

Л.В. Карманова, В.Н. Шебеко

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ
ДЕТСКОГО
САДА**

Методическое пособие

*Рекомендовано
Министерством просвещения БССР*

МИНСК
«ПОЛЫМЯ»
1987

Рецензенты:

А. Д. Удаля — кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник лаборатории физического воспитания НИИ дошкольного воспитания Академии педагогических наук СССР;

Л. А. Янугина — заместитель начальника управления дошкольного воспитания Министерства просвещения БССР.

Г. И. Лахтанова — заведующая детским садом № 394 Минска

Карманова Л. В., Шебеко В. Н.

К 24 Физическая культура в старшей группе детского сада: Метод, пособие. — Мн.: Полымя, 1987. — 264 с: ил.

В методическом пособии изложен материал по физическому воспитанию детей старшей группы детского сада. Приводится примерный план занятий физическими упражнениями и подвижными играми с дошкольниками на каждый день года.

Для воспитателей детских садов, работников ФЗОКов, родителей, студентов педагогических вузов,

. 4906000000—176

М 306(08) -87

59-87

ВБК 74.100.5

С Издательство «Полымя», 1987.

В семье растет ребенок... Родители хотят видеть его здоровым, умным, сильным. Основы этих качеств закладываются к детству. Поэтому большое внимание развитию силы, ловкости, выносливости детей уделяется уже в детском саду.

Формы работы по физическому воспитанию здесь разнообразны: физкультурные занятия, подвижные игры и физические упражнения после дневного сна, утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультурные досуги, праздники, дни здоровья.

Содержание такой работы составляют построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них, основные движения — ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Кроме того, детей учат спортивным упражнениям — ходьбе на лыжах, катанию на санках, плаванию, езде на двухколесном велосипеде; элементам спортивных игр — баскетбола, бадминтона, городков, футбола. Используется и простейший туризм: зимой — лыжные походы, осенью и весной — пешеходные прогулки. Значительное место отводится подвижным играм и эстафетам с элементами соревнования.

Наибольшую ценность представляют физические упражнения и игры на свежем воздухе. Они улучшают обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы в организме, способствуют его закалке. Занятия на воздухе повышают умственную работоспособность, что положительно сказывается на общем развитии детей.

При организации таких занятий широко используются природные условия: пересеченная местность, подъемы, спуски и т. п. Преодоление естественных препятствий детьми способствует формированию прочных двигательных навыков, развитию координации движений. В условиях Белоруссии физические упражнения на воздухе возможны и целесообразны, но они имеют свою специфику.

содержание

Предисловие	3	Ноябрь.....	55
Физические упражнения в режиме дня	5	1-я неделя.....	55
Физкультурные занятия. Подвижные игры и физическое упражнения на прогулке.....	5	2-я неделя.....	59
Индивидуально-дифференцированный подход на физкультурных занятиях	8	3-я неделя.....	63
Утренняя гимнастика	11	4-я неделя.....	68
Физические упражнения после сна	11	Декабрь.....	73
Физкультминутки	12	1-я неделя.....	73
Перерывы между занятиями.....	13	2-я неделя.....	77
Физкультурный досуг, физкультурные праздники, дни здоровья.....	13	3-я неделя.....	83
Задания на дом	14	4-я неделя.....	87
Самостоятельная двигательная деятельность детей	14	Январь.....	93
Обследования двигательных умений детей	14	1-я неделя.....	93
Бег на 30 м.....	15	2-я неделя.....	98
Прыжок в длину с места	16	3-я неделя.....	103
Прыжок в длину с разбега	16	4-я неделя.....	108
Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»	16	Февраль.....	112
Метание на расстояние	16	1-я неделя.....	112
Лазание.....	17	2-я неделя.....	116
Метание в цель	17	3-я неделя.....	120
Статистическое равновесие	18	4-я неделя.....	123
Анализ результатов обследования двигательных умений.....	18	Март.....	128
Планирование материала по развитию движений	18	1-я неделя.....	128
Примерное планирование работы на год	20	2-я неделя.....	132
Сентябрь.....	20	3-я неделя.....	138
1-я неделя.....	20	4-я неделя.....	142
2-я неделя.....	25	Апрель.....	146
3-я неделя.....	29	1-я неделя.....	146
4-я неделя.....	33	2-я неделя.....	150
Октябрь.....	36	3-я неделя.....	154
1-я неделя.....	36	4-я неделя.....	159
2-я неделя.....	41	Май.....	164
3-я неделя.....	46	1-я неделя.....	164
4-я неделя.....	52	2-я неделя.....	167
		3-я неделя.....	173
		4-я неделя.....	176
		Июнь.....	180
		1-я неделя.....	180
		2-я неделя.....	183
		3-я неделя.....	191
		4-я неделя.....	194
		Июль.....	198
		1-я неделя.....	198
		2-я неделя.....	204
		3-я неделя.....	207
		4-я неделя.....	212
		Август.....	215
		1-я неделя.....	215
		2-я неделя.....	219
		3-я неделя.....	224
		4-я неделя.....	228
		Приложение	232
		День здоровья (зимой).....	232
		Программа.....	232
		Сценарий праздника	232

День здоровья (летом).....	236
Программа.....	236
Сценарий.....	236
Физкультурный праздник «Осень»	241
Оформление	241
Содержание	241
Зимний физкультурный праздник	245
Оформление	245
Сценарий	245
Летний физкультурный праздник	249
Оформление.....	249
Сценарий.....	249
Физкультурный досуг «Дружба» (летом)	258
Физкультурный досуг «Лыжники» (зимой)	259
Физкультурный досуг с вертушками	259
Л и т е р а т у р а	260

*Лариса Васильевна Карманова,
Валентина Николаевна Шебеко*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ
ДЕТСКОГО САДА**

Заведующий редакцией *В. А. Самьки* Редактор **С. И.
Русакович** Художник **А. Ф. Лемещенко**
Художественный редактор Д. -А. Кононов

Технические редакторы *Л. З. Асташинок, М. А. Шабалинская* Корректоры *Л. И.
Жилинская, Г. Д. Зинч&ШСр. Г. /, Медведева, М. А. Поддубская*

ИВ № 449 Сдано в набор 24.09.86. Подписано в печать
12.11.87. АТ 08866. Формат 84 x 108 Бумага тип. > & 2. Гарнитура школьная. Офсетная печать. Усл. печ. л.
13.86. Усл. кр.-отг 14,18. Уч.-изд. л. 14.56. Тираж 50 000 экз. Изд.-М 2067. Зак. 2055.
Цена 95 коп

Издательство «Полюмя» Государственного комитета БССР
по делам издательств, полиграфии и книжной торговли.
220600, Минск, пр. Машерова, 11.

Типография «Победа». 222310, Молодечно, В. Тавлая, П.