

## **ДВИЖЕНИЕ В РАДОСТЬ** (Продолжение. Начало в № 10)

**Валентина ШЕБЕКО**, кандидат педагогических наук, доцент

**Нина ЕРМАК**,

преподаватель Могилевского педагогического колледжа

### **Колобок**

Задачи: учить детей входить в воображаемую ситуацию, искать новые сюжетные линии, новые формы движений.

Оборудование: большой ковер.

• I. Воспитатель (В.). Ребята, у нас сегодня физкультурное занятие по сказке «Колобок».

Катится-катится Колобок, а навстречу ему — разные звери. Сейчас вы все пойдете врассыпную. Как только я назову того, кто хочет съесть Колобка, вы сразу начнете двигаться так, как ходит этот зверь. Идите врассыпную!

Заяц! (Дети изображают движения зайца.) Молодец, Вова, высоко скачешь, и ноги держишь

вместе! А Оля даже ушки на макушке сделала.

Волк! (Дети изображают движения волка.) Какие широкие выпады делает Леша — настоящий волк! Зина большие когти показывает! Лапы у волка громадные. Света топает, как волк.

Медведь! (Дети изображают движения медведя.) Молодцы, сразу пошли вперевалочку, но лучше всех идет



Андрюша, на четвереньках — настоящий медведь!

Лиса! (Дети изображают лису.) Ах, какой пышный хвост придумала Наташа! Подкрадывается Лиса-Люба — ишь как сверкают ее глаза!

Внимание, ребята! Колобок покати́лся быстрее, а звери, каждый по-своему, пустились его догонять! (Бег 20 — 25 с.)

II. В. Ребята! По вашим движениям легко было узнать разных зверей. Теперь начнем играть по-настоящему. Станьте вдоль стены в колонну на расстоянии большого шага друг от друга.

Колобок круглый, поэтому ему надо катиться боковым кувырком до противоположной стены (поперек зала), а назад возвращаться по-разному.

Присядьте, обхватите колени руками. Покатились! Катится-катится Колобок. А навстречу ему...

Вставайте, громко скажите, кто катится, и возвращайтесь назад. *(Как зайцы — прыжками на двух ногах из стороны в сторону; волки — широкими выпадами вперед, имитируя «хватательные» движения; медведи — «по-медвежьи», с опорой на ступни и кисти; лисы — игривым шагом на носочках.)*

Катится-катится Колобок... *(Дети выполняют кувырки в удобном для каждого темпе. Слова «Навстречу ему...» следует произносить, когда последний «колобок» докатится до противоположной стены. Необходимо использовать в комментариях различные средства художественной выразительности — интонацию, голос, мимику, жесты.)*

А теперь сыграем по очереди: девочки покажут Колобка и Зайца, мальчики — Колобка и Волка, Колобка и Медведя, а потом снова девочки — Колобка и Лису.

**III. В. Я вижу, вам нравится физкультурное занятие.**

Интересно узнать, какие еще сказки вы хотели бы сыграть. Загадайте про это «двигательные» загадки. Девочки, идите в один уголок, мальчики — в другой. Придумайте и все вместе покажите движения, по которым можно узнать сказку.

### **Цыпленок**

Задачи: побуждать детей к самостоятельному показу творческой композиции, способствовать творческому самовыражению.

Оборудование: стационарное оборудование физкультурного зала, маски-шапочки для игр.

I. В. Ребята, вы уже много раз придумывали разные фигуры: стоя на месте, сидя или лежа,

РЕПОЗИТОРИЙ ВГПУ

вы замирали в какой-нибудь позе. Сегодня тот, кого вы показываете, должен двигаться до того момента, пока звучит музыка.

Мы будем изображать героев сказки К.Чуковского «Цыпленок».

А начинается она так: «Жил на свете цыпленок. Был он маленький, вот такой». Какой же он был, как ходил, пищал — как это можно показать?

Станьте свободно. Мы начинаем.

Жил на свете цыпленок. Был он маленький, вот такой... *(В течение одной — двух музыкальных фраз, а при отсутствии музыкального сопровождения — 30 — 40 с. дети перемещаются по площадке «в образе».)*

Была у цыпленка мама — курочка Пеструшка. Мама была вот такая... Дети изображают, как ходит курица *(30 — 40 с.)*.

Мама очень любила своего цыпленка и кормила его червяками. Ползите, 'как «червяки», в разные стороны. *(Выполнение упражнения детьми, 30 — 40 с.)* Напоминаю: отталкиваться руками нельзя.

Как-то раз напал на курицу злой черный кот. А был тот черный кот вот такой... *(Дети изображают кота в движении, 30 — 40 с.)*

Кот прогнал курицу прочь со двора. Мальчики-«коты» будут гонять девочек-«кур» *(25 — 30 с)!*

Цыпленок остался у забора один. Вдруг он видит: взлетел на забор большой красивый петух. яте «забор» повыше и влезайте на него.

Петух захлопал крыльями и закричал: «Ку-ка-ре-ку-у!».

Цыпленку это очень понравилось! Он тоже захлопал крылышками, запищал, что было силы, но не удержался и упал в лужу... А в луже сидела лягушка. Была лягушка вот такая...

Ребята! «Лягушка» может прыгать и на двух ногах, и на четырехках *(30 — 40 с.)*.

Но тут к цыпленку подбежала мама. Она его пожалела и приласкала. Погладьте «цыпленка», как я — движения ладошкой делайте мягкие, ласковые.

А теперь ходите «по двору», как петух, как курочка, как цыпленок — кто как хочет *(20 — 25 с.)*.

• П. В. Сейчас мы поиграем в игры, в которых есть курица, петух, лягушка или кот. Какую игру вы хотите предложить? *(2 — 3 подвижные игры по желанию детей.)*

### Лихие моряки

Задачи: развивать фантазию, четкость и выразительность действий, быстроту реакции в различных двигательных заданиях.

Оборудование: флажки — по 2 на каждого ребенка. 2 — 3 скамейки, приставленные к гимнастической стенке, мячи среднего размера — по числу детей, 5 — 6 больших мячей.

И. В. Ребята! Сегодня у нас «морское» физкультурное занятие. Все в нем будет необычно. Даже строиться мы будем не так, как всегда. Слушайте мою команду: «Мальчики, становись в колонну! Девочки, становись в шеренгу на противоположной сто-

роне площадки!».

«Корабли бороздят океан» — так называется первое задание. На месте, шагом марш! *(8 — 10 шагов.)* Вперед, марш! *{Колонна идет в обход, шеренга — поперек зала.}* На месте! *(Дети ос-*

*танавливаются, когда ведущий колонны доходит до противоположного угла по диагонали.)* На лево! Смотрите, дети: колонна стала шеренгой, а шеренга — колонной! «Корабли» продолжают движение. *(Повторить 2 — 3 раза.)*

На море — шторм! Большие волны разметали корабли. *(Бег враспынную, 20 — 25 с.)* Буря утихает, корабли входят в порт. *(Дети на ходу разбирают флажки и становятся своими «кораблями» (колоннами) вдоль зала.)*

• П. В. «Морские сигнальщики» — так называются упражнения, которые мы будем сейчас делать. Я — сигнальщик на пристани, а вы — сигнальщики на кораблях. Я подаю сигнал, а вы должны показать, что сигнал принят — точно и быстро повторить движение. Самое трудное то, что я не буду вести счет. Вы видите движение и как бы считаете про себя. Давайте попробуем. Отвечайте мне — повторяйте мои действия. *(Воспитатель четко проделывает несложные по структуре обще-развивающие упражнения, представляющие комплекс. Каждое выполняется один раз. Получается «двигательный» диалог: вопрос — ответ; темп — бодрый. Исходные положения быстро меняются: стоя, сидя, лежа, стоя, на боку, стоя, на животе и т.д. Всего 10 — 12 упражнений.)*

Корабли получили разрешение войти в порт. *(Дети кладут флажки.)* Начинаются морские учения!



«По мачтам и реям» — так называется задание, которое вы можете выполнять разными

способами. По скамейкам, приставленным к гимнастической стенке, можно взбегать, идти шагом, ползти или танцевать. Влезать на гимнастическую стенку можно любым способом, но не забывать, что за перекладины нужно держаться хватом. Переходить на второй пролет направо надо приставным шагом, а спускаться, не пропуская реек. Приготовиться! Вперед! *(Упражнение выполняется поточно 3 — 4 раза.)*

«Морской бой». Попробуйте, ребята, попасть в «торпеду»: я буду быстро прокатывать большие мячи вдоль, а вы свои — поперек. Кто самый меткий? *(Прокатывается один за другим 5 — 6 мячей.)*

Подвижная игра «Кто кого ловит».

Станьте по обе стороны от линии на середине зала: девочки — с одной стороны, мальчики — с другой.

Если я скажу «мо-ря-...ки!» — мальчики ловят, девочки убегают в «домик» на своей стороне в конце площадки. А по сигналу «мо-ря-...чки!» — ловят девочки. Какая команда поймает больше? *(Игра повторяется 4 — 6 раз, сигнал надо произносить протяжно с выразительной паузой перед последним слогом.)*

• **III.** В. Делу время, а потехе — час!

Внимание! Все танцуют «Яб-

лочко».

### **Бравые солдаты**

**Задачи:** вовлекать детей в активное подражание способам действий, внося в них свои изменения; побуждать к творческому самовыражению.

**Оборудование:** мешочки с песком (или шишки) — не менее двух на каждого ребенка, «кони» — 2 — 3 гимнастические палки.

• **I. В.** Ребята! Сегодня у нас праздничное физкультурное занятие: День защитника Отечества празднуют и взрослые, и дети. Каждое упражнение, которое вы

будете выполнять — это поздравление солдатам.

Сейчас мы пойдем парадным шагом с песней «Бравые солдаты». Не забывайте четко поворачиваться, доходя до угла. На месте, шагом марш! (*Ходьба на месте, колонной в обход, парами через середину зала.*)

• II. Общеразвивающие упражнения «Военные учения».

1. «Салют».

Взлетают вверх «ракеты» — салют защитникам Отечества.

И.п. — ноги на ширине плеч, руки — за спиной.

После сигнала «Салют!» громко хлопайте в ладоши высоко над головой (6 — 8 раз).

2. «Самолет «закладывает вираж».

И.п. — стоя спиной друг к другу, взяться за руки и поднять их в стороны.

Наклоны влево-вправо, прижимаясь спиной друг к другу (6 — 8 раз в произвольном темпе).

3. «Саперы наводят «переправу».

И.п. — лежа на животе лицом друг к другу, взяться за руки.

Поднять руки повыше, держать, прогнувшись, как можно дольше (4 — 5 раз, темп произвольный).

4. «По переправе движутся танки».

И.п. — сидя лицом друг к другу, согнуть ноги, опереться ступнями встык, руки в упоре сзади.

Сгибать и выпрямлять ноги попеременно (1 — 1,5 мин).

5. «Пограничники лежат в дозоре и зорко смотрят в бинокли».

И.п. — лежа на животе, «смотреть в бинокль».

Передвигаться можно только перекатом. Держа бинокль у глаз, перекаты на спину и снова на живот (4 — 6 раз в разные стороны).

6. «Ракеты сигналият построение».

(Повторение 1-го упражнения.)

Основные движения.

1. «Пехота готовится к прорыву: нужно гранатами расчистить проход».

Ползание по-пластунски поперек зала и бросание мешочка из поло-

жения лежа по «мишени» (например, линии на стене, поверх скамейки и др.), отползая назад, не разворачиваясь — за другой «гранатой» (3 — 4 раза).

2. «Космонавты тренируются».

*Быстро-быстро кружиться на месте, держа руки в стороны, а по сигналу «Стоп!» — остановиться с закрытыми глазами, удерживать равновесие (4 — 5 раз).*

Игра-эстафета «Кавалеристы».

Нужно срочно доставить в штаб важный пакет. Какой эскадрон сделает это быстрее? Командиры, седлайте коней! (2 — 3 команды с одинаковым числом участников становятся в колоннами на одной стороне площадки. Стоящие впереди — «на конях». По сигналу «конники» скачут галопом, объезжают препятствие на противоположной стороне, возвращаются, передают «коня» следующему в своей команде и становятся в конец колонны. Повторяется эстафета 2 — 4 раза.)

• III. В. А теперь отправляемся в гости к морякам.

*Дети танцуют «Яблочко» или выполняют произвольные движения под музыку...*

### И Волшебный мешочек

Задачи. Обогащать двигательный опыт детей, стимулировать инициативные действия в разных видах упражнений, результативно манипулировать мешочком.

Оборудование: мешочки с песком (200 г) по числу детей.

• I. В. Ребята, сейчас мы пойдем врассыпную, а по сигналу будем строиться. Но я буду только называть того, за кем надо строиться, а в колонну или шеренгу — пусть он решает сам. Напоминать: строй должен размещаться вдоль площадки.

Врассыпную, шагом марш! Стройтесь за... (имя ребенка). (Упражнение повторяется 3 — 4 раза.)

*Бег врассыпную (20 — 25 с), ходьба в колонне, разбирая по ходу мешочки. Перестроение через середину по три.*

® II. Общеразвивающие упражнения с мешочками.

1. «Переложи мешочек за спиной».

И.п. — ноги на ширине плеч, руки подняты вверх.

1 — опустив руки, переложить мешочек в другую руку за спиной;

2 — и.п. (8 раз).

2. «Переложи мешочек за ногой».

И.п. — ноги шире плеч, руки в стороны.

1 — наклон вперед, переложить мешочек в другую руку, спереди назад за ногой;

2 — и.п. (8 раз).

3. «Переложи мешочек под ногой».

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

1 — подняв противоположную ногу, переложить мешочек в другую руку под ногой;

2 — и.п. (6 раз).

4. «Возьми другой рукой».

И.п. — лежа на спине, руки — в стороны, ладошками вверх.

1 — повернуться, не отрывая от пола руку с мешочком, взять мешочек другой рукой;

2 — и.п. (8 раз).

5. «Захвати мешочек».

И.п. — сидя, ноги выпрямить, держать ступнями мешочек, руки в упоре сзади.

1 — сгибая ноги, подтянуть мешочек к себе;

2 — и.п. (6 раз).

6. Повторить 1-е упражнение.

Основные движения. \*

Организация фронтальная.

«Не урони мешочек».

Ходьба с мешочком на голове (поперек зала) и движение в обратном направлении (держа мешочек в руке) прыжками на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу — по желанию детей (4 — 5 раз).

«Подбрасывание мешочка одной рукой и ловля другой».

Размещение хаотичное, темп произвольный (3 — 4 минуты).

Игра-эстафета «Перенеси мешочек»: туда — обычный бег, назад — бег на четвереньках (3 — 4 команды с одинаковым числом участников (3 — 4 раза)).

• III. Игровое задание «Волшебный мешочек».

В. Ребята, сейчас вы спокойно пойдете по залу врассыпную. По сигналу «Хоп!» нужно остановиться и освободить руки от мешочка. Но класть его на пол нельзя. Придумайте, как это можно сделать (3 — 4 раза).

### Непоседы

Задачи: учить детей создавать новые формы движений, обогащать двигательный опыт.

Оборудование: скакалки и мячи среднего размера по числу детей.

• I. Построение в две шеренги (одна напротив другой) у противоположных сторон площадки; ходьба шеренгами поперек зала, ходьба с ритмичными притопами в обратном направлении спиной вперед (сошлись — разошлись, 3 раза); ходьба и бег врассыпную (20 с); бег колонной (20 с); ходьба с перестроением через середину тройками.

• II. Общеразвивающие упражнения.

1. В. Ребята, первое упражнение вы должны придумать сами. Делать его нужно только руками (8 раз).

2. В. Второе упражнение тоже придумайте сами. Я подсказываю: это могут быть наклоны вперед или в стороны, с помощью рук или без них. Поставьте ноги удобно и не сдвигайте их с места во время выполнения упражнения (8 раз).

3. «Достань носки».

И.п. — лежа на спине, руки вверх.

1 — поднять прямую ногу и противоположную руку, достать носок;

2 — и.п. (3 — 4 раза каждой ногой).

4. «Велосипед».

И.п. — лежа на спине, ладони на полу.

1 — 4 — характерные махи ногами; 5 — 6 — пауза, ноги выпрямить (6 раз).

5. «Достань пятку».

И.п. — ноги на ширине плеч, руки вверх.

1 — шлепнуть за спиной по пятке левой ноги правой ладонью и наоборот;

2 — и.п. (8 раз).

Основные движения.

Организация групповая.



*Первая подгруппа:* ползание по-пластунски поперек зала и бег спиной вперед в обратном направлении (3 — 4 раза).

*Вторая подгруппа:* прыжки со скакалками (20 — 25 с).

Организация фронтальная.

Игровое задание «Попади мячом в мяч» — прокатывание мячей навстречу из положения по выбору (из наклона, из приседа, с колена, 6 — 8 раз).

Подвижная игра «Чье звено быстрее построится».

Вариант: движения врассыпную каждый раз меняются (бег, прыжки, кружение и др., 3 — 4 раза).

• III. Исполнение знакомого танца.

### Затейники

Задачи: учить детей придумывать движения, находить средства и способы их выразительности, активно использовать приобретенные навыки в выполнении разных двигательных заданий, побуждать к активному творческому самовыражению.

Оборудование: скамейки, обручи и мячи — по числу детей.

• I. Построение в шеренгу.

В. Дети, мы продолжим придумывать упражнения. Сейчас вы пойдете врассыпную, а по сигналу «строиться», быстро станете в колонну или шеренгу за тем, кого я назову.

Ходьба врассыпную (10 — 15 с). Построение в колонну (в шеренгу) за Наташей (Колей, Ваней. 3 — 4 раза).

Бег колонной (25 с), ходьба, разбирая обручи, построение в круг

• II. Общеразвивающие

упражнения.

Придумайте

упражнения

с обручем.

Подсказываю: обруч можно поднимать, вращать, перекладывать из руки в руку. Туловище держите прямо (8 раз).

2. Упражнения для туловища — наклоны, повороты — можно делать не только стоя, но и сидя, лежа. Но ноги не поднимайте! Обруч можно все время держать в руках или класть на пол и поднимать (8 раз).

3. А теперь сидя, стоя или лежа, поднимайте ноги, чтобы достать обруч (8 раз).

4. Приседание.

И.п. — основная стойка, обруч внизу.

Приседаю, поднимать обруч вперед или вверх.

1 — присесть, подняв пятки;

2 — и.п. (6 раз).

5. Прыжки.

И.п. — ноги вместе, руки произвольно, обруч на полу.

1 — 8 — прыжки на двух ногах вокруг обруча;

1—8 — шаги в обратном направлении (6 раз).

Основные движения.

Организация групповая.



*Первая подгруппа:* продвижение по скамейке танцевальными шагами (по выбору) и соскок прямо, боком или спиной вперед (3 — 4 раза).

*Вторая подгруппа:* «Не выпусти мяч из круга» — ведение мяча на месте, не выпуская из обруча или начерченного круга (30 с).

Ползание по-пластунски поперек зала, отползание назад, не разворачиваясь, активное выпрямление (3 — 4 раза).

• III. Игра «Затейники».

(Продолжение следует)