Третья неделя: катание на санках			
Учить спуску с пологого склона, сидеть на санках и тормозить ногами. Упражнять в навыке подъема в гору, вести за собой санки. Совершенствовать навык передвижения на санках, отталкиваясь ногами. Воспитывать дружеские отношения в игре	Ходьба с перешагиванием предметов (с выпадами), с остановкой по сигналу (присесть, прыжок вверх). Бег широким шагом	Игровые упражнения: «Черепихи» (см. с. 41), «Раки» (см. с. 42), «Быстрые санки» (см. с. 42). Подвижная игра «Эстафета пасажиров» (см. с. 42). Игра умеренной физической нагрузки «Лягушки и цапля» (см. с. 43)	
Четвертая неделя: обучение элементам игры в «Сноубол»			
Учить передаче мяча друг другу в паре в движении. Упражнять в ударе мячом клюшкой по воротам с разбега. Совершенствовать технику выполнения удара клюшкой по мячу в ворота	Ходьба обычная, с перешагиванием клюшек. Бег обычный, с перешагиванием клюшек, лежащих на полу. <i>ОРУ с клюшкой</i> И.п.: о.с., клюшка внизу в опущенных руках. 1 — поднять клюшку вперед; 2 — вверх; 3 — вперед; 4 — и.п. И.п.: то же. 1 — повернуться вправо, руки с клюшкой вправо-вперед; 2 — и.п.; 3 — то же в левую сторону; 4 — и.п.	Удар клюшкой по неподвижно лежащему мячу в ворота. Удар клюшкой по мячу в ворота с разбега. Передача мяча друг другу в паре на месте. Передача мяча друг другу в паре в движении. Подвижная игра «У кого меньше мячей?» (см. с. 52). Ходьба с клюшкой в руках с остановкой по сигналу (поза сноуболиста)	

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Месяц	Задачи	Разминка	Игры и игровые упражнения
1	2	3	4
Декабрь	Первая неделя: обучение ходьбе на лыжах		
	<p>Способствовать восстановлению навыка ходьбы на лыжах ступающим, скользящим шагом, навыка спуска и подъема «лесенкой» и овладению чувством ритмичной ходьбы.</p> <p>Развивать мышечную силу стопы и динамическое равновесие.</p> <p>Закреплять навыки скольжения на лыжах, поворота.</p> <p>Совершенствовать функции равновесия и координации движений при ходьбе на лыжах</p>	<p>Упражнения на лыжах: ходьба по лыжне под ритмичные удары бубна с приседанием и выпрямлением, боковые шаги вправо, влево, стоя на лыжах, поочередно поднимать правую и левую лыжу, чтобы пятка была на одном уровне с носком, подпрыгивание на лыжах, полные приседания, «Вокруг флажка» (см. с. 38)</p>	<p>Подвижные игры: «На одной лыжне» (см. с. 37), «Не урони» (см. с. 36), «Полными!» (см. с. 38), «Кто быстрее повернется?» (см. с. 36).</p> <p>Игра малой подвижности «Будь внимательным!» (см. с. 36)</p>
	Вторая неделя: скольжение по ледяным дорожкам		
	<p>Развивать способность удерживать правильное положение позвоночника во время скольжения по ледяной дорожке.</p> <p>Учить скользить по ледяной дорожке после быстрого разбега и энергичного отталкивания.</p>	<p>Ходьба обычная, широким шагом, скрестным шагом, с остановкой по сигналу и выполнением задания на статическое равновесие: «Кто дольше?», «Повернись».</p> <p>Бег обычный; бег быстрый и медленный с остановкой по сигналу (кругом).</p>	<p>Игровые упражнения: «Не упади!» (скользить по ледяной дорожке после быстрого разбега и отталкивания), «Сели-встали» (скользить, присесть, встать), «Сделай фигуру» (см. с. 45).</p> <p>Подвижная игра «Вперед спи-</p>

Продолжение табл.

1	2	3	4
	Побуждать детей к проявлению активности	ОРУ «Снежинки падают на землю» (поднять руки вверх и опустить вниз). «Дерева гнутся» (раскачивать туловище из стороны в сторону). «Что делают дети, чтобы согреться?» (бег на месте)	ной» (см. с. 46). Упражнения на разгрузку позвоночника: «Дед» (см. с. 59), «Верблюд» (см. с. 58)
	Третья неделя: катание на санках		
	<p>Учить управлять санками во время спуска с небольшого склона.</p> <p>Способствовать совершенствованию движений, ловкости.</p> <p>Побуждать к проявлению активности при организации двигательной деятельности</p>	<p>Ходьба обычная, с остановкой по сигналу. Упражнения на развитие статического равновесия: «Повернись» (см. с. 60), «Аист» (см. с. 61) и смену направления.</p> <p>Бег в быстром темпе, с остановкой по сигналу (подпрыгивание вверх)</p>	<p>Игровые упражнения: «Кто скорее до флажка?» (см. с. 42), «Веселые перевозчики» (то же, только на санках сидит ребенок), «Быстрые санки» (см. с. 42)</p> <p>Упражнения на разгрузку позвоночника: «Дед» (см. с. 59), «Верблюд» (см. с. 58)</p>
	Четвертая неделя: обучение элементам игры в «Сноубол»		
	<p>Учить технике выполнения удара по мячу клюшкой прицельно по предмету.</p> <p>Упражнять в передаче мяча друг другу в паре.</p>	<p>Ходьба обычная, с высоким подниманием коленей (доставляя клюшку, находящуюся перед грудью в двух руках), «Змейкой» между клюшками, лежащими на полу, спиной вперед.</p>	<p>Передача мяча в паре.</p> <p>Удар по мячу клюшкой о стену (бортник) с отскоком мяча.</p> <p>Удар по мячу клюшкой, стараться сбить кеглю, кубик.</p>

1	2	3	4
Декабрь	Закреплять технику удара по мячу клюшкой с отскоком мяча от стенок (бортика). Совершенствовать навыки забивания мяча в ворота	Бег обычный, со сменой направления, спиной вперед, с остановкой по сигналу (поза хоккеиста). <i>ОРУ с клюшкой</i> И.п.: о.с., клюшка внизу в обеих руках. 1—2 — клюшку поднять вверх; 3—4 — и.п. (8 раз). И.п.: ноги в широкой стойке, клюшка в обеих руках на плечах. 1—2 — наклониться вперед; 3—4 — и.п. (8 раз). И.п.: ноги в широкой стойке, клюшка за спиной в двух руках. 1 — поворот вправо; 2 — и.п.; 3 — влево; 4 — и.п. (8 раз). И.п.: о.с., клюшка в опущенных руках. 1—2 — присесть и положить клюшку на пол; 3—4 — встать, руки в стороны; 5—6 — присесть, взять клюшку; 7—8 — и.п. (8 раз). И.п.: о.с., боком к лежащей на полу клюшке, руки на поясе, 1 — прыжки через клюшку боком; 2 — и.п. (2 раза по 10 с)	Эстафета «Забей в ворота!» (см. с. 52)

1	2	3	4
Январь	Первая неделя: обучение ходьбе на лыжах		
	Продолжать развивать «чувство лыж», «чувство снега», чувство равновесия, умение передвигаться в определенном направлении, не мешая друг другу. Упражнять в перекрестной координации рук и ног. Совершенствовать навык скольжения шага: длинный, накатистый, ритмичный. Закреплять гигиенические требования: при ходьбе на лыжах дышать через нос, обтирать лыжи тряпочкой после занятия	Упражнения на лыжах: прыжки, боковые шаги, ходьба по лыжне, держать руки за спиной, ходьба между флажками, стараться не сбить их	Подвижные игры: «Сороконожки» (см. с. 36), «Ходьба парами, тройками» (см. с. 37), «Пройди, не задень!» (см. с. 37). Соревнование «Кто быстрее добежит до флажка?» (см. с. 38). Игра малой подвижности «Будь внимательным!» (см. с. 36)
	Вторая неделя: скольжение по ледяным дорожкам		
	Учить во время скольжения поворачиваться боком, спиной вперед. Развивать способность сохранять правильное равновесие при скольжении после разбега и отталкивания.	Ходьба обычная, широким шагом, с остановкой по сигналу (прыжок вокруг себя). Бег обычный, с остановкой по сигналу (бег на месте с подниманием коленей). Ходьба боком приставным шагом с ос-	Игровые упражнения: «Сделай фигуру» (см. с. 45), «Боком вперед» (скользить боком), «Вперед спиной» (см. с. 46). Эстафета: скольжение, прыжки, ползание.

1	2	3	4
Январь	Упражнять в навыке скольжения в полуприседе. Воспитывать морально-волевые качества: смелость, решительность, самостоятельность	тановой по сигналу (поворот кругом) <i>ОРУ</i> См. с. 29	Упражнение на развитие мышц спины «Бабочка» (см. с. 59). Упражнения на разгрузку позвоночника «Дел» (см. с. 59), «Верблюд» (см. с. 58)
Третья неделя: катание на санках			
	Учить спуску с горы с выполнением задания. Упражнять взбираться на гору, везя санки вдвоем. Закреплять умение, опираясь за сиденье санок сзади, обьезжать обозначенный ориентир. Воспитывать желание проявлять волю при преодолении трудностей	Ходьба с санками, везти их за собой поочередно правой и левой рукой, с перешагиванием санок. Бег с толканием санок сзади шеренгой, обьезжать предметы (кубы, кегли)	Игровые упражнения: «В гору парами» (см. с. 42), «В ворота» (см. с. 42), «Кто скорее до флажка?» (см. с. 42). Подвижные игры: «Быстрые санки» (см. с. 42), «Черепашки» (см. с. 41). Игра малой подвижности «Веселые снежинки». Ходьба с санками по кругу
Четвертая неделя: обучение элементам игры в «Сноубол»			
	Учить технике ведения мяча клюшкой по кругу. Учить технике забивания мяча в ворота после ведения его клюшкой по кругу.	Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с остановкой по сигналу (поза хоккениста). Бег обычный, спиной вперед, с прыжками на двух ногах через лежащие на полу	Ведение клюшкой мяча по кругу. Забивание мяча клюшкой в ворота после ведения по кругу. Передача мяча слева направо.

1	2	3	4
	Закреплять навыки в передаче мяча справа налево и наоборот. Совершенствовать навыки ведения мяча «змейкой» между предметами	клюшки, с остановкой по сигналу (прыжки на месте с ноги на ногу). <i>ОРУ с клюшкой</i> (см. с. 27)	Ведение мяча «змейкой» между предметами. Подвижная игра «Стой!» (см. с. 53). Упражнение на развитие статического равновесия «Ласточка» (см. с. 60)
Февраль	Продолжать совершенствовать технику передвижения ступающим шагом. Упражнять в устойчивом равновесии, координации, умении стабилизировать темп движения, преодолевать препятствия на пути. Закреплять умения овладевать правильным двигательным навыком: ступающим шагом, скользящим шагом в быстром темпе. Развивать пространственные ориентировки, ловкость	Первая неделя: обучение ходьбе на лыжах Упражнения на лыжах: боковые шаги, подпрыгивание на лыжах, проехать над палкой, которую держит инструктор над головой, ехать и сделать какую-нибудь фигуру, перешагивание через палки, лежащие на снегу	
		Подвижные игры: «Попробуй догони» (см. с. 37), «Попади в цель» (см. с. 37), «Поменяй флажки» (см. с. 37), «Пройди, не задень!» (см. с. 37). Игра малой подвижности «Не урони» (см. с. 36)	

1	2	3	4
Февраль	Вторая неделя: скольжение по ледяным дорожкам		
	<p>Способствовать повышению защитных сил организма, работоспособности.</p> <p>Упражнять в навыке сохранения равновесия в сложных условиях.</p> <p>Учить скользить на одной ноге и двух ногах.</p> <p>Воспитывать положительные черты характера: организованность, дисциплинированность; морально-волевые качества: уверенность в своих силах, смелость</p>	<p>Ходьба обычная, широким шагом, с остановкой по сигналу (прыжки с ноги на ногу), ходьба спиной вперед.</p> <p>Бег с остановкой по сигналу, ходьба приставным шагом. Упражнения на развитие статического равновесия: «Удержись», «Петушинный бой» (см. с. 60)</p>	<p>Игровые упражнения: «Полет» (см. с. 46), «Вперед спиной» (см. с. 46), «Сделай фигуру» (см. с. 45), «Собери игрушки» (см. с. 44).</p> <p>Эстафеты: скольжение, прыжки, полззание, метание.</p> <p>Упражнение на развитие мышц спины «Бабочка» (см. с. 59)</p>
	Третья неделя: катание на санках		
	<p>Учить управлять санками во время спуска с небольшого склона, сидя на коленях.</p> <p>Упражнять в навыке спуска с горы с выполнением задания.</p> <p>Способствовать совершенствованию движений, ловкости, силы во время катания друг друга.</p> <p>Воспитывать желание помогать друг другу</p>	<p>Ходьба обычная, парами везти санки вдвоем.</p> <p>Бег с одной стороны площадки на другую (один ребенок везет другого за веревку санок; другой — опираясь сзади за сиденье)</p>	<p>Игровые упражнения: «Эстафета пассажиров» (см. с. 41), «Черепахи» (см. с. 41), «Спуск в ворота» (см. с. 42), «Собери флажки» (см. с. 41), «Попади в цель» (см. с. 42)</p>

1	2	3	4
	Четвертая неделя: обучение элементам игры в «Сноубол»		
	<p>Учить передаче мяча парами, тройками с забиванием в ворота.</p> <p>Упражнять в ведении мяча клюшкой по кругу.</p> <p>Закреплять навыки выбивания мячом предметов на расстоянии.</p> <p>Совершенствовать технику ведения мяча между предметами и навыки подбрасывания и ловли малого мяча</p>	<p>Ходьба обычная, с остановкой по сигналу (мяч подбросить, поймать).</p> <p>Бег обычный, с остановкой по сигналу (мяч перебрасывать из правой руки в левую с отбивкой от пола), бег с мячом в руках с перепрыгиванием через клюшки на полу.</p> <p>Упражнения на отработку техники ведения клюшкой и мячом: передача мяча парами, тройками с забиванием в ворота, ходьба с ведением мяча клюшкой по кругу, ведение мяча «змеейкой» между предметами, выбивание мячом предметов (кегли, кубики) с расстояния</p>	<p>Игра «Сноубол».</p> <p>Ходьба по кругу с остановкой по сигналу (поза сноуболиста)</p>

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ЛЫЖИ

«Идите ко мне». Инструктор отходит на расстояние 20—25 м и предлагает детям дойти до него.

«Кто быстрее проскользит?». Инструктор отмечает предметами (флажки, кубы) дистанцию. Ребенок должен доскользить с наименьшим количеством шагов. Победителем становится тот, кто проскользит дистанцию с наименьшим количеством лыжных шагов.

«Кто скорее к лыжам?». Лыжи лежат на расстоянии от детей. По сигналу педагога дети должны подбежать каждый к своим лыжам. Усложненный вариант: добежать и попытаться надеть лыжи.

«На одной ножке». Инструктор предлагает детям поднять правую ногу с лыжей, оторвав лыжу от снега, затем левую лыжу.

«Пружинка». Инструктор предлагает сделать детям полуприседы, стоя на лыжах на двух ногах.

«Где же ваши ручки, где же ваши ножки?». На слова инструктора «Где же ваши ручки?» дети поднимают руки вверх; на слова «Где же ваша правая (левая) нога?» дети поднимают правую (левую) ногу.

«Лошадки». Инструктор предлагает пройти детям ступающим шагом на слова «Но!» и остановиться на слова «Тпру-тпру!».

«Прыгаем вместе». Инструктор предлагает детям, стоя на месте, подпрыгнуть на лыжах, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую.

«Не урони». Инструктор предлагает детям пройти вокруг кеглей ступающим или скользящим шагом, не уронив их.

«Подними!». Инструктор предлагает детям пройти ступающим или скользящим шагом, поднимая предметы на пути.

«Будь внимательным!». Дети по команде или определенному сигналу педагога выполняют различные шаги, или различное количество шагов, или повороты на лыжах.

«Сороконожки». Дети делятся на две команды. По сигналу каждый игрок бежит до ориентира ступающим шагом, обходит его и возвращается в свою команду. Выигрывает коман-

да, которая быстрее всех справилась с заданием и не переходила во время движения на скользящий шаг.

«Ходьба парами, тройками». Дети делятся на две команды и встают парами или тройками. По сигналу начинают движение к ориентирам, держась в паре или тройке. Выигрывает команда, которая первой справилась с заданием и не разорвала пару или тройку во время движения.

«Попади в цель». Дети делятся на две команды. По сигналу начинают движение до ориентира. Во время движения необходимо попасть снежком (мячом) в вертикальную или горизонтальную цель. Выигрывает команда, которая поразила наибольшее количество мишеней.

«Поменяй флажки». Дети бегут по лыжне и в процессе движения должны поменять флажки одного цвета на флажки другого, расставленные вдоль лыжни. Выигрывает тот, кто первый и правильно справился с заданием.

«Кто дальше?». Дети стоят в шеренге в нескольких шагах от исходной линии. По сигналу разбегаются и, отталкиваясь от линии, скользят на двух лыжах до остановки. Выигрывает тот, кто проскользил дальше.

«Под воротца». Поперек лыжни ставится несколько воротец, каждое из которых ниже предыдущего, или натягивается веревка. Подойдя по лыжне к воротцам, дети стараются пролезть под них, не задев.

«На одной лыжне». Дети делятся на две команды. На расстоянии 5—10 м кладутся лыжи. На линии старта каждый ребенок стоит в одной лыжне. По сигналу дети по очереди скользят в одной лыжне, отталкиваясь от снега свободной ногой до линии, на которой лежат другие лыжи. Подбегая к лыжам, ребенок надевает лыжу на свободную ногу и скользит обратно к своей команде. Выигрывает та команда, игроки которой не потеряли лыжи по дороге и выполнили задание первыми.

«Лыжные дуэты». Дети соревнуются парами. Встают на лыжи, берутся за руки и начинают продвигаться к финишу. Выигрывает команда или пара, которая первой справилась с заданием и по пути не разъединила руки.

«Попробуй догони». Дети встают парами на две параллельные лыжни и начинают скользить, стараясь обогнать напарника.

«Пройди, не задень!». Участники делятся на две команды. На утрамбованной снежной площадке расставляются флажки или другие предметы. Каждый участник команды должен скользить, огибая предметы до линии финиша и обратно до

линии старта, стараясь не задеть флажки. Выигрывает команда, которая первой справилась с заданием и не сбила ни один флажок.

«Кто быстрее добегит до флажка?». Играющие делятся на две или три команды. На расстоянии 5—10 м находятся флажки. Каждый участник команды скользит на лыжах до флажка. Выигрывает команда, первая справившаяся с заданием. Усложнить задание можно, предложив детям скользить определенным способом (скользящим или ступающим шагом).

«Вокруг флажка». Играющие делятся на две или три команды. На расстоянии 5—10 м находятся флажки. Каждый участник команды скользит на лыжах до флажка и, огибая его, возвращается в свою команду. Выигрывает команда, первая справившаяся с заданием. Усложнить задание можно, предложив детям скользить определенным способом (скользящим или ступающим шагом).

«Кто быстрее повернется?». Дети стоят в шеренге. По сигналу они должны переступанием повернуться в ту сторону, где стоит инструктор (игрушка, дерево и др.).

«Кто пройдет и ни разу не упадет?». Педагог предлагает детям ступающим шагом подойти к определенному месту. Выигрывает тот, кто не упал при движении.

«Слалом». На ровном месте или на пологом склоне втыкаются в снег флажки или палки на расстоянии 2 м. Дети обходят флажки, огибая их, то с правой, то с левой стороны. Выигрывает тот, кто быстрее всех справится с заданием и не уронит ни один флажок.

«У кого будет меньше шагов?». Инструктор предлагает детям пройти скользящим шагом до обозначенного места. Выигрывает тот, кто сделал наименьшее количество шагов.

«Лыжные буксиры». На снежной площадке прокладываются две параллельные лыжни, в конце которых устанавливаются флажки или кегли. В составе каждой команды по два игрока, одновременно соревнуются 5—8 пар. Первые номера без лыж становятся впереди вторых — у них в руках ленты или веревки. Вторые номера, встав на лыжи, держатся за второй конец ленты или веревки первых номеров. По сигналу первые номера начинают бег по снегу к флажкам, буксируя вторые номера, стоящие на лыжах. Выигрывает пара или команда, которая первой справилась с заданием.

«Биатлон». От линии старта на расстоянии 5—10 м устанавливается двое ворот на высоте 1 м. В 5—10 м от ворот подвешиваются мишени. В 2—5 м от мишени втыкаются в снег

флажки. Две команды становятся за линией старта против своих ворот. У каждого игрока по мячу. По сигналу они пробегают под воротами. Добежав до флажка, ребенок должен бросить мяч и попасть в мишень. Затем игрок возвращается в свою команду, и движение начинает следующий игрок. Выигрывает команда, игроки которой скорее закончат пробежку и большее число раз попадут в мишень.

«По местам». Дети стоят в кругу. Водящий игрок, подъезжая то к одному, то к другому игроку, говорит: «За мной!» Вызванные дети, воткнув свои палки в снег, начинают скольжение за водящим. Постепенно водящий уводит за собой всех игроков. По команде инструктора «По местам!» дети стараются занять место в кругу между палками. Тот, кто останется без места, становится водящим.

«Присядка». Дети спускаются на лыжах со склона, глубоко присев.

«Конькобежец». Сперва дети передвигаются по лыжне, заложив руки за спину и слегка нагнувшись вперед. Затем, глубоко присев, съезжают с пологого склона.

«Карусель». Инструктор держит обруч, к которому привязаны разноцветные ленты по количеству детей. Дети берутся за другой конец ленты и по команде инструктора «Закружилась карусель!» начинают скольжение в одном направлении, по команде «Стой!» останавливаются. Затем начинают движение в другую сторону.

«Встречная эстафета». Дети делятся на две команды и стоят за линией старта на двух параллельных лыжнях навстречу друг другу. По команде они начинают скольжение по лыжне по параллельным лыжням. Пересекая линию старта, каждый игрок стучит в бубен или звонит в колокольчик, после чего начинает движение следующий игрок команды. Выигрывает команда, игроки которой первыми добежали до стартовой линии соперника.

«Найди дорогу». Инструктор заранее прокладывает лыжню. Она должна быть достаточно сложной — иметь неожиданные повороты, спуски, подъемы и различные препятствия. Путь, по которому должен пройти ребенок, обговаривается заранее или обозначается рисунками, стрелками, флажками. В конце дороги детей должен поджидать какой-нибудь сюрприз.

САНКИ

«Светофор». К санкам или веревке для санок привязаны ленты разного цвета. По сигналу инструктора (поднятием флажка, ленты или голосом, показывает цвет) ребенок с привязанной к санкам лентой, цвет которой показал или назвал инструктор, начинает движение с санками до ориентира.

«Кто быстрее?»

1-й вариант: дети встают по кругу. По сигналу инструктора начинают бег вокруг санок. По второму сигналу ребенок должен встать рядом со своими санками.

2-й вариант: дети делятся на две или три команды. По сигналу инструктора начинают бег с санками, везя их за веревку до ориентира и возвращаясь в свою команду, передают санки следующему игроку. Выигрывает команда, быстрее всех справившаяся с заданием.

«Лошадки и конюхи». Дети делятся на две команды: одни — «лошадки», другие — «конюхи». «Лошадки» стоят в одной шеренге и по сигналу инструктора начинают передвигаться, везя санки за спиной двумя руками к другой шеренге (в конюшню) разными способами (поднимая высоко колено, мелким шагом), но, когда «конюхи» начинают их ловить, «лошадки» убегают. Каждый «конюх» должен поймать свою «лошадку».

«Гонки по номерам». Дети делятся на три или четыре команды и рассчитываются по номерам. По сигналу инструктора (вызывает номера не по порядку) названный номер начинает бег с санками до ориентира. Выигрывает команда, правильно и быстро справившаяся с заданием.

«Чья команда впереди?». Дети делятся на две или три команды. У каждого ребенка в руках игрушка или предмет и одни санки на всю команду. По сигналу первый игрок начинает движение с санками, перевоза на них игрушку до ориентира. И, возвращаясь в свою команду с пустыми санками, передает их следующему игроку, который в свою очередь перевозит свою игрушку.

«Гонки санок». Дети делятся на две или три команды. На каждом санке по двое игроков. По сигналу они начинают движение до ориентира, сидя на санках и отталкиваясь ногами. Выигрывает команда, быстрее всех справившаяся с заданием.

«Вокруг Снежной бабы». Дети ходят под удары бубна вокруг водящего (он Снежная баба), толкая санки сзади. После слов Снежной бабы «Заморожу!» играющие должны сесть на сан-

ки, а водящий на любые свободные санки. Кто остался без санок, тот становится водящим.

«Собери флажки». Играющие делятся на две или три команды. У каждого ребенка санки. У первого игрока флажки. Он начинает двигаться на санках, сидя, отталкиваясь ногами, по ориентирам раскладывает флажки. Следующий игрок, также двигаясь, собирает флажки и, возвращаясь в свою команду, передает их следующему игроку. Игра повторяется снова (один ребенок раскладывает флажки, а другой собирает).

«Бездомный заяц». Играет вся группа детей. Один ребенок охотник. Санок на один меньше, чем детей. Под звуки бубна дети-«зайцы» прыгают по площадке. По сигналу инструктора «Охотник!» они должны сесть или встать на свободные санки, а «охотник» должен поймать «зайца». Нельзя ловить «зайца», который успел спрятаться в «домик» — санки. Тот, кто не успел занять санки, также считается пойманным «охотником».

«Черепахи». Дети делятся на две или три команды и ложатся животом на санки. По сигналу инструктора игроки начинают двигаться до ориентира, отталкиваясь ногами и руками. Побеждает команда, первая справившаяся с заданием.

«Эстафета пассажиров». Играющие делятся на две или три команды. Водящий с санками встает напротив своей команды за линией финиша. По сигналу инструктора водящий бежит с санками к своей команде и на них садится первый игрок, которого водящий везет до линии финиша. Затем возвращается в свою команду за следующим игроком и перевозит его. Выигрывает команда, игроки которой первыми оказались на линии финиша.

«Гонки санок тройками». Дети делятся на две команды. Троим игрокам даются одни санки. По сигналу играющие (один везет санки за веревку, другой сидит на санках, третий толкает санки сзади) начинают движение до ориентира и обратно в свою команду. Можно играть, используя только одни санки на команду, передавая их следующей тройке игроков.

«Змея». Дети стоят по периметру площадки. У каждого игрока санки. Водящий — «змея». Он идет, везя санки одной рукой за спиной; проходя мимо любого игрока, останавливается и говорит: «Я змея, а ты будешь моим хвостом?» Выбранный ребенок отвечает: «Да, буду!» и, взявшись за спинку санок водящего, начинает движение вместе с ним, везя за собой свои санки. Следующего игрока выбирает тот, кто стоит по-

следним. Чтобы игра проходила динамичнее, можно выбрать водящими сразу двоих или троих детей.

«Раки». Дети делятся на две или три команды. На двоих играющих даются одни санки, на которые они садятся спиной друг к другу. По сигналу инструктора играющие начинают движение до ориентира, отталкиваясь ногами. Выигрывает команда, первая справившаяся с заданием.

«Быстрые санки». Дети поочередно состязаются в спуске с горы на санках. Можно спускаться парами.

«В гору парами». Дети соревнуются в подъеме в гору парами: один везет санки за веревку, другой толкает их сзади.

«Парочки». Дети делятся на две или три команды по парам. Один игрок сидит на санках, другой толкает санки сзади. Игроки стараются проехать «змейкой» до ориентира.

«В воротца». Дети делятся на две или три команды и, сидя на санках, стараются проехать в воротца до ориентира.

«Кто скорее до флажка?». Дети соревнуются в катании на санках, сидя, лежа на животе, толкая санки сзади, везя их за веревку одной или двумя руками до флажка.

«Спуск в ворота». Дети старшего возраста могут соревноваться в спуске с горы в воротца.

«Собери флажки в паре». Дети встают парами (один сидит на санках, другой везет санки за веревку или толкает сзади) в одну шеренгу и по сигналу начинают движение на другую сторону площадки. Игрок, который сидит на санках, старается на своем пути собрать наибольшее количество флажков, лежащих на снегу. Выигрывает пара, быстрее всех справившаяся с заданием и собравшая наибольшее количество флажков.

«Попади в цель». От линии старта на расстоянии 5—10 м подвешиваются мишени. В 2—5 м от мишени втыкаются в снег флажки. Две команды, разбитые по парам (один игрок сидит на санках, другой везет их за веревку), становятся за линией старта против своих мишеней. У игрока, сидящего на санках, в руках малый мяч. По сигналу каждая пара по очереди начинает движение к флажку; добравшись до флажка, ребенок, везущий санки, должен остановиться, а ребенок, который едет на санках, — бросить мяч и попасть в мишень. Затем игроки возвращаются в свою команду, и начинается движение следующая пара. Выигрывает команда, игроки которой скорее закончат пробежку и большее число раз попадут в мишень.

«Повороты». Дети с санками стоят на горе, а инструктор внизу с флажком. Дети по очереди начинают спуск с горы, а

инструктор показывает флажком, в какую сторону должен сделать поворот ребенок, сидя на санках.

«Собери флажки». Дети соревнуются в спуске с горы, одновременно собирая флажки.

«Веселый поезд». Трое или четверо санок связываются друг с другом. Играющие делятся на две команды. Двое-трое детей везут главные санки (остальные трое-четверо сидят на них) до ориентира и, возвращаясь в свою команду, передают санки следующим игрокам.

«Автомобили». Санки расставляются по большому кругу. Каждый играющий становится возле своих санок внутри круга. После слов инструктора «Автомобили, поехали!» дети начинают бежать внутри круга. После слов педагога «Остановка!» дети садятся на санки.

«По извилистой дорожке». Играющие колонной вслед за инструктором бегут то к одним, то к другим расставленным по краям площадки санкам. Добежав до санок, колонна обегает их кругом и только потом направляется к другим санкам.

«Лягушки и цапля». Каждый ребенок-«лягушка» стоит возле своих санок, а водящий-«цапля» стоит в центре площадки. По сигналу инструктора «Цапля спит!» «лягушки» прыгают по площадке. По сигналу «Цапля проснулась!» — должны встать на свободные санки, а «цапля» поймать того, кто не успел это сделать.

«Снежинки и ветер». Дети встают в кружок и везут санки по кругу. По сигналу инструктора «Ветер дует, разлетайтесь, снежинки!» разбегаются в разных направлениях по площадке, везя санки. По сигналу «Ветер стих, возвращайтесь, снежинки, в кружок!» дети сбегаются в кружок и начинают везти санки по кругу. Делать это можно разными способами.

«Куры и лиса». Дети взбираются на снежный вал с санками, они — «куры». На противоположной стороне площадки живет «лиса». «Куры» разбегаются по площадке, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу инструктора «Лиса!» «куры» убегают — садятся на санки и скатываются с горы. «Лиса» хватается ту «курицу», которая не успела съехать с горы.

«Санная эстафета». Играющие делятся на две команды. Напротив каждой команды расставляются 5—6 санок на расстоянии 1—1,5 м. Первые игроки команд бегут между санками «змейкой», вторые бегут, перешагивая через санки, третьи, подбегая к санкам, встают рядом с ними боком, затем

встают на санки и сходят с них так, чтобы они не сдвинулись с места, четвертые игроки встают рядом с санками и, опираясь о них руками, перепрыгивают через них.

«*Забавные лодочки*». Играющие делятся на две команды. У каждой команды одни санки и пара лыжных палок. Сидя на санках и упираясь ногами в полозья, каждый игрок поочередно должен проехать до ориентира, отталкиваясь лыжными палками.

«*Санные силачи*». Санки ставятся носами в противоположные стороны, а сидящие на них игроки держат в руках канат. Игра проводится на ровной площадке. Сидя на санках спиной друг к другу, каждый игрок стремится уехать вперед.

«*Поменяйся местами*». В каждой команде должно быть четное количество игроков. Игроки рассчитываются на «первый», «второй». Нечетные номера везут своих партнеров до ориентира, где они должны поменяться местами: тот, кто был пассажиром, становится извозчиком и везет на линию старта своего товарища.

«*Конница*». На троих игроков надеваются вожжи или веревка, концы которой держит игрок, сидящий на санках. Тройка начинает свой бег до ориентира и обратно, везя за собой игрока на санках. Выигрывает команда, быстрее всех справившаяся с заданием и не потерявшая пассажира.

ЛЕДЯНЫЕ ДОРОЖКИ

«*Эстафета*». Играющие делятся на две команды. Напротив каждой дорожки куб и флажок. Игроки скользят по ледяной дорожке, оббегают куб или флажок и возвращаются в свою команду.

«*Синие, желтые, красные*». Дети рассчитываются на «синие», «желтые», «красные» и по сигналу инструктора начинают скольжение по дорожке.

«*Через воротца*». Инструктор предлагает детям проскользить по дорожке под воротцами.

«*Пружинка*». Дети соревнуются между собой в скольжении по ледяной дорожке, выполняя несколько приседаний. Выигрывает тот, кто сделал наибольшее количество приседаний во время скольжения.

«*Кто дальше?*». Дети соревнуются между собой в скольжении после разбега. Выигрывает тот, кто проскользил дальше всех.

«*Собери игрушки*». Играющие делятся на две команды и встают напротив своей дорожки, вдоль которой лежат игрушки по

количеству детей. Каждый игрок скользит по дорожке, приседая, пытается поднять игрушку, сойдя с дорожки, возвращается в свою команду. Выигрывает команда, собравшая большее количество игрушек с наименьшим количеством падений.

«*Гномы*». Играющие соревнуются между собой в скольжении после разбега, в глубоком приседе до полной остановки. Выигрывает тот, кто проскользит дальше всех, сохранив равновесие.

«*Чья пара лучше?*». Дети распределяются на пары, становясь друг за другом. Поочередно начинают спуск с пологого ледяного склона. Выигрывает пара, проскользившая дальше и лучше всех.

«*А ну-ка, повернись*». Играющие соревнуются между собой в скольжении, выполняя повороты кругом.

«*Цапля*». Играющие соревнуются между собой в скольжении на одной ноге после разбега.

«*У кого больше мячей?*». Играющие делятся на две команды и встают напротив своих дорожек. Водящий стоит на противоположной стороне лицом к своей команде. Рядом с ним корзина с мячами. Первые участники команд начинают скольжение, а водящий бросает им мяч. Игрок должен поймать свой мяч и, сойдя с дорожки, вернуться в свою команду. После этого скольжение начинает следующий участник. Выигрывает команда, у которой к концу игры оказалось наибольшее количество мячей.

«*Меткий стрелок*». Играющие делятся на две команды и встают напротив своих дорожек. На расстоянии 1 м от конца дорожки и на высоте 1—1,5 м находятся мишени. У каждого игрока в руках мяч или снежок. Игрок, скользя по дорожке, должен попасть в мишень. Выигрывает команда, наибольшее количество раз попавшая в мишень.

«*По коридору*». Игра на развитие равновесия. На снегу чертится прямая или извилистая линия. Дети делятся на две команды и должны пройти по линиям, ставя пятку к носку. Выигрывает команда, правильно и быстро справившаяся с заданием.

«*Конькобежец*». Дети соревнуются между собой в скольжении по ледяной дорожке в позе конькобежца.

«*На одной ноге*». Дети скользят одной ногой по ледяной дорожке, а другой по утрамбованному снегу.

«*Сделай фигуру*». Дети соревнуются между собой в скольжении с выполнением задания: скользить, вытянув руки вперед, вверх, назад, заложив за голову, в стороны, поставив на пояс, обхватив руками колени.

«Неваляшка». Дети соревнуются между собой в скольжении, поднимая одну ногу и разводя руки в стороны.

«Полет». Дети соревнуются между собой в скольжении, поднимая одну ногу назад, руки разводя в стороны.

«Вперед спиной». Играющие делятся на две команды и встают напротив своих дорожек. По сигналу инструктора первые игроки начинают скольжение мелким шагом по дорожке спиной вперед. Выигрывает команда, первая справившаяся с заданием, игроки которой сохранили равновесие при скольжении.

«Воротца». Поперек дорожки натягивается веревка или ставятся воротца (дуги, палки). Каждый игрок команды должен после разбега проскользнуть по дорожке в воротца, приседая около них и вынося руки вперед. Выигрывает команда, первая справившаяся с заданием.

«Шаги-великаны». Играющие соревнуются между собой в скольжении по ледяной дорожке широкими шагами с размашистыми движениями рук.

«Узкий коридор». Играющие соревнуются между собой в скольжении по извилистой ледяной дорожке, отталкиваясь на поворотах одной ногой.

«Ноги вместе, ноги врозь». Играющие делятся на две команды. На ледяной дорожке раскладываются по 3—4 кубика (снежка, предмета) на расстоянии 1 м друг от друга. После энергичного разбега дети скользят по дорожке. Подъезжая к кубику, ребенок разводит ноги пошире, чтобы не задеть его. Выигрывает команда, аккуратно объехавшая все кубики.

«Колобок». После энергичного разбега ребенок должен присесть, обхватить колени руками, проехать и встать на ноги. Выигрывает устоявший.

«Дружная парочка». Дети распределяются по парам и начинают скольжение по параллельным ледяным дорожкам, держась за руки или шнур. Выигрывает пара, сохранившая равновесие на протяжении всего скольжения.

«Лови, бросай, упасть не давай!». Играющие делятся на две команды, которые располагаются напротив ледяных дорожек на противоположных сторонах. У первого игрока одной из команд в руках мяч. Игроки начинают скольжение по параллельным дорожкам, подъезжая друг к другу, игрок с мячом бросает его своему сопернику. Игрок, бросивший мяч, остается на противоположной стороне, а игрок, его поймавший, разворачивается и начинает скольжение обратно в свою команду, перекидывая мяч игроку из команды противника, который в это

время начал движение ему навстречу. Если игроки не успевают поймать мячи, на противоположной стороне берут новый мяч. Выигрывает команда, у которой в корзинах осталось наибольшее количество мячей.

Конспект тематического занятия — скольжение по ледяным дорожкам (старшая группа)

Задачи

Образовательные:

- учить скольжению по ледяным дорожкам, выполняя дополнительные задания;
- развивать координацию, ловкость движений, глазомер;
- формировать умение сохранять равновесие;
- закреплять навыки безопасного падения.

Оздоровительные:

- содействовать предупреждению простудных заболеваний;
- укреплять защитные силы организма;
- повышать работоспособность;
- закреплять навыки правильного носового дыхания при выполнении упражнений.

Воспитательные:

- учить согласованно действовать в коллективе;
- воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, активность;
- развивать волевые качества (смелость, решительность, уверенность в своих силах).

Длительность: 30 мин.

Оборудование: карточки с заданиями, дуги (2 шт.), кубики по количеству детей, мячи малого размера по количеству детей, 2 мишени.

Инструктор встречает детей.

Инструктор

Нам весело, нам радостно, не холодно зимой.

Заниматься физкультурой не скучно нам с тобой.

Будем крепкими и смелыми, ловкими, умелыми,

Здоровыми, красивыми, умными, сильными.

Содержание	Дозировка	Темп	Дыхание	Методические указания
1	2	3	4	5
<i>Вводная часть</i>				
Обычная ходьба	30 с	Средний	Через нос	Идти энергично, работая руками
Ходьба с остановкой по сигналу	4 раза	— // —	Произвольное	Выполнять движение, поворачиваясь лицом в круг
Бег с остановкой по сигналу	— // —	Быстрый	Через нос	Руки в стороны
Ходьба широким шагом по одной стороне площадки и по другой — с преодолением препятствий (перелазание через стену, перешагивание бордюров боком, руки за головой)	1 круг	Средний	Произвольное	Широкий шаг — руки на поясе
Ходьба по одной стороне площадки спиной вперед, по другой — прыжки боком через препятствия (бордюры, ручки), руки опущены	— // —	— // —	— // —	Смотреть назад боковым зрением
Ходьба с группировкой и падением на бок	— // —	— // —	— // —	Локти обхватить ладонями, голову при падении спрятать в колени

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
<i>ОРУ: перестроение в 3 колонны через центр, тройками</i>				
«Махи руками». И.п.: о.с., руки опущены. 1 — правую руку в сторону вверх, левую — в сторону вниз; 2 — с другой руки	6 раз	Быстрый	Через нос	Локти выпрямить полностью
«Наклоны». И.п.: широкая стойка, руки опущены. 1—2 — наклониться вперед, руки в стороны; 3—4 — встать прямо, руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой	5 раз	Средний	Произвольное	При наклоне спины выпрямить, голова смотрит вперед, хлопки сильные
«Выпады». И.п.: широкая стойка руки на поясе. 1—2 — выпад вперед на правую ногу, руки за спину; 3—4 — выпад на левую ногу	6 раз	— // —	— // —	Спину выпрямить, шаг широкий
«Прыжки» (в чередовании с ходьбой). И.п.: о.с., руки опущены. 1 — прыжок, ноги в стороны, руки в стороны вверх; 2 — прыжок, ноги вместе, руки опустить	15 с по 2 раза	Быстрый	— // —	Прыгать высоко
Ходьба и перестроение в колонну		Средний	— // —	
Бег широким шагом с активным размахиванием руками	1/2 круга	— // —	Через нос	Перепрыгивать сугробы
Ходьба	— // —	— // —	— // —	
Построение в шеренгу, перестроение в две колонны по уровню двигательной активности				

1		2	3	4	5
Основные виды движения (скольжение по прямой ледяной дорожке)					
Команда «Красных» (высокий уровень двигательной активности) Ходьба скользящим широким шагом по ледяной дорожке	Команда «Синих» (низкий уровень двигательной активности) Ходьба мелким шагом по ледяной дорожке	1 круг	Средний	Через нос	Руки в стороны, колени полусогнуты, голова прямо
	Разбег, отталкивание и скольжение по прямой ледяной дорожке, руки в стороны	2 раза	— // —	— // —	Отталкиваться возле края ледяной дорожки. При разбеге размахивать руками
	Разбег, отталкивание и скольжение по прямой ледяной дорожке, руки в стороны и за голову	— // —	— // —	— // —	Колени полусогнуты, голова прямо, корпус слегка наклонить вперед
	Разбег, отталкивание и скольжение по прямой ледяной дорожке, руки в стороны и на пояс	— // —	— // —	— // —	При разбеге размахивать руками, колени полусогнуть, голова прямо, корпус слегка наклонить вперед
	Скольжение (присесть, встать)	— // —	Медленный	— // —	Приседаю, руки держат в стороны

1		2	3	4	5
Извилистая ледяная дорожка					
Отталкивание и скольжение по извилистой дорожке, руки в стороны	Ходьба мелким шагом по дорожке	2 раза	Средний	Через нос	Отталкиваться энергично, сильно, размахивать руками при разбеге и ходьбе
Отталкивание и скольжение по дорожке, руки в стороны и на пояс	Отталкивание и скольжение по извилистой дорожке, руки в стороны	— // —	— // —	— // —	Колени согнуть
Разбег, отталкивание и скольжение по дорожке, руки в стороны, за голову	Разбег, отталкивание и скольжение по ледяной дорожке, руки в стороны и за спину	— // —	— // —	— // —	— // —
Игра-эстафета: скользить по дорожке и взять кубик, назад — бегом по снегу («Красные») — маленькие кубики, «Синие» — большие кубики; скользить по прямой дорожке, метнув в мишень «снежок», назад — бегом по снегу («Красные») — мешочки с песком, «Синие» — малые мячи		1 раз	— // —	— // —	Скользить на полусогнутых ногах. Падать на бок правильно
Упражнение «Дед» (см. с. 59)		2 раза	Медленный	— // —	Расслабиться, отдохнуть

«Замри!». Дети бегут врассыпную и по сигналу инструктора должны принять стойку сноуболиста.

«Передай другому». Дети разбиваются на пары, встают в две шеренги на расстоянии 2—3 м и передают друг другу мяч клюшкой. Побеждает пара, не потерявшая мяч во время передач.

«Забей в ворота». Играющие делятся на две команды и встают напротив ворот (ширина их 50—70 см). На расстоянии 2 м от ворот чертится линия (ставится флажок, кегля). Каждый игрок команды поочередно начинает движение к воротам. Возле черты игрок останавливается и забивает мяч в ворота. Выигрывает команда, забросившая наибольшее количество мячей и первой закончившая эстафету.

«У кого меньше мячей?». Играют две команды. Игровая площадка делится пополам. Каждая команда находится на своей стороне площадки. У каждого игрока клюшка и мяч. По сигналу дети начинают перекидывать клюшкой мячи на сторону противника и по второму сигналу останавливаются. Побеждает команда, у которой после второго сигнала на своей территории осталось наименьшее количество мячей.

«Боулинг». Играют две команды. Напротив каждой команды на расстоянии 3—4 м расставляются кегли, кубики или другие предметы. Каждый игрок команды поочередно совершает удар клюшкой по мячу так, чтобы выбить кеглю. Выигрывает команда, у которой сбито наибольшее количество кеглей.

«Парный гол». Играющие делятся на две команды. Каждая команда рассчитывается на «первый», «второй» и встает на свою часть площадки. Первые номера встают напротив своих ворот, а вторые — вдоль линии ворот. Игроки, стоящие вдоль линии ворот, поочередно дают пас игрокам, стоящим напротив ворот, которые должны забить мяч в ворота. Побеждает команда, забившая большее число голов.

«Мяч по кругу». Играющие делятся на две команды и встают на свою часть площадки поля в полукруг. Дети начинают передавать мяч друг другу по часовой стрелке. Последний игрок, стоящий в полукруге, забивает мяч в ворота. Затем этот же игрок подходит к воротам, берет мяч и занимает позицию первого игрока в полукруге. Дети продолжают игру до тех пор, пока все участники не пройдут весь полукруг и не вернуться на исходные позиции. Выигрывает команда, первой закончившая игру.

«Кто без клюшки?». Дети бегут по кругу, по сигналу берут клюшку. Количество клюшек на одну меньше, чем участников.

«Кузнечики». Дети перепрыгивают через клюшки, лежащие по кругу, по сигналу берут клюшку. Количество клюшек на одну меньше чем участников.

«Быстрый мяч». Играющие делятся на две команды. У каждой команды по одной клюшке и у каждого игрока по мячу. Первый игрок, ведя мяч вокруг стоек (кеглей, кубиков) «змейкой», забивает свой мяч в ворота и, возвращаясь в свою команду, передает клюшку следующему игроку своей команды. Выигрывает команда, первой справившаяся с заданием.

«Передай клюшку». Играющие делятся на две команды. Каждая команда встает в две колонны напротив друг друга на расстоянии 5—10 м, в руках у одного из игроков клюшка. Необходимо добежать до противоположной стороны, передать другому участнику своей команды клюшку, встать в конец колонны, затем бежит следующий игрок. Игра закончится, когда стороны в командах поменяются местами.

«Стой!». Играющие встают по кругу и по сигналу ведут мяч (шагом). По сигналу инструктора «Стой!» играющие останавливаются и по команде начинают новое движение (ведение мяча бегом, спиной вперед и т.п.).

«Гонки с мячом». За линией старта располагаются две команды. Впереди на расстоянии 10—15 м ставятся флажки (кегли, стойки, кубы). Стоящие первыми в командах держат в руках клюшки, у ног лежит мяч. По сигналу инструктора каждый гонит свой мяч клюшкой до флажка, огибает его и возвращается в свою команду. Клюшку берет следующий игрок.

«Карусель». У каждого играющего клюшка и мяч. Играющие бегут по кругу, ведя мяч перед собой. По кругу расставляются кубы, кегли, флажки. Играющие бегут и ведут мяч клюшкой так, чтобы обходить стоящие предметы слева и справа «змейкой». По сигналу инструктора меняют направление движения.

«Сложная передача». Играющие становятся двумя колоннами. Напротив каждой колонны расставляются флажки (кегли, кубы). Играют парами, но одним мячом. По сигналу инструктора первая пара начинает бег. Игрок, у которого мяч, прокатывает его вперед под углом между первым и вторым флажками, а партнер перехватывает его и направляет между вторым и третьим флажками. Пройдя последний флажок,

игроки поворачиваются и бегут назад, передавая по-прежнему мяч между флажками. Затем клюшки и мяч передаются следующей паре игроков. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

«Дружные четверки». Дети делятся на команды по четыре человека в каждой, которые располагаются в 3 м друг от друга. Все играющие с клюшками, у команды два мяча. После сигнала инструктора первый и третий игроки четверки передают оба мяча по кругу. Штрафное очко получает ребенок, у которого окажутся сразу два мяча.

«Мяч в кругу». Участники игры с клюшками в руках образуют круг. В центре круга водящий, у которого находится мяч. Ударом клюшки водящий старается выбить его за пределы круга. Играющие препятствуют этому, отбивая мяч. Тот, кто пропустил мяч, становится водящим.

«Встречная гонка». Дети делятся на две команды. Каждая команда рассчитывается на первые и вторые номера. Одна половина команды становится около одной черты, другая — около другой, напротив друг друга. По сигналу первые номера берут клюшку и гонят свой мяч ко вторым номерам своей команды, которые стоят во главе колонны, и передают им клюшку и мяч, а сами становятся замыкающими этой колонны. Вторые номера гонят мяч в сторону первых номеров и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не возвратятся на свои места. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Тематическая тренировка с элементами спортивной игры «Сноубол» (подготовительная к школе группа)

Задачи

Образовательные:

- ознакомить со спортивной игрой «Сноубол»;
- заложить азы правильной техники;
- закреплять умение передавать мяч клюшкой по длинной траектории;
- формировать навык в точных бросках мяча в ворота;
- упражнять в выполнении движений на скорость в игре;
- развивать психофизические качества (способность к быстрому переключению внимания, точному зрительному и мышечному восприятию и воспроизведению движений, координации, ловкости).

Оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма;
- предупреждению простудных заболеваний;
- укреплять опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Воспитательные:

- способствовать поддержанию интереса к физическим упражнениям;
- воспитывать нравственные качества детей (выдержку, честность, справедливость, взаимопонимание, осознанную дисциплину, умение подчиняться интересам команды);
- развивать творчество в игре.

Длительность: 35 мин.

Оборудование: мячи и клюшки по количеству детей, 8 стоек, 2 дуги, 16 кеглей.

Способ организации: поточный, фронтальный.

Инструктор встречает детей на спортивной площадке.

Инструктор

Чтобы сильным, ловким быть,
Со спортом должен ты дружить.
Все виды спорта должен знать,
Чтоб здоровым, крепким стать.

Команды занимают свои места, инструктор объявляет название команд: «Салют», «Ракета», состав судейской команды и правила игры.

Команды говорят слова приветствия.

Команды

Еще не рекордсмены мы,
Еще мы дошколята.
Растем мы все спортсменами,
Мы — дружные ребята!

После первого гола инструктор говорит слова, а дети продолжают.

Инструктор

Я начну, а вы кончайте,
Дружно хором отвечайте.

Команды

Сноубол, сноубол,
Уже забили первый гол!

Содержание	Дозировка	Темп	Дыхание	Методические указания
<i>Вводная часть</i>				
Ходьба обычная с клюшкой в руках, по сигналу (свисток) принять позу сноуболиста	1 круг	Средний	Произвольное	Колени согнуть
Ходьба обычная с клюшкой в руках, по сигналу (2 свистка) сменить направление движения	— // —	— // —	— // —	При повороте клюшка остаётся внизу
Дети кладут клюшки на снег				
Бег обычный и прыжки через лежащие на снегу клюшки на одной ноге	35 с	Быстрый	Через нос	Стараться не останавливаться перед прыжком
Ходьба обычная	20 с	Средний	— // —	Клюшку держать внизу
<i>Игровые упражнения с отработкой элементов игры «Сноубол»</i>				
Играющие бегут на другую сторону площадки, берут мяч и бегут назад	3 раза	Быстрый	Произвольное	Начинать бег после свистка
Группа поддержки ходит по диагонали поля со словами: «10 разных ребят все на старте стоят, кто же будет чемпион — нам покажет марафон»				
Водить мяч клюшкой между предметами (стойки)	2 раза	Средний	Произвольное	Обходить стойки «змейкой»
«Боулинг» (см. с. 52)	3 раза	Медленный	— // —	Стараться прицеливаться, не сходить с линии старта
Группа поддержки ходит по диагонали поля со словами: «Наши мальчики быстры, ловки, смелы и сильны»				
Перестроение в 2 колонны через центр				
«Забей в ворота» (см. с. 52)	1 раз	Медленный	Произвольное	Выполнять пас, клюшку не поднимать
«Мяч по кругу» (см. с. 52)	— // —	Средний	— // —	Пасовать точно друг другу

После сброса мяча группа поддержки, болельщики и педагоги говорят слова.

Всегда вперед и так держать
И никогда не отступать!
А мальчишки шустрые, ножки у них быстрые!
Наши парни смелые, быстрые, умелые.
Нет, наверно, в целом мире
Веселей, дружнее ребят!
Победы в спорте — вот твой путь,
Не отступай, борись!
Про дух спортивный не забудь,
И к лучшему стремись!
Терпение и доброта,
Настойчивость, спортивный дух
С тобой останутся всегда,
Ты спорту самый лучший друг!

После игры команды строятся, пожимают друг другу руки и проходят почетный круг.

Инструктор с командами (вместе)

Пусть игра вам наша запомнится,
Пусть невзгоды пройдут стороной.
Пусть желания ваши исполнятся,
Физкультура станет родной.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫХ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнения на разгрузку позвоночника

Упражнение 1

Сидя на стуле, опора на прямые руки и пальцы. 1 — попеременно опускать и поднимать ягодицы; 2 — попеременно придвигать и отодвигать ноги по полу к стулу и от него, не поднимая стопы от пола.

Упражнение 2

И.п.: стоя у стула, ноги расставлены. 1 — наклониться вперед, руками касаться спинки стула, прогнуться в пояснице на выдохе; 2 — и.п.

Упражнение 3

И.п.: вис на турнике. 1 — выполняя вис, поочередно двигать стопы назад-вперед (колени на весу); 2 — и.п.

Упражнение 4

И.п.: то же. 1 — ноги поджать, поворачивая колени в стороны, прижимая стопы к стене.

Упражнение 5

И.п.: стоя возле стены. Стопы располагать от стены на расстоянии длины стопы и расставленными на ширину плеч, несколько раз полуприсесть и встать, не отрывая спины от стены; 2 — и.п.

«Бык». И.п.: опора на колени, пальцы ног, локти и кулаки прижаты к вискам, большие пальцы отставлены в стороны, обозначая рога. 1 — смотреть вперед и не спеша передвигаться; сгибать и разгибать большие пальцы рук, не отрывая кулаки от висков.

«Лошадь». И.п.: опора на колени, голени и кулаки ногтями кверху. 1 — не спеша, передвигаться; 2 — через несколько шагов наклонить голову.

«Верблюд». И.п.: ноги на ширине плеч, опора на пальцы ног и рук (младшая группа — на ладони), поднять ягодицы (горбы у верблюда). 1 — передвигаться друг за другом (кара-

ван), дыхание не задерживать; 2 — через несколько шагов опуститься на колени, согнуть руки в локтях, голову и грудь наклонить к полу и вытянуть губы на вдохе.

«Дед» (поясничный отдел). И.п.: ноги на ширине плеч, чуть согнуты, упор прямыми руками на бедра ног, чуть выше колен. 1 — раздуть живот, прогибая поясницу, смотреть вперед, передвигаться не сгибая рук, с опорой то на одну, то на другую ногу; 2 — и.п.

«Водоросль» (грудной отдел). И.п.: лежа на спине, подошвы соединены, ягодицы максимально приближены к полу, колени раздвинуты в стороны, руки согнуты в локтях, ладони направлены вверх, пальцы чуть согнуты и расслаблены. 1 — колени чуть поднять и опустить, не размыкая подошв, одновременно поднимать и опускать кисти и предплечья; 2 — и.п.

Упражнения на развитие мышц спины

«Бабочка». И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти рук лежат на пояснице, одна на другой ладонями вверх. 1 — поднять верхнюю часть туловища, не отрывая ног от пола, и локтями быстро двигать вверх-вниз. Дыхание не задерживать.

«Лиса». И.п.: на четвереньках. 1 — поднять бедро параллельно полу, голень поднята вверх, носок вытянут; 2 — поднимать и опускать голень вверх-вниз.

«Крокодил». И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища, ладони прижаты к боковой поверхности бедра. 1 — верхнюю часть туловища поднять, руки согнуть в локтях, локти направлены вперед; 2 — и.п.

«Плуг», «Лук». И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вдоль туловища. 1 — верхнюю часть туловища поднять, одновременно оторвать от пола бедра, захватить руками щиколотки, прогнуться назад; 2 — и.п.

«Кобра». И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях в упоре на кисти между грудью, локти прижаты к туловищу. 1 — оторвать верхнюю часть туловища от пола и высоко поднять; 2 — и.п.

«Саранча». И.п.: то же. 1 — оторвать верхнюю часть туловища от пола, руки прижать к туловищу, одновременно отрывая ноги; 2 — отводить локти назад до сведения лопаток; 3 — рывками отводить прямые руки назад; 4 — опустить руки за спину, дотянуться ладонями до локтей; 5 — отвести локти назад, выпрямить руки в стороны, снова отвести локти назад; 6 — с гимнастической палкой: прогнуться назад, отвести палку на-

зад, резким движением отвести палку за спину на лопатки вверх, наклониться вперед.

*Упражнения на развитие мышц и связок стопы**

«Кенгуру». И.п.: ноги на ширине плеч, грудь вперед, руки с раздвинутыми пальцами согнуты в локтях и запястьях перед грудью, чуть присесть. 1 — маленькими прыжками передвигаться вперед, приземляясь на носки; 2 — и.п.

«Веселые ножки»

1-й вариант

И.п.: сидя на стульчиках, руки на поясе. 1 — поставить ногу на пятку, сильно согнуть ее в подъеме (носок — вверх), выпрямить; 2 — поднять ногу и коснуться пола концами пальцев.

2-й вариант

И.п.: стоя на коленях. 1 — сед на пятки; 2 — и.п.

3-й вариант

И.п.: стоя поперек гимнастической скамейки. 1 — шагнуть левой ногой в сторону, встать на пол; 2 — то же, с правой ноги, встать правой ногой на скамейку; 3 — встать левой ногой на скамейку; 4 — то же, в другую сторону.

Упражнения на развитие статического равновесия

«Кто дальше?». Сохранять равновесие при стойке, когда носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги.

«Петушинный бой». И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги на одной линии, одна нога впереди на один шаг. Играющие, ударяя друг друга ладонями, борются за сохранение равновесия.

«Удержись». Подняться на носки с закрытыми глазами и выполнить разные движения руками.

«С кочки на кочку». Перепрыгивать с одного массажного коврика на другой.

«Повернись». И.п.: ноги вместе. 1 — прыжки с поворотом направо, налево (на пол-оборота вокруг себя); 2 — удержаться после приземления в и.п.

«Ласточка». И.п.: широкая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — руки вытянуть в стороны (вдох); 2 — накло-

ниться вперед, подняв назад правую (левую) ногу; руки, туловище и правая нога на одной прямой (выдох); 3—4 — и.п.

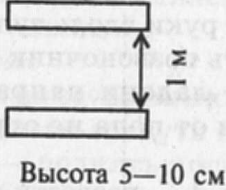
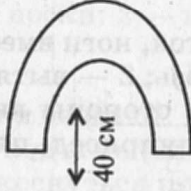
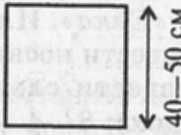
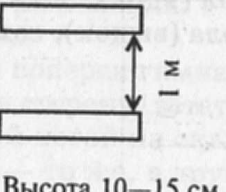
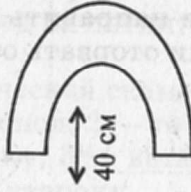
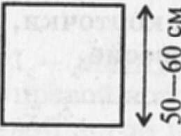
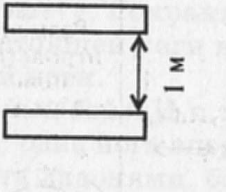
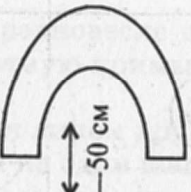
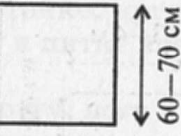
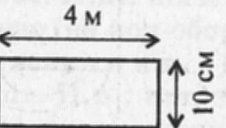
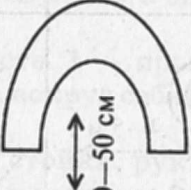
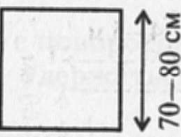
«Аист». И.п.: сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища. 1 — согнуть правую (левую) ногу и, помогая себе одной или обеими руками, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше; 2 — развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны, удерживать равновесие.

«Елка». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3—4 — полуприсед, пятки от пола не отрывать (выдох).

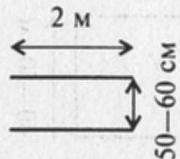
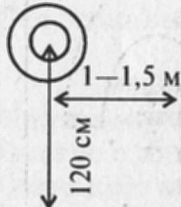
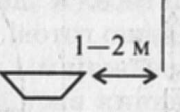
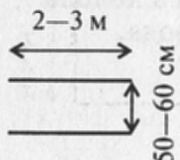
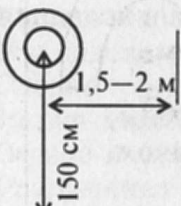
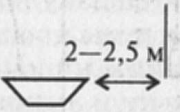
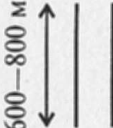
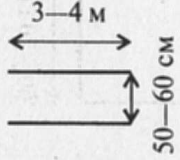
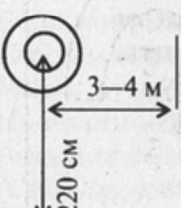
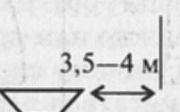

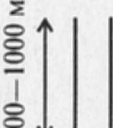
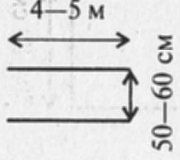
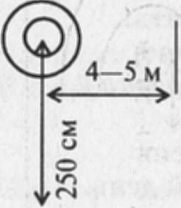
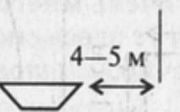

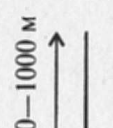
«Маленькая елочка». И.п.: то же. 1 — развести носки врозь; 2 — вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз, ладони направить в пол (вдох); 3—4 — присесть на корточки, пятки оторвать от пола (выдох), сохранять равновесие.

* Дозировка для младшей и средней групп — 4—6 раз, для старшей и подготовительной к школе — 6—8 раз.

СХЕМА ПОСТРОЕК ДЛЯ ИГР И ЗАНЯТИЙ

Оборудование Группа	Дорожка для перешагивания	Воротца для подлезания	Стенка для перелезания
2-я младшая	 Высота 5—10 см	 40 см	 40—50 см
Средняя	 Высота 10—15 см	 40 см	 50—60 см
1-я старшая	 Высота 25—30 см	 40—50 см	 60—70 см
2-я старшая	Дорожка для равновесия  Высота 35—40 см	 40—50 см	 70—80 см

Приложение 2 НА ЗИМНЕМ УЧАСТКЕ

Дорожки для скольжения	Мишень вертикальная	Мишень горизонтальная	Игровые ворота	Лыжня
 2 м 50—60 см	 1—1,5 м 120 см	 1—2 м	—	—
 2—3 м 50—60 см	 1,5—2 м 150 см	 2—2,5 м	—	 600—800 м
 3—4 м 50—60 см	 3—4 м 220 см	 3,5—4 м	Размер игрового поля 18 × 9 	 800—1000 м
 4—5 м 50—60 см	 4—5 м 250 см	 4—5 м	 1,6 м Высота ворот	 800—1000 м

ХУДОЖЕСТВЕННОЕ СЛОВО ДЛЯ ЗИМНИХ ИГР И РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Начинаем подготовку,
Выходи на тренировку!
Каждый весел и здоров
И к занятию готов!
Воздух свежий мы вдыхаем,
Упражнения выполняем:
Прыгаем и приседаем,
Ходим, бегаем, играем,
Закаляемся, стараемся,
Физкультурой занимаемся.
Нам пилюли и микстуру и в мороз, и в холода
Заменяют физкультура и холодная вода,
Не боимся мы простуды,
Нам ангины нипочем.
Мы коньки и лыжи любим,
Дружим с шайбой и мячом.

З. Петрова

Чтоб здоровье сохранить,
Чтобы крепким, сильным быть.
С физкультурой и спортом
Очень важно нам дружить.
По хрустящему снежку
В парк кататься я пойду.
Лыжи быстро надеваю
Бодро по лыжне шагаю.
Раз, два, три, четыре, пять —
Ну, попробуй-ка, догнать!
Чтоб большим спортсменом стать,
Нужно очень много знать.
И помогут здесь сноровка
И, конечно, ... (тренировка)!

Упражнения нам не лень
Выполнять в морозный день.
Стройтесь, дети, по порядку,
Начинаем мы зарядку.

Быстрые санки по снегу летят,
Возят детей то вперед, то назад.
Легкие санки летают, как птицы.
Снег под полозьями санок искрится.
Быстро садитесь на санки! Вперед!
Быстрее чья команда на финиш придет!
У зимы свои есть ласки,
Есть чудесные деньки,
Лыжи есть, гора, салазки,
Лед зеркальный и коньки.

По Г. Иванову

Мчатся мои сани
Быстро с горки сами.
Ветер дует мне в лицо
И свивает снег в кольцо!
Т. Шорыгина

Солнце ходит выше с каждым днем.
Мы наденем лыжи — в лес пойдем.
Словно терем, белый замер бор,
Мы на лыжах смело мчимся с гор.
Весело искрится чистый снег.
Разрумянит лица быстрый бег.

Т. Шорыгина

Головку от подушки поднимай скорей,
Бери коньки и клюшку —
Пойдем играть в хоккей!
Мороз румянит лица, уже залит каток.
На солнце серебрится искрящийся ледок.
Атаки отражая, по шайбе будем бить,
А шайба, как живая, крутится и скользит.
В воротах встанет Саня — испытанный вратарь.
В хоккей сыграет с нами сам дедушка Январь!
Т. Шорыгина

Палками я оттолкнусь
И с крутой горы помчусь.
(На лыжах.)

Быстро я лечу вперед,
Серебристый режу лед.
(На коньках.)

Управляю я рулем,
Еду я с горы на нем.
(На снегокате.)

На них качусь я быстро,
Уверенно и споро,
И чертят серебристые
На льду они узоры.
(На коньках.)

Ой, насыпало снежка!
Вывожу коня-дружка,
За веревочку-узд
Через двор коня веду,
С горки вниз на нем лечу,
А назад его тащу.
(Санки.)

Все лето стояли,
Зимы ожидали,
Дождались поры,
Помчались с горы.
(Санки.)

Сперва с горы летишь на них,
А после в гору тянешь их.
(Санки.)

Две полоски на снегу
Оставляю на бегу.
Я лечу по ним стрелой,
А они опять за мной.
(Лыжи.)

Мы проворные сестрицы,
Быстро бегать мастерицы,
В дождь — лежим, в снег — бежим,
Вот такой у нас режим.
(Лыжи.)

Две новые кленовые
Подошвы двухметровые:

На них поставил две ноги —
И по большим снегам беги.
(Лыжи.)

Две курносые подружки
Не отстали друг от дружки.
Обе по снегу бегут,
Обе песенки поют,
Обе ленты на снегу
Оставляют на бегу.
(Лыжи.)

Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится?
(Лыжник.)

Холодом пахнуло.
К нам пришла зима,
Рукавом махнула,
Снега намела.
Белые снежинки
В воздухе кружат.
Тонкие осинки от холода дрожат.
Но мороз и стужа
Детям не беда!
С физкультурой дружим
Мы и в холода!
В гости к нам пришла зима,
Много снега намела.
В танце кружатся снежинки,
Словно легкие пушинки.
Ждали зиму мы давно.
Все глядели мы в окно.
Любим мы зимой играть,
Прыгать, бегать, мяч пинать.
Раз, два, три, четыре, пять —
Любим зиму мы встречать!
Ждут нас лыжи и коньки,
Санки, горки и снежки.
Раз, два, три, четыре, пять —
Любим мы зимой играть!
Ах ты, зимushка-зима!
Ты с морозами пришла.

Снегом белым и пушистым
 Все дорожки замела.
 Мы мороза не боимся,
 Мы на саночки садимся,
 Вниз по горке ледяной
 Мы летим, скользим стрелой.
 Вниз по горке — у-у-ух!
 И в сугроб с разгона — бух!
 Снег с ладошек отряхнем,
 Вновь на горку мы пойдем!
 Бородатые морозы
 Хмурят брови на ветру.
 В поле белые березы
 Розовеют поутру.
 У крылечка стихла речка,
 Замер зайка под кустом.
 Зайка, ты не замерзай-ка,
 Заходи погреться в дом!
 Как бы вьюги не плясали,
 Как бы нас не жег снежок,
 Прихватив под мышку сани,
 Мы бежим на бережок.
 Ветер свищет, волком воет,
 Заморозил все стекло...
 Ну а нам, зима, с тобою
 И в морозный день тепло!

В. Татаринов

Мы наденем свитерки,
 В руки мы возьмем коньки.
 Как веселый ветерок,
 Побежим мы на каток!
 Хочешь с нами? Не зевай!
 Нас скорее догоняй!
 Лепим, лепим мы снежки,
 Вместе мы играем.
 И друг в друга мы снежки
 Весело бросаем!
 Раз, два, три, четыре, пять —
 Выходи и ты играть!
 Что такое за окном?
 Сразу в доме посветлело.
 Это снег лежит ковром,
 Самый первый, самый белый!

Вот о чем всю ночь свистел
 За моим окошком ветер!
 Он про снег сказать хотел
 И про то, что зиму встретил.
 На заборах, на крылечке
 Все блестит и все бело!
 Нет свободного местечка —
 Всюду снега намело.
 Нарядилась и рябинка
 В белый праздничный наряд,
 Только гроздь на вершине
 Ярче прежнего горят.

Е. Трутнева

Все вокруг бело и снежно,
 И узор на стеклах снежный,
 Иней на ветвях, как в сказке,
 И мороз лишь для остротки —
 Никого он не пугает,
 Дети весело играют,
 На коньках бегут и лыжах.
 И дома в снегу по крыши,
 Вся белым-бела природа.
 Это что за время года?

(Зима.)

В руки мы коньки берем,
 С ними на каток идем.
 Мы в хоккей на них играем
 И фигуры выполняем.
 Раз, два, три, четыре, пять —
 Как нам весело опять!
 Уберем мы в парты книжки,
 Ручки и карандаши.
 На прогулку не забудем
 Взять мы лыжи и коньки.
 В день чудесный и морозный
 Дружно мы гулять пойдем.
 А чтоб было веселее —
 С собой саночки возьмем.
 Будем мы играть, кататься,
 Торт из снега испечем,
 Группой всей у снежной бабы
 Хоровод мы заведем.

Сулим Елена Владимировна
**ЗИМНИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
С ДЕТЬМИ 5—7 ЛЕТ**
Планирование, конспекты

Главный редактор *Т.В. Цветкова*
Редактор *Д.В. Пронин*
Дизайнер обложки *Е.В. Кустарова*
Корректор *Л.Б. Успенская*
Компьютерная верстка *Т.Н. Полозовой*
Диапозитивы текста изготовлены
в ООО «ТЦ Сфера»

По вопросам оптовой закупки книг
издательства «ТЦ Сфера» обращаться
по тел.: (495) 656-75-05, 656-72-05
Книги в розницу можно приобрести
в Центре образовательной книги по адресу:
Москва, Сельскохозяйственная ул., д. 18, корп. 3.

Книги издательства «ТЦ Сфера» можно заказать
наложенным платежом по адресу:
129626, Москва, а/я 40.
E-mail: sfera@cnt.ru
www.tc-sfera.ru

Издательский отдел:
(495) 656-70-33, 656-73-00, (499) 181-09-23

Рекламный отдел:
(495) 656-75-05, 656-72-05

ISBN 978-5-9949-0409-1

Гигиенический сертификат
№ 77.99.60.953.Д.001909.03.09 от 02.03.2009 г.

Подписано в печать 27.10.10. Формат 60×90¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 5. Тираж 4000 экз.
Заказ № 4020.

ООО «ТЦ Сфера»,
Москва, Сельскохозяйственная ул., д. 18, корп. 3.

Отпечатано в ОАО ордена «Знак Почета»
«Смоленская областная типография им. В.И. Смирнова».
214000, г. Смоленск, проспект им. Ю. Гагарина, д. 2.



Научно-практический журнал **ИНСТРУКТОР** по физкультуре

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

Для воспитателей, инструкторов
по физическому воспитанию

Журнал «ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ»:

- ✓ это первый журнал в России для инструкторов по физическому воспитанию в ДОУ;
- ✓ научные, апробированные в практике авторские разработки (раздел «Профессиональный рост»);
- ✓ методические материалы по образовательной и физкультурно-оздоровительной работе, разработки занятий, праздников и других мероприятий, планирование (раздел «Педагогика здоровья»);
- ✓ оригинальные авторские технологии, описание опыта работы по взаимодействию сотрудниками ДОУ, другими социальными институтами (раздел «Взаимодействие»);
- ✓ нормативные, справочные материалы, дискуссионный клуб и др.

ПРИГЛАШАЕМ АВТОРОВ!

Присылайте статьи, материалы об опыте работы, задавайте вопросы по волнующим Вас проблемам.

Адрес для переписки:

129626, Москва, а/я 40 «ТЦ СФЕРА»

E-mail: 123@tc-sfera.ru

Подписные индексы
в каталогах:

«Роспечать» – 48607;
– 36804 (в комплекте)
«Пресса России» –
42122;
– 39757 (в комплекте)
«Почта России» –
10399 (в комплекте)



Наш адрес: Москва,
Сельскохозяйственная ул.,
д. 18, корп. 3

Тел./факс:

/495/ 656-7505, 656-7255

E-mail: sfera@cnt.ru

Интернет-магазин:

www.tc-sfera.ru

«ИНСТРУКТОР ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ» —
заботливый тренер взрослых и детей!

