

Міністэрства адукацыі і навукі Рэспублікі Беларусь

ПРАГРАМА

фізічнага выхавання дзяцей дашкольнага ўзросту

(Працяг. Пачатак у N 1)

СТАРЭЙШАЯ ГРУПА

Задачы фізічнага выхавання дзяцей

Працягваць разнастайнымі сродкамі ўмацоўваць здароўе дзяцей, развіваць іх фізічна. Развіваць такія фізічныя якасці, як трываласць, сілу, хуткасць, спрытнасць, функцыю раўнавагі, арыентацыю ў прастору. Сродкамі фізічнай культуры забяспечваць гарманічнае развіццё дзіцяці, садзейнічаць разумовому, маральнаму і эстэтычнаму выхаванню.

Забяспечваць неабходную для паўнацэннага развіцця рухальную актыўнасць, выкарыстоўваючы разнастайныя фізічныя практыкаванні, рухомыя і спартыўныя гульні. Фізічная нагрузка павінна мець трэніруючы эфект і забяспечваць наптырэнне функцыянальных магчымасцей арганізма. Фізічнай падрыхтаванасцю забяспечыць высокую працаздольнасць дзяцей і падрыхтоўку да навучання ў школе.

Асваенне ведаў

Дзеці павінны ведаць аб карысці і значэнні асноўных сродкаў фізічнага выхавання (фізічныя практыкаванні, гігіенічныя ўмовы, прыродныя фактары); мець уяўленне аб правільнай паставе, тэхніцы фізічных практыкаванняў і метадыцы іх правядзення (умоў перабудавы практыкавання па ўзору ці слоўнаму ўказанню выхавальца; выконваць яго ў розных варыянтах, умець ацэньваць рухі свае і таварышаў; вычліняць вядучыя фазы шляхам параўнання). Заўважаць памылкі і выпраўляць іх. Важна веданне правіл і умоў правядзення спартыўных гульняў (баскетбол, бадмінтон, гарадкі, футбол, хакей, ручны мяч); назваў спартыўнага абсталявання і інвентару. Мець уяўленне аб спартыўным жыцці рэспублікі.

Фізічнае развіццё

На шостым годзе жыцця ў фізічным развіцці дзяцей адбываюцца значныя змены. Маса цела дзіцяці павялічваецца прыкладна на 200 г у месяц, рост — на 0,5 см. У шэсць гадоў рост дзяцей дасягае ў сярэднім 116 см, маса цела — 21,5 кг, акружнасць грудной клеткі — 56 — 57 см.

Паліпаюцца фізіяметрычныя паказчыкі дзіцяці, прычым з узростам павялічваецца розніца паміж хлопчыкамі і дзяўчынкамі: жыццёвая ёмістасць лёгкіх у шэсць гадоў у хлопчыкаў дасягае 1500 — 1600 куб. см, сіла правай кісці — 13,8 — 14,4 кг, сіла левай кісці — 9,2 — 13,4 кг, станавая сіла (сіла мышц спіны) — 29 — 34 кг.

У дзяўчынак гэтыя паказчыкі ніжэй: жыццёвая ёмістасць лёгкіх — 1300 — 1800 куб. см, сіла правай кісці — 7,9 — 11,9 кг, левай — 6,8 — 11,6 кг, станавая сіла — 24,5 — 32,9 кг.

Рухальная актыўнасць складае 14 — 18 тысяч умоўных крокаў за 9-гадзіннае знаходжанне дзіцяці ў дзіцячым садзе.

Фізічная працаздольнасць (PWC 170) у хлопчыкаў 6-ці гадоў вагаецца ад 154 да 192 кгм/хв., а ў дзяўчынак — ад 136 да 172 кгм/хв.

Аптымальны рухальны рэжым паліпае сардэчную дзейнасць, гемадынаміку і павышае працаздольнасць арганізма. Вядучымі фізічнымі якасцямі ў гэтым узросце з'яўляюцца трываласць, хуткасць і сіла.

У 6 — 7-гадовым узросце спенкі касцей дасягаюць таўшчыні, якая забяспечвае даволі высокую супраціўляльнасць ме-

ханічным уздзеяннем. Таму ў старэйшай групе выкарыстоўваюцца элементы акрабатыкі, гімнастыкі, простых адзінаборстваў, спартыўнага танца.

У сувязі са з'яўленнем вялікай колькасці дзяцей з парушэннямі паставы павінны шырока выкарыстоўвацца практыкаванні, накіраваныя на ўмацаванне апорна-рухальнага апарату і мышачнага гарэсту, які ўтрымлівае мышачны слуп у прамым становішчы: практыкаванні з невялікім абцяжарваннем, практыкаванні з супраціўленнем, разнастайныя падскокі і скачкі, а таксама вісы і практыкаванні лежачы на падлозе, якія садзейнічаюць распрамленню ўзнікаючых фізіялагічных выпінаў у пазваночніку.

Асабіласці развіцця рухаў

На 6-м годзе жыцця рухі дзяцей становяцца ўсё больш усядомленымі і носяць наўмысны характар. Дзеці ўжо дастаткова добра валодаюць асноўнымі рухамі, асвойваюць розныя спартыўныя практыкаванні, элементы спартыўных гульняў, пачынаюць практыкавацца ў рухах па асабістай ініцыятыве.

Ацэнка рухаў дзецьмі набывае больш разгорнуты характар, узнікае мысленна ўяўленне аб рухах, паслядоўнасці іх выканання.

У гэтым узросце назіраецца розніца інтарэсаў і магчымасцей рухальнай дзейнасці дзяўчынак і хлопчыкаў. Дзяўчыны менш ініцыятыўныя, маюць патрэбу ў арганізацыі рухомай гульні, тады як хлопчыкі пры наяўнасці абсталявання могуць гуляць самастойна.

Аснову псіхаматэрыяльнага развіцця дзяцей гэтага ўзросту складаюць хуткасна-сілавая здольнасць, хуткасць і дакладны характарыстыкі рухаў.

Рухальны рэжым

Біялагічныя патрэбы дзіцяці ў рухах у гэтым узросце павялічваюцца.

Аптымальны рухальны рэжым можа быць рэалізаваны з выкарыстаннем усіх тых форм работы, якія мелі месца ў папярэдніх групах, але з павелічэннем іх працягласці: ранішняй гімнастыкі да 12 хвілін; фізкультурных заняткаў да 35 хвілін; рухавых перапынкаў да 10 хвілін; наветраных ваннаў і водных працэдур пасля дзеянага сну, гульняў і індывідуальных заняткаў па развіццю рухаў на прагулках да 30 хвілін. Акрамя таго, перыядычна праводзяцца фізкультурныя святы, Дні здароўя. Павялічваецца і час самастойнай рухальнай дзейнасці, складае прыкладна 4,5 — 5 гадзін.

Наогул дзіця знаходзіцца ў стане рухальнай актыўнасці 60 — 80% часу знаходжання ў дзіцячым садзе.

Рухальны рэжым з захоўваннем нормы і часу рухальнай дзейнасці можа быць арганізаваны інакш.

Прыкладны план арганізаваных фізкультурных мерапрыемстваў:

- штодзённая ранішня гімнастыка — 10 — 12 хвілін;
- уключэнне вісаў штодзённа з мэтай фарміравання правільнай паставы і выкарыстанне комплексу рытмічнай гімнастыкі (не менш трох у год), якія паўтараюцца шмат разоў. У яе ўключаюцца акрабатычныя практыкаванні;

—заняткі па навучанню новым рухам працягласцю 15—35 хвілін у залежнасці ад зместу, ад тыпу правядзення. Праводзіцца 2 разы ў тыдзень.

Паўтарэнне матэрыялу, развіццё фізічных якасцей і пашырэнне функцыянальных магчымасцей дзяцей прадугледжваецца для такіх форм работы, як практыкаванні на трэнажорах і спартыўным комплексе і занятках, мэтай якіх з'яўляецца забеспячэнне трэніровачнай нагрузкі на арганізм дзяцінства;

—штодзённым заняткі на трэнажорах і спартыўным комплексе па падгрупах (па 10—15 хвілін). Тут выкарыстоўваюцца вісы, лаханне па канатах, шатах, гімнастычнай сценцы, вярэвочнай лесвіцы, падцягванне на турніку, практыкаванні на кольцах. Работа на дзіцячым велазгорме, беговой масажнай дарожцы. Тут жа выкарыстоўваюцца элементы рэфлекса-тэрапіі: хадзьба басанож па рабрыстых дошках, масажорах і іншых прыстасаваных падобнага характару. Адначасова гэта форма работы з'яўляецца паветранай ваннай, таму што дзеці займаюцца басанож у трусіках і ў сарочках;

—штодзённым заняткі трэніровачнага характару (10—15 хвілін). Гэта форма работы праводзіцца з усёй групай ці па падгрупах. Яе змест складаюць знаёмыя і добра засвоеныя рухі. Спачатку праводзіцца невялікая размінка ў выглядзе хадзьбы і бегу, 2—3 фізічных практыкаванні, звычайна ў руху. Потым праводзіцца падзел на 2 групы: хлопчыкі, напрыклад, гуляюць у футбол 6—8 хвілін, а дзяўчынкі выконваюць розныя вправы праз скалку. Пасля гэтага выхавацель дае хвіліну на

заспакаенне (у выглядзе расслаблення ці дыхальных практыкаванняў у руху), а потым падлічвае пульс у некаторых дзяцей, вызначае перыяд яго аднаўлення. Рэакцыі на нагрузку ва ўсіх астатніх дзяцей выхавацель вызначае па знешніх рэакцыях дзяцей. У час піку нагрузкі выхавацель вымярае пульс у некалькіх дзяцей і суадносіць з нормай (у піку пульс можа ўзвышацца на 100—120% у суадносінах да зыходнай велічыні і складае да 180 удараў у хвіліну). Гэту форму работы могуць складаць і адны рухомыя ці спартыўныя гульні;

—фізкультхвілінкі, рухальныя кампаненты на занятках, якія не звязаны з рухамі, і рухавыя перапынкі —10 хвілін;

—рухомыя і спартыўныя гульні на прагулках —15—20 хвілін;

—дадатковыя заняткі па інтарэсах (1—2 разы ў тыдзень па 20—25 хвілін).

Дадатковыя заняткі наогул выкарыстоўваюцца для матэрыяльна-здольных дзяцей і дзяцей, якія праяўляюць рухальныя здольнасці і цікавасць да той ці іншай рухальнай дзейнасці. Напрыклад, могуць праводзіцца заняткі з элементамі акрабатыкі ("шпагат", "паўшпагат", "бярозка", "моцік", "стойка ля сценкі", "жабка", "кольца" і інш.) ці заняткі па спартыўнаму танцу (уключаючы элементы рытмічнай гімнастыкі і акрабатыкі) або спартыўных гулянняў.

Таму арганізаваная рухальная дзейнасць складае 60—70 хвілін у дзень.

Прыкладнае тыднёвае размеркаванне заняткаў фізічнымі практыкаваннямі ў старэйшай групе дзіцячага сада

Панядзелак: ранішня гімнастыка, плаванне, рухомыя гульні.

Аўторак: ранішня гімнастыка (у выглядзе рухомах гулянняў, заняткі на паветры трэніровачнага характару, заняткі па навучанню новаму матэрыялу на паветры).

Серада: ранішня гімнастыка, заняткі на спорткомплексе і трэнажорах, заняткі трэніровачнага характару (у выглядзе рухомах гулянняў), заняткі па навучанню новаму матэрыялу (зала).

Пятніца: ранішня гімнастыка (у выглядзе рухомах гулянняў), заняткі на спорткомплексе і трэнажорах, заняткі трэніровачнага характару, праверка дамашніх заданняў і работа секцый (па інтарэсах).

Фізікультурна-аздараўленчая работа ў рэжыме дня

Загартоўка

Працягваецца выкарыстанне комплексу загартоўваючых мерапрыемстваў. Паветраныя загартоўваючыя працэдурны могуць прымяняцца як у становішчы спакою, так і ў спалучэнні з фізічнымі практыкаваннямі. Працягласць уплыву паветраных ваннаў залежыць ад тэмпературы і вільготнасці паветра, рухавасці, чысціні і іанізацыі атмасферы. У зімовы перыяд дзеці павінны знаходзіцца на свежым паветры не менш 4—5 гадзін штодзённа. Тэмпература паветра ў бязветрае на двар'е можа дапускацца —18—22°. Пры нізкіх тэмпературах час прагулак скарачаецца.

Фізікультурныя заняткі праводзіцца на паветры пры тэмпературы не ніжэй —12—15°. Карысны ў зімні час лыжны турызм. Рабіць лыжны прагулкі можна 1—2 разы ў тыдзень. Працягласць іх —1 гадзіна 45 хвілін.

Працягваецца загартоўка вадой. Разам з вільготным абіраннем усяго цела карыстаюцца абліваннем усяго цела. Пачатковая тэмпература вады +36°, працягласць —не больш 1 хвіліны, далей кожныя 3—4 дні тэмпература вады зніжаецца на 1°, а працягласць аблівання павялічваецца да 2 хвілін.

Пасля душу абавязкова патрэбна расцерціся ручніком. Калі дазваляюць умовы, можна прымаць пераменны душ, чаргуючы 2—3 разы на працягу 3 хвілін вадзі тэмпературы +30—36° з вадой тэмпературы +20—22°. Пачынаць купанне са знаходжання ў вадзе на працягу 5 хвілін, паступова даводзячы яго да 20 хвілін і больш. У першыя 4—5 дзён рэкамендуецца купацца 1 раз у дзень, а потым 2 разы з інтэрваламі 3—4 гадзіны.

Карысная хадзьба басанож.

Можна рэкамендаваць правядзенне ранішняй гімнастыкі і фізікультурных заняткаў басанож (у зале з паркетнай, пластыкавай падлогай ці пакрытай дываном). Улетку пры тэмпературы паветра +22° дзеці могуць хадзіць басанож па траве, пяску, на пляцоўцы для гульні.

Пасля кожнай прагулкі басанож пажадана энергічна расціраць ступні і масажваць ікраножныя мышцы.

У летні час выкарыстоўваюцца паветрана-сонечныя ванны на беразе ракі, возера. Лепей загараць у ранішні час з 9 да 11 гадзін. Лажыцца дзеці павінны нагамі да сонца, галаву абараніць панамай. Не рэкамендуецца загараць ішча, непасрэдна перад ядой і адразу пасля яды. Нельга даводзіць дзяцей да багатага потавыдзялення (мокрая скура больш адчувальная да сонечных промяняў). Пачынаць загартоўванне сонечнымі промянямі з сеансаў 5—10 хвілін у дзень, штодзённа павялічваючы іх на 3—5 хвілін. Загарам нельга злоўжываць, асабліва ў перыяды "актыўнага сонца". Абавязкова перыядычная змена становішча цела і перапынкі ў прыёме сонечных ваннаў. Працягваецца загартоўка паветрам і вадой па сістэме П. К. Іванова (гл. папярэднія групы).

Пры выбары металу загартоўкі ўлічваецца стан здароўя дзяцей, ступень іх прывыкання да загартоўваючых працэдур.

Ранішня гімнастыка

Для дашкольнікаў характэрна павышаная патрэба ў кіслародзе ў сувязі з актыўнымі абменнымі працэсамі, і ў 6-гадовым узросце значна ўзрастае магчымасць правядзення фізічных практыкаванняў на вольным паветры на працягу ўсяго года, у тым ліку і ранішняй гімнастыкі. Яе працягласць павялічваецца да 10—12 хвілін, яна складаецца з розных відаў хадзьбы, бегу (да 3—4 хвілін у сярэднім тэмпе 2 м/с), пастраенняў, перастраенняў, элементаў танца ці танцавальных крокаў, гульнявых момантаў ці проста рухомай гульні, 6—7 агульнаразвіваючых практыкаванняў, у тым ліку скачковых. Па магчымасці 1—2 практыкаванні выконваюцца з зыходнага становішча лежачы. Пажадана штодзённае ўключэнне вісаў з мэтай фарміравання правільнай паставы. Кожнае практыкаванне паўтараецца 6—12 разоў у залежнасці ад яго складанасці і ад фізічнай нагрузкі, якую яно аказвае на арганізм дзяцінства.

Узрастае аб'ём агульнаразвіваючых практыкаванняў на кардынацыю (выкананне рухаў рук і ног у рознай паслядоўнасці, у розным тэмпе, у розных напрамках і інш.), дыхальных практыкаванняў і практыкаванняў неімітацыйнага характару, практыкаванняў без прадметаў, практыкаванняў на расслабленне стоячы, сядзячы, лежачы.

Ранішнюю гімнастыку можа складаць комплекс рытмічнай гімнастыкі (да 10 хвілін) ці яе фрагменты. За год дзеці засвойваюць 3—4 комплексы рытмічнай гімнастыкі. Яна складаецца ўжо з 16—18 практыкаванняў, пажадана ўключэнне "найпрасцейшых" акрабатычных практыкаванняў ("пісталёцік", "жабка", "бакавое кольца", шпагат, паўшпагат, "моцік" са становішча лежачы на спіне, "бярозка" —стойка на лопатках, кулкі і інш.).

Змодельним становішчам многих практыкаванняў ужо з'яўляецца асноўная стойка — пяткі разам, наскі паасобку. Большасць практыкаванняў ужо выконваюцца толькі па тлумачэнню выхавальца ці дзіцяці, што садзейнічае моўнаму і разумоваму развіццю дзяцей.

Музычнае і рытмічнае суправаджэнне ранішняй гімнастыкі набывае пастаянны характар. Адзін і той жа комплекс ранішняй гімнастыкі без змяненняў рэкамендуецца выконваць не больш аднаго тыдня.

Фізікультхвілінкі

Фізікультхвілінкі праводзяцца з мэтай папярэджання разумовай стомленасці на занятках маларухамага характару. Яны праводзяцца прыкладна на 14—16-й хвіліне, калі ў старэйшых дашкольнікаў пачынае зніжацца працаздольнасць. Іх працягласць да 2,5—3 хвілін.

Фізікультхвілінкі звычайна складаюцца з 3—4 практыкаванняў, першым з якіх з'яўляецца пацягванне з прагінаннем назад, якое выраўноўвае пазваночнік, пашырае грудную клетку. Калі дзеці займаюцца дзейнасцю, якая звязана з работай дробнай мускулатуры кісцяў рук, то трэба выкарыстаць практыкаванні на буйныя групы мышцаў спіны, жывата, ног пасля папярэдніх патрэсванняў кісямі без напружання. І наадварот, на занятках па развіццю рэкамендуецца выконваць практыкаванні на дробныя мышцы кісцяў рук: згінанне, разгінанне пальцаў, разведзенне і іх звядзенне, сцісканне з напружваннем кісці ў кулак і яе расцісканне, самамасаж кісцяў рук, патрэсванне іх у канцы фізікультхвілінкі.

Такія практыкаванні могуць насіць гульнявы ці імітацыйны характар. Шырока выкарыстоўваюцца фізікультхвілінкі з тэкстам, які вымаўляюць дзеці (словы дзеці гавораць толькі на выдыху). У якасці фізікультхвілінкі выкарыстоўваюцца фрагменты плясак, рытмічнай гімнастыкі. Можна прапанаваць дзецям імправізацыю розных рухаў і танцавальных крокаў пад музыкальнае суправаджэнне.

Фізікультхвілінку можа складаць простая рухомая гульня. Гімнастыка для вачэй дапаўняецца такімі практыкаваннямі: глядзец на палец, які набліжаецца да пераносся, пачаргова пераводзіць погляд з пальца на палец кісці, які прыстаўлены вярхім пальцам да пераносся, глядзец далёка-далёка (у "заоблачную" даль), заплюшчваць вочы і адпачываць (15—20 секунд).

На занятках маларухамага характару, калі ёсць неабходнасць, выкарыстоўваюцца акрамя фізікультхвілінкі рухальныя кампаненты ў выглядзе рухальных заданняў (напрыклад, прысесці на адзін раз больш, чым патрабуецца), простых рухомах гульні ў эстафет, якія замацоўваюць вывучаемы матэрыял (напрыклад, эстафета з выкладаннем нумарнога рада лічбаў ад 0 да 10 і ў адваротным парадку).

Гульні і індывідуальныя заняткі па развіццю рухаў на прагулках

Праводзяцца штодзённа на свежым паветры ці ў другую палову дня працягласцю 25—30 хвілін.

Важна, каб дзеці рэалізавалі сваю патрэбу ў рухах, замацавалі свае рухальныя навыкі, атрымалі задавальненне, прымаючы ўдзел у рухомах і спартыўных гульнях.

У змест уваходзяць рухомыя гульні, гульні-эстафеты ў спалучэнні з рознымі відамі рухаў (бег, скачкі, кіданне, лажанне, практыкаванні ў раўнавазе), якія засвойваюцца на фізікультурных занятках, спартыўныя гульні: гарадкі, баскетбол, бадмінтон, футбол, хакей; спартыўныя практыкаванні: лыжы, канькі, санкі, веласіпед. Дзеці навукаюць арыентацыі на мясцовасці. Карысныя рухомыя гульні, якія дзеці прыдумваюць самастойна.

Шырока выкарыстоўваецца нестандартнае абсталяванне дзіцячых пляцовак. Праводзіцца індывідуальная работа з дзецьмі. Фізичныя практыкаванні дыферэнцыруюцца ў залежнасці ад падрыхтаванасці дзяцей і стану здароўя.

Навучанне фізічным практыкаванням

Фізікультурныя заняткі. Фізікультурныя заняткі ў гэтай узроставай групе праводзяцца штодзённа працягласцю 30—35 хвілін. Большасць іх пажадана праводзіць на паветры ва ўсе сезоны года. У значна меншай ступені выкарыстоўваюцца сюжэтныя заняткі. Гульнявыя заняткі ўжо складаюцца з 5 рухомах гульні і ўключаюць эстафету.

Застаюцца звычайныя вучэбныя заняткі змешанага, навучнага і замацавальнага характару, заняткі малымі групамі. Шыраў выкарыстоўваюцца тэматычныя заняткі (напрыклад,

Асабліва важна выкарыстанне актыўнага адпачынку на занятках, звязаных з разумовай дзейнасцю, якія суправаджаюцца значнай статычнай нагрузкай, што абумоўлена маларухамай паўзай. Такія заняткі можна лічыць матэматыку, родную мову, граматыку, мастацкую дзейнасць. Актыўны адпачынак трэба ўключаць у заняткі прыкладна на 14—16-й хвілінах, таму што ў гэты час у дзяцей рэгіструюцца першыя прыкметы стомленасці. Выкарыстоўваюцца і фізікультхвілінкі, і рухальная разрядка (гл. малодшую групу). На занятках па роднай мове найбольш эфектыўнымі з'яўляюцца тэматычныя фізікультхвілінкі, аб'яднаныя адным зместам: "Зіма", "Парад" і т.п.

На занятках па матэматыцы выкарыстоўваюцца і фізікультхвілінкі, і рухальная разрядка.

Рухавы перапынак (10 хвілін) можа мець месца ў тым выпадку, калі ўзнікае неабходнасць правядзення двух заняткаў маларухамага характару, што, як вядома, непажадана. У якасці рухавага перапынку выкарыстоўваецца рухомая гульня сярэдняй і вялікай рухомасці, якая праводзіцца з усімі дзецьмі адначасова. Пасля яе неабходна правесці павольную гульню ці хвіліну расслаблення седзячы ці лежачы на падлозе для таго, каб заспакоіць арганізм дзіцяці і перавесці яго ў павольнае эмацыянальнае становішча падрыхтавацца да засваення праграмы матэрыялу заняткаў.

У час перапынку можна ўключаць музыку, прапанаваць дзецям імправізацыю танца і фрагменты рытмічнай гімнастыкі.

Рухавы перапынак можа складацца з самастойнай рухальнай дзейнасці, якую стымулюе выхавальца. Ён прапануе дзецям рухомыя цацкі, стварае ўмовы для рухальнай актыўнасці дзяцей.

Калі два заняткі запар маюць маларухомы характар, перапынак паміж імі запаўняецца рухамі. Галоўнае прызначэнне рухавага перапынку — прыпыніць тармажэнне, якое развіваецца ў працэсе вучэбных заняткаў у кары галаўнога мозгу, прадукцыйнае развіццё вострай хранічнай разумовай стомленасці ў дзяцей і даць разрядку разумоваму і эмацыянальнаму напружанню для паляпшэння ўспрыняцця вучэбнага матэрыялу.

Актыўны адпачынак можа быць самым разнастайным. Гэта могуць быць гульні сярэдняй рухомасці, гульні-карагоды, гульнявыя дзеянні са спартыўным матэрыялам і спартыўнымі атрыбутамі.

Практыкаванні і гульні павінны адпавядаць анатама-фізіялагічным асаблівасцям дзяцей, быць простымі па зместу, выклікаць цікавасць.

У канцы перапынку рацыянальна правесці хвіліну расслаблення, пасля якой дзеці супакойваюцца.

"Плавальны", "Баскетбол", "Футбол", "Ручны мяч" і г.д.). Працягласць комплексных заняткаў дасягае 55—60 хвілін. Уводзяцца заняткі кругавой формы арганізацыі, якія характарызуюцца самастойнай работай падгрупы дзяцей над выкананнем рухаў на некалькіх "станцыях" (напрыклад: 1 станцыя — скачкі даўжыню, 2 — хадзьба па бярэжы, 3 — лажанне па канале шасце, 4 — закіданне мяча ў баскетбольнае кольца). На такіх занятках, як правіла, выкарыстоўваюцца толькі знаёмыя дзецям рухі.

У гэтай групе, таксама як і ў сярэдняй, рухальны рэжым можа быць зменены па меркаванню выхавальца. У якасці прыкладу прыводзіцца рэжым з двума фізікультурнымі заняткамі ў тыдзень. Прычым гэтыя заняткі ў асноўным навучнага тыпу і праводзяцца па падгрупах працягласцю ў 1—15 хвілін.

Такія заняткі складаюцца з хадзьбы і бегу і 2—3 падрыхтоўчых практыкаванняў да таго руху, якому будуць навучаць дзіця, потым арганізуецца навучанне новаму руху. Рухомыя гульні на такіх занятках не праводзіцца. Яны звычайна кааляюцца аналізам рухаў і вызначэннем зместу дамашняга задання для дзяцей. У дадатак да іх штодзённа праводзіцца з няці па падгрупах на трэнажорах і спартыўным комплексах (працягласць 12—15 хвілін). Дзеці практыкуюцца ў практыкаваннях на гімнастычнай сценцы, турніках, вярэвочнай нахіленай лесвіцы, канатах і шастах, кольцах і рукаходах. Выкарыстоўваюцца трэнажоры — бегавая дарожка, веласіпедны трэнажор-гульні для развіцця сілы і г. д. Гэта форма заняткаў ставіць мэтай развіццё фізічных якасцяў дзяцей і паветраны

загартоування, таму што дзеці займаюцца басаною, у трусіках і сарочках. На гэтых жа занятках дзеці ходзяць па рабрыстых дошках, масажорах, гумавых дыванах з шытамі і вільготных дорожках, тым самым актывізуючы рэфлексагенныя зоны, якія знаходзяцца на ступні. На гэтых жа занятках дзеці па жаданню могуць выконваць элементы акрабатыкі. Акрамя такіх заняткаў штодзённа могуць праводзіцца заняткі трэніровачнага характару, мэтай якіх з'яўляецца пашырэнне функцыянальных магчымасцей арганізма.

Такія заняткі круты год праводзіцца на прагульцы. Іх праводзяць 12—15 хвілін.

Адным з найважнейшых сродкаў на падобных занятках з'яўляецца бег у павольным тэмпе, са зменай тэмпу, у чаргаванні з хадзьбой, працягласцю да 4—5 хвілін. Ён спалучаецца з рухавымі гульнямі, гульнямі спартыўнага характару, скачкамі пераз скакалку, хадзьбой на лыжах і інш., гэта значыць з любымі вядомымі дзецяцкімі рухамі, якія даюць дастатковую фізічную нагрузку.

Як і ў папярэдніх групах, пры арганізацыі заняткаў і выбары зместу ўлічваюцца індывідуальныя асаблівасці падрыхтаванасці і стану здароўя дзяцей.

Выхавальнік пры гэтым сочыць за знешнімі рэакцыямі арганізма на нагрузку і за змяненнямі пульсу дзяцей (кантралююцца двое-трое дзяцей на кожных занятках).

У якасці заняткаў па інтарэсах для матураадораных дзяцей могуць выкарыстоўвацца 1—2 разы ў тыдзень: акрабатыка (кулькі, "мосьцік", "баскет", "шпагат", "паўшпагат", "колыма", "бакавое колыма" і інш.), спартыўны танец (элементы рытмічнай гімнастыкі ў чаргаванні з элементамі акрабатыкі); спартыўныя гульні (баскетбол, футбол, ручны мяч, настольны теніс, бадмінтон і інш.).

Пастраенні і перастроенні. Самастойна строіцца ў калону, шэрагу, у дзве калоны, парамі, у два і больш кругоў. Перастройвацца з адной калоны ў некалькі (3—4). Рабіць павароты ўлева і ўправа пераступаннем. Раўняцца ў калоне ў патыліцу, у шэразе — на лініі, па насках. Размыкацца ў калоне на выцягнутыя рукі ўперад, у шэразе і ў кругзе — на выцягнутыя рукі ў бакі.

Агульнаразвіваючыя практыкаванні

Паўтараюцца практыкаванні, якія мелі месца ў папярэдніх узростах груп. Акрамя таго, шырока выкарыстоўваюцца практыкаванні ў расслабленні і дыхальныя практыкаванні.

Практыкаванні ў расслабленні

Выконваць патрэсванне кісямі рук і ступнямі ног з адначасовым стварэннем "вобраза цеплыні", закручванне рук вакол корпуса, бегаць, дробнецька ступаючы, выконваць практыкаванні лежачы на падлозе з пераходам ад становішча максімальнага напружання (3—4 секунды) у становішча расслаблення. Расслабленне лежачы на спіне ад 15 секунд да 1 хвіліны (з заціснутымі, расплюснутымі вачыма, у цішыні, з музычным фонам ці выкарыстаннем слоўнай формулы). Расслабленне ў становішчы сядзячы, ногі скрыжаваны, і ў становішчы "фурмана" (сідзячы на стале).

Дыхальныя практыкаванні

Выконваць удых праз нос і выдых праз рот, выкарыстоўваючы гульнявыя прыёмы: здзімухні лускункі здзімухаў, здзімухні на гарачую гарбату, панюхай кветку і здзімухні на яе.

Асноўныя рухі

Дабівацца лёгкасці хадзьбы і бегу; мацней адштурхоўвацца ад апоры, надыхаць нагу (бедра) ўверх, павялічваць даўжыню кроку; бегаць павольна, хутка, па 5—6 хвілін з сярэдняй хуткасцю; спалучаць бег з пераадоленнем перашкод. Фарміраваць навыкі скачкоў у вышыню і ў даўжыню з разбегу; правільна разбігацца і прыземляцца ў залежнасці ад віду скачка; групавацца ў час палёту. Вучыць падкідваць і лавіць мяч адной рукой, весці мяч, спалучаць замах з кідком прадмета; лазіць па гімнастычных лэсвіцах аднайменным і разнайменным спосабамі. Прывучаць дзяцей працягваць цікавасць да фізічных практыкаванняў, імкнуцца паліпшаць рухальныя ўменні; выконваць патрабаванні больш дакладна і правільна рабіць рукі, вучыць аналізаваць свае дзеянні, супастаўляць іх з узорам; сачыць за захаваннем правільнай паставы; рабіць практыкаванні, якія садзейнічаюць умацаванню ступні.

Практыкаваць дзеяцкі ў катанні на санках, веласіпедзе; развучаць спосабы хадзьбы на лыжах, плавання; элементы тэнісу і правільны спартыўны гульні. Вучыць строга кіравацца засвоенымі правіламі ў гульні. Накіравана развіваць

фізічныя якасці, асабліва агульную выносливасць і спрытнасць. Працягваць развіваць пачуццё раўнавагі, каардынацыю рухаў, паліпшаць арыентацыю ў прастору.

Працягваць фарміраваць у дзяцей навыкі догляду за фізкультурным інвентаром. Выхоўваць арганізаванасць і самастойнасць, сяброўскія ўзаемаадносіны і ўзаемадапамогу.

Знаёміць з рознымі відамі спорту, падтрымліваць цікавасць да некаторых падзей фізкультурнага жыцця краіны.

Хадзьба

Хадзіць рознымі спосабамі: у паўпрысяданні, пераходжаннем з пяткі на носок; прыстаўным крокам у адзін і другі бок; пры хадзьбе рабіць павароты па сігналу выхавальніка.

Хадзіць рознымі спосабамі, мяняючы становішча рук: угору, ўперад, у бакі, з воплескамі; хадзіць па насках, рукі за галаву.

Хадзіць у калоне па аднаму і парамі па кругзе; не трымаючыся за рукі, хадзіць па насках, пятках, вонкавых баках ступні.

Хадзіць прыстаўным крокам у адзін і другі бок; праходзіць 3—4 м з заціснутымі вачыма.

Бег

Бегаць па насках, высока падыхаючы калені; дробным і шырокім крокам; з пераадоленнем перашкод: абягаць, пераскакваць, пралязіць.

Бегаць у калоне па аднаму і парамі, перастройваючыся па сігналу, змяняючы тэмп, "змейкай" паміж расставленымі ў адну лінію прадметамі, не чапляючы іх, "змейкай" з аднаго боку да другога. Дробнецька бегаць па месцы ў руху.

Бегаць бесперапынна 1,5—2 хвіліны; прабігаць з сярэдняй хуткасцю 60 м, у чаргаванні з хадзьбой 2—3 разы 20—10 м.

Прабігаць павольна да 320 м па перасечанай мясцовасці. Прабігаць хутка 10 м 3—4 разы з прыпынкамі. Прабігаць з сярэдняй хуткасцю не менш чым 200 м.

Выконваць чаўнаковы бег (3 разы па 10 м). Прабігаць як мага хутчэй 20—30 м, да канца года 20 м прыкладна за 5,5—5 сек, 30 м — за 8,5—7,5 сек.

Скаккі

Падскакваць на дзвюх нагах па месцы, ногі накрываючы — ногі ў розныя бакі; адна нага ўперад; другая — назад; напераменна рухаючыся ўперад на 3—4 м. Пераскачваюць на дзвюх нагах 5—6 прадметаў (вышыняй 15—20 см), на дзвюх нагах бокам невысокія прадметы. Скакаць у даўжыню з месца (70—80 см) і з разбегу (не менш чым 80—90 см).

Скакаць у вышыню з прамога разбегу (не менш 30—40 см). Выконваць адзіночныя скаккі пераз кароткую і нерухомую доўгую скакалку.

Скакаць на адной назе (правай, левай), рухаючыся ўперад, і пераз доўгую скакалку, якая круціцца.

Ускакваць на ўзвышэнне да 20 см, саскокваюць з вышыні 30 см у адзначанае месца. Скакаць у вышыню з прамога і бакавага разбегу (не менш чым 40—50 см), у даўжыню з разбегу (не менш чым 100—110 см).

Скакаць пераз скакалку, круцічы яе назад. Скакаць у даўжыню з месца 90—100 см.

Скакаць на адной назе (правай, левай), рухаючыся ўперад. Скакаць пераз доўгую скакалку (нерухома і рухаюцца); пераз кароткую скакалку, круцічы яе спераду назад.

Кіданне

Кінуць мяч угору, аб зямлю і лавіць дзвюма рукамі не менш чым 10 разоў запар; адной рукой — не менш чым 4—6 разоў запар; перакідваць з адной рукі ў другую; падкідваць і лавіць з воплескам. Адбіць мяч аб зямлю па месцы (не менш чым 10 разоў запар), рухаючыся ўперад крокамі (не менш 5—6 м). Перакідваць мяч адзін аднаму і лавіць яго стоячы, сідзячы, у розных пастраеннях, рознымі спосабамі (знізу, з-за галавы, ад грудзей, з адскокам ад зямлі). Накідваць колы на палку (адлегласць 1—1,5 м). Кідаць у цэль, якая рухаецца.

Пракочваць набіўныя мячы (маса 1 кг). Кідаць у гарызантальную і вертыкальную цэль (цэнтр мішэні на вышыні 2 м) з адлегласці 3—4 м з месца і з разбегу.

Кідаць удалечыню не менш чым 5—9 м. Закідваць мяч (дыяметрам 20—25 см) адной рукой і дзвюма рукамі, знізу, з-за галавы ў колы, прымацаванае на вышыні 1,5—2 м ад зямлі.

Ляжанне

Поўзаць па карачках 3—4 м, пікаючы галавой мяч, "змейкай" паміж прадметамі, поўзаць назад. Стань ля каната (шаста), абхапіць яго рукамі на ўзроўні грудзей, перахапіць рукамі угору як мага вышэй; тое ж самае са становішча прысеўны, пераходзячы ў вясцячы. Перапаўзаць праз некалькі прадметаў.

Поўзаць па лаўцы на перадплеччях і каленях; падцягвацца на лаўцы на каленях. Сядзячы на бярэне, перамяшчацца з дапамогай рук і ног. Поўзаць на жываце: прапавіць пад лаўкай. Трымаючыся за канат, перайсці ў выс ляжачы, пераступаць нагамі; прыняць становішча вусі стаячы, падняцца на наскі, захапіць канат рукамі над галавой, на кароткі момант адарваць ногі ад падлогі (павіснуць); сядзячы, ахапіць канат ступнямі (падэшаваць ногі).

Чаргаваць поўзанне з іншымі відамі руху (хадзьбой, бегам, пераступаннем і інш.). Пералязіць праз верх драбін.

Лазіць па вярэвочнай лесвіцы; па канале; захапіць канат ступнямі ног у выс стаячы (выхаваць прытрымлівае канец каната); захапіўшы канат ступнямі ног, выпрастаць ногі, адначасова згінаць рукі, перахопліваць канат рукамі ўгору да іх выпроствання (ногі выпрастаны). Лазіць па гімнастычнай сцяны рытмічна, мяняючы тэмп, узлазіць па канале, шасце, па вярэвочнай лесвіцы на даступную вышыню.

Практыкаванні ў раўнавазе

Прайсці па абмежаванай паверхні прыстаўным крокам, прыстаўляючы пятку адной нагі да наска другой (прама, па крузе, зігзападобна); перамяшчацца прыстаўным крокам убок.

Хадзіць з мяшэчкам з пяском на галаве, прыстаўляючы пятку адной нагі да наска другой (прама, па крузе, зігзападобна); па нахіленай дошцы на насках. Праходзіць па лаўцы, пераступаючы набіўныя мячы, прысядаючы на сярэдзіне, раскладваючы і збіраючы мяшэчкі з пяском, пракочваючы перад сабой дзвюма рукамі мяч. Пасля бегу, скачкоў прысядаць на насках, рукі ў бакі; спыняцца і стаяць на адной назе, рукі на поясе. Праходзіць па вузкай рэйцы гімнастычнай лаўкі. Круціцца парамі, трымаючыся за рукі.

Акробатычныя практыкаванні

Групоўка, перакочванне ў бок (бокам), перакочванне "зонае", перакочванне ўперад і назад; кулькі (ўперад і назад); стойка на лапках ("бязрозка"); у прысядзе на адной назе ўтрымліваць раўнавагу ("пісталет"); паступова раскоўваючы ногі, спружністымі рукамі сесці на падлогу ("шпагет"); прагнуцца назад, паступова згінаючы ногі ў каленях, дастаць рукамі ступні ног ("кольца").

З улікам спартыўных інтарэсаў дзецям могуць быць прапанаваны элементы барцоўскага паядынку: барацьба за захоп абумоўленай часткі цела; барацьба за абумоўленую тэрыторыю, вывадзенне з раўнавагі; найспрасцейшыя адзінаборствы — барацьба рукамі, старацца прыцягнуць руку таварыша ўніз; барацьба на паясах — узяцця за ремень праціўніка і адарваць яго ад апоры і да т.п.

Рухомыя гульні

Рухомыя гульні выкарыстоўваюцца з мэтай замацавання і ўдасканалення рухальных уменняў і навыкаў. У іх уключаюцца яркія падзеі сучаснага грамадскага жыцця, адлюстроўваюцца дзеянні і ўзаемаадносіны людзей розных прафесій.

Правілы ў гульнях становяцца складаней і патрабуюць большай дакладнасці ў іх выкананні, большай вытрымкі, умення хутка рэагаваць на сігнал, адвольна абмяжоўваць свае дзеянні. Разам з сюжэтамі прымяняюцца гульні бессюжэтнымі, гульні з элементамі спаборніцтва, а таксама гульні-забавы. На першых парах мае месца індывідуальнае спаборніцтва, а потым і калектыўнае. Дзеці прыдумваюць варыянты гульні, новыя сюжэты, больш складаныя гульнівыя заданні. Выкарыстоўваючы метады творчых заданняў, выхавацель падводзіць дзяцей да прыдумвання рухавых гульняў і самастойнай іх арганізацыі.

З мэтай павелічэння эфектыўнасці рухавых гульняў акрамя прыёмаў, якімі карыстаюцца ў сярэдняй групе, даюцца дыферэнцыраваныя заданні тым, хто вядзе гульню, варыянты гульняў, якія ствараюцца з мэтай выхавання розных маральных якасцей дзяцей: сумленнасці, смеласці, ўзаемадапамогі, ўзаемаўважэння, вытрымкі і г. д.

Шырока выкарыстоўваюцца розныя эстафеты: простыя, парныя, па тройках, сустрэчныя эстафеты з паслядоўнымі рухамі і адначасовым рухам насустрач адзін аднаму. Выкарыстоўваюцца таксама такія эстафеты, як паласа перашкод.

Рухомыя гульні

З бегам: "Мышалоўка", "Мы — вясёлыя рэбяткі", "Карусель", "Гусі-лебедзі", "Забавнікі", "Зрабі фігурку", "Карасі і пчупак", "Хітрая ліса", "Вугалкі", "Памянны прадмет", "Жмуркі", "Два маразы", "Лавішка, бяры стужку", "Лавішка ў крузе", "Совушкі".

З лажаннем: "Мядзведзь і пчола", "Пералет птушак", "Пажарныя на вучэнні", "Лоўля малпаў".

З кідацям і лоўляй: "Каго назвалі, той і ловіць", "Лавішка з мячом", "Стой", "Злаві мяч", "Паляўнічыя і качкі", "Кінь за флажок", "Пападзі ў абруч", "Мяч таму, хто вядзе", "Школа мяча".

Са скачкамі: "Не заставайся на падлозе", "З купіны на купіну", "Хто хутчэй да флажка", "Класы", "Жабы і чапля", "Воўк у ровзе", "Паскакунчыкі-верабейчыкі".

Беларускія народныя гульні: "А мы проса сеялі", "Махі-макавачкі", "Іванка і Марылька", "Гарлачык", "Спрытны верабей", "Фарбы", "Гаспадыня і кот", "Казіны роў", "Свінка", "Міхасік", "Рэштата", "Каноплі", "Іванка", "Гарнушак", "Качка", "Палатно".

Спартыўныя практыкаванні

Язда на веласіпедзе

Ездзіць на двухколавым веласіпедзе па прамой, па крузе, рабіць паварот направа-налева, ездзіць васьмёркай, адзін за адным, выконваць тармажэнне і прыпынак у зададзеным месцы, кіраваць веласіпедам адной рукой і сігналізаваць другой.

Язда на каньках

Прымаць правільнае зыходнае становішча. Захоўваць раўнавагу на каньках. Разбегіцца і слізгаць на дзвюх нагах. Адпыхацца адным каньком і слізгаць на дзвюх, катацца па прамой, па крузе, выконваць павароты направа-налева, тармазіць "пугам". Выконваць слізганне на адным каньку.

Хадзьба на лыжах

Хадзіць коўзкім крокам, у калоне па аднаму, па крузе, паміж расставленымі флажкамі, палкамі, праязджаць "вароцікі" ў прысядзе. Рухацца па лыжні пераменным двухкроковым ходам. Хадзіць па перасечанай мясцовасці. Рабіць павароты на месцы і ў руху. Узбірацца на горку ступаючым крокам, "паўлачкай", "елачкай", "лесвічкай". Спускацца з гары ў асноўнай, высокай ці нізкай стойцы. Выконваць тармажэнне "пугам". Праходзіць на лыжах 1 — 2 км.

Катанне на санках

Катацца з горкі па аднаму, парамі, "цягнічком". Выконваць павароты пры спуску з горкі налева, направа. Катаць адзін аднаго.

Коўзанне

Слізгаць па ледзяных дарожках пасля разбегу, левым, правым бокам, выконваць прысяданні.

Плаванне

Выконваць слізганне па вадзе на грудзях і на спіне з рукамі нагамі. Рабіць удых і выдых у ваду. Выконваць грабкі рукамі ў час слізгання на грудзях і спіне. Спалучаць плаваючыя рухі з дыханнем.

Спартыўныя гульні

Бадмінгтон

Адбіваць валан ракеткай зверху-знізу. Накіроўваць валан у зададзеную зону. Перадаваць валан у парах, ударамі зверху і знізу. Гуляць з выхавацелем і адзін з адным праз сетку.

Гарадкі

Прымаць правільнае зыходнае становішча, кідаць біту збоку, надаючы ёй вярчальны рух. Выбіваць гарадкі з кона (5 — 6 м) і паўкона (2 — 3 м). Умень складаць фігуры, якія найбольш падабаюцца: "агароджа", "рак", "бочка", "студня", "самалёт", "пушка", "слон". Гуляць па спрошчаных правілах.

Баскетбол

Выконваць перадачу мяча адзін аднаму рукамі знізу, з-за галавы, ад грудзей, адной рукой ад пляча. Ударам аб падлогу адбіваць мяч на месцы левай і правай рукой, стаячы на гімнастычнай лаўцы. Выконваць вядзенне па крузе, абводзіць прадметы. Закідаць мяч у кольца дзвюма рукамі з-за галавы, адной рукой ад пляча. Гуляць у баскетбол па спрошчаных правілах.

Футбол

Жангліраваць мячом, падбіваючы яго ўдымамі нагі. Весці мяч па прамой, па крузе, абводзіць прадметы. Падбіваць мяч бядром, нагой і лавіць. Перадаваць мяч адзін аднаму. Папасці ў прадмет, вароты з 3 — 4 метраў. Спыніць мяч, які коціцца, унутраным бокам ступні і падэшвай. Гуляць у футбол па спрошчаных правілах.

Хакі

Перадаваць шайбу адзін аднаму, абводзіць прадметы забіваць у вароты на адлегласці 2 — 3 м. Спыняць шайбу кю

(Працяг на с.29.)

(Праця. Пачатак на с. 20)

шкай. Перакідваць шайбу праз планку, шнур. Гуляць у хакей па спрощаных правілах.

Ручны мяч

Перадаваць мяч адзін аднаму, стоячы на месцы і ў руху, бегам з мячом, арыентавацца ў гульнівай сітуацыі, адбіраць мяч у праціўніка, перахопліваць мяч у палёце. Закідваць мяч у пустыя вароты праціўніка. Гуляць на лік па спрощаных правілах.

Рэгбі (выкарыстоўваць набіўны мяч вагой да 1 кг)

Бегам і рухацца па пляцоўцы з мячом у руках, адбіраць мяч у праціўніка, карыстацца дазволенымі прыёмамі; класіфікацыя мяча на назначанае месца — лінію, круг або вароты праціўніка. Гуляць па спрощаных правілах 5х5, 6х6. Працягласць гульні да 5 хвілін.

Настольны тэніс

Падрыхтоўчы і падводчы практыкаванні:

Падбіваць мяч ракеткай, стоячы на месцы і з рукамі наперад. Выконваць адзіночныя і серыйныя ўдары аб сценку пасля адскокаў ад падлогі справа і злева. Таксама без адскоку ад падлогі (з лёту). Выконваць ўдары справа, мяняючы іх па чарзе. Гуляць па парах на лік, пападаць у назначаны арыентір (квадрат, круг і інш. 1 м х 1 м).

Практыкаванні на сталах: адбіваць мяч ударам справа і злева пасля адскоку ад стала. Гуляць на лік з дарослымі, адзін з адным і парамі па спрощаных правілах. Падаваць мяч, выконваць нападаючы ўдар зверху.

Развіццё фізічных якасцяў

Фізічныя якасці

Развіццё фізічных якасцяў адбываецца ў цеснай сувязі з фарміраваннем рухальных навываў дзяцей. Практыкаванні па развіццё фізічных якасцяў з паступовым ускладненнем рухальных заданняў уключаюцца ў фізкультурныя заняткі, у прагулку, дамашыняе заданне, самастойную рухальную дзейнасць дзяцей.

Практыкаванні для развіцця хуткасці: перабегі, бег са змянай хуткасці, бег прыстаўнымі крокамі.

Рухомыя гульні

"Вожык і мышкі", "Мароз", "Эстафета", "Пярсецёнак", "Зайка-маладзік", "Міхасік", "У жмуркі", "Шэры кот", "Гуж", "Вядзьмак", "Пошта", "Шавец", "Матылькі і стракозы", "Дагані", "Конь-агонь", "Хто хутчэй", "Два маразы", "Гусі-лебедзі".

Эстафеты

"Прынясі мяч", "Прынясі флажок", "Сарві стужачку", "Паспей перабегчы", "Хто хутчэй", "Хутчэй па крузе", "Збірай ураджай", "Тэрміновы пакет".

Практыкаванні для развіцця хуткасці-сілавых якасцяў

Скачкі на адной, дзвюх нагах, скачкі з абруча ў абруч, праз скакалку, пераскакванне праз прадметы, саскокванне з прадметаў, скачкі ў даўжыню і вышыню з месца і з разбегу. Кіданне ўдалечыню мячыкаў, мяшэчкаў, набіўных мячыкаў.

Рухомыя гульні

"Воўк у рову", "3 купіны на купіну", "Ліса і куры", "Паскакунчыкі-верабейчыкі", "Зайцы, вартуны і Жучка".

Эстафеты

"Кенгуру", "Конікі", "Эстафета са скакалкай", "Паскачам разам", "Пераскок і ўцякай".

Практыкаванні для развіцця каардынацыйных здольнасцяў

АРП (агульнаразвіваючыя практыкаванні) з прадметамі і без прадметаў; разнавіднасці хадзьбы і бегу са змяненнем напрамку, тэмпу рухаў, з паваротамі; танцавальныя крокі, кіданне і лоўля мяча пасля адскоку ад падлогі, перадача і лоўля мяча па парах; лажанне па гімнастычнай сценцы, лаўцы, пералажанне праз гімнастычную лаўку, падлажанне пад шнур, лаўку, слізганне па ледзяных дарожках; практыкаванні ў раўнавазе, акрабатычныя практыкаванні: перакочванне ўперад-назад; перакочванне ў бок; кулёк уперад; стойка на лататках.

Гульні

"Лавішкі", "Каты і мышкі", "Пляцень", "Малако", "Мост", "Шэры кот", "Замарожаныя", "Спрытны верабей", "Гаспадыня і кот", "Мяч у доміку", "Свінка", "Гарачае месца", "Вартуны", "Вілюшкі", "Штандар", "Паспей адбіць", "Мянышкі", "Барада".

Эстафеты

"Слалам", "Чаўнаковы бег", "Пераправа ў абручах", "Эстафета са скакалкай", "Школа мяча", "Перанос мячыкаў", "Мяч капітану".

Практыкаванні для развіцця сілавых здольнасцяў

Агульнаразвіваючыя практыкаванні без прадметаў і з прадметамі (гантэлямі, набіўнымі мячамі), па парах; вісы на гімнастычнай сценцы, перакладзіне, кольцах; лажанне па канале, шасце, гімнастычнай сценцы; скачкі ў даўжыню і вышыню з месца, скачкі з прадметаў.

Практыкаванні на трэнажорах

Гульні: "Ногі ад зямлі", "Ліса і куры", "Парашутысты", "Альпіністы".

Эстафеты: "Перанос мячыкаў", "Каракаціца", "Гусеніца", "Хто далей скокне", "Перацягванне каната".

Практыкаванні для развіцця вышасці: бег у павольным і сярэднім тэмпе, турызм, хадзьба на лыжах, язда на веласіпедзе, самакатах; спартыўныя гульні: хакей, футбол, баскетбол.

Рухомыя гульні: "Лавішкі", "Конікі-спартсмены", "Карусель".

Практыкаванні для развіцця гнуткасці: агульнаразвіваючыя практыкаванні, махавыя, рыўковыя, спружыністыя; парныя практыкаванні з самазахватам; акрабатычныя практыкаванні: "мостік", "шпагат".

Актыўны адпачынак

Фізкультурны адпачынак

Патрабаванні да часу арганізацыі фізкультурнага адпачынку — як і ў сярэдняй групе, працягласць яго складае 35—40 хвілін.

У старэйшым узросце неабходна развіваць у дзяцей уменне творча выкарыстоўваць свой рухальны вопыт ва ўмовах эмацыянальных зносін з раўнагодкамі, прывучыць праяўляць ініцыятыву ў разнастайных відах дзейнасці. Гэтаму можа спрыяць прыцягненне да ўдзелу ў падрыхтоўцы фізкультурнага адпачынку: дзеці афармляюць спартыўную пляцоўку, пасыпаюць пыском дарожкі, пракладваюць лыжню, будууюць снежную горку, вал, лабірынт, расчышчаюць каток, робяць каліровыя лызінкі.

Змест фізкультурнага адпачынку будзе залежаць ад выбару тэматыкі, пастаўленых задач і ўмоў яго правядзення.

Фізкультурнае свята ў старэйшай групе праводзіць 2—3 разы ў год. Працягласць складае 60 хвілін. Мэтаю свята ў старэйшым дашкольным узросце з'яўляецца актыўны ўдзел усяго калектыву групы, пры дапамозе чаго дэманструецца рухальная падрыхтоўка дзяцей, уменне праявіць фізічныя якасці ў неабходных умовах і гульніхых сітуацыях.

У праграму ўключаюцца фізічныя практыкаванні, гульні з элементамі спорту і рухомыя гульні, спартыўныя практыкаванні, гульні-эстафеты, а таксама займальныя віктарыны і загадкі. На свята да дзяцей запрашаюцца школьнікі, спартсмены; актыўнымі яго ўдзельнікамі з'яўляюцца бацькі.

Разнастайным змест свята робяць спартыўныя танцы дзяцей і гасцей.

Спартыўны танец разучваецца з групай дзяцей, якія праявілі сябе ў гімнастыцы і акрабатыцы. Працяг танца да 3 хвілін. Асноўны змест, як і ў сярэдняй групе, складаюць практыкаванні комплексу рытмічнай гімнастыкі і элементаў акрабатыкі. У гэтай групе танец ускладняецца выступленнем найбольш адораных дзяцей у выглядзе сола, трыа, дуэта і г. д. на фоне танцавальных дзеянняў астатніх удзельнікаў танца. (Прыкладны змест танца прыведзены ў Дадатку 5.)

Правядзенне свята магчыма ў розныя перыяды года. З улікам гэтага яны могуць праходзіць у разнастайных прыродных умовах мясцовасці (у парку, у лесе, на лузе, беразе ракі). Своеасаблівы змест фізкультурнага свята на вадзе — у басейне, на беразе ракі. У ходзе яго дзеці паказваюць свае ўменні ў плаванні. Пры гэтым шырока ўключаюцца разнастайныя гульні, атракцыёны на вадзе і побач з вадой.

Пры распрацоўцы сцэнарыя фізкультурнага свята трэба прытрымлівацца вызначанага парадку размяшчэння матэрыялу:

- адкрыццё свята, парад удзельнікаў;
- выступленне груп, каманд, зводных гімнастычных практыкаванняў;
- масавае частка свята з удзелам усіх дзяцей і людзей, якія прысутнічаюць у гульніх-атракцыёнах;
- "сюрпрызны" момант свята, які садзейнічае стварэнню добрага настрою, падтрымлівае цікавасць дзяцей;
- заканчэнне свята, падвядзенне вынікаў, узнагароджанне, закрыццё свята.

Шырокае выкарыстоўванне музычных твораў робіць свята эмацыянальна яркай, запамінальнай падзеяй у жыцці дзяцей.

Дзень здароўя

Дзень здароўя праводзіцца адзін раз у квартал. Зместам яго з'яўляюцца рухомыя гульні, спартыўныя практыкаванні і

гульні, спартыўныя забавы, гульні-эстафеты, пешаходныя і лыжныя прагулкі, прасцейшы турызм. Вельмі важна развіць у дзяцей цікавасць да арганізацыі па ўласнаму жаданню рухомах гульняў і прасцейшых спартыўных са сваімі раўнагодкамі, падтрымліваючы імкненне да дасягнення больш высокіх вынікаў пры выкананні разнастайных фізічных практыкаванняў, элементаў спартыўных гульняў, у рухомах гульнях, гульнях-эстафетах.

У Дзень здароўя з дзецьмі старэйшага дашкольнага ўзросту арганізуюцца прасцейшыя турыстычныя паходы. У цёплы перыяд года агульная іх працягласць не павінна перавышаць 2,5 — 3 гадзіны, з прывалам не меней гадзіны і адпачынкам пасля кожных 25 — 30 мінут на 5 — 10 мінут. Дзяцей у час паходу суправаджаюць не меней чым 2 — 3 дарослыя. На прывале арганізуюцца актыўны адпачынак дзяцей — гульні і практыкаванні ў прыродных умовах, сонечныя ванны, купанне, гульні-забавы, эстафеты. Пажадана праводзіць паход у выглядзе захапляючай тэматычнай гульні або выкарыстоўваючы загадзя распрацаваны сцэнарый.

У зімні перыяд можна праводзіць лыжныя паходы працягласцю да 2,5 км (у два пераходы). У змест лыжнага паходу ўключаюцца гульні з элементамі спартыўнага арыентавання (арыентаіроўка на мясцовасці з выкарыстаннем карт-схем).

Можна арганізаваць дзяцей для ўдзелу ў рэспубліканскіх "Днях бегуна, лыжніка, веласіпедыста, плыўца". Такія мерапрыемствы праводзяцца на тэрыторыі дашкольнай установы або выкарыстоўваюцца стадыён, басейн, парк.

Канікулы

Арганізуюцца канікулы ў пачатку першага тыдня студзеня і апошняга тыдня сакавіка; гэта звязана з паніжэннем працягласці дзяцей і павелічэннем захворванняў у гэты перыяд. Арганізацыя рэжыму дня і змест педагагічнай працы павінны быць накіраваны на стварэнне аптымальных умоў для актыўнага адпачынку дзяцей: павелічэнне аб'ёму рухальнай актыўнасці, забеспячэнне мер па ўмацаванні здароўя, загартоўванню арганізма. Важна не толькі зняць стомленасць дзяцінчага арганізма, але і стварыць умовы для самастойнай, свабоднай дзейнасці дзяцей.

Таксама як і ў сярэдняй групе, на канікулярны час здымаюцца традыцыйныя вучэбныя заняткі, за выключэннем фізкультурных і музычных. Вызвалены час выкарыстоўваецца для розных форм і відаў арганізацыйнай і самастойнай дзейнасці дзяцей.

Найбольш эфектыўныя для старэйшых дашкольнікаў фізкультурныя светы і вольныя часіны з выкананнем практыкаванняў спартыўнага характару, разнастайныя віктарыны і дзіцячыя канцэрты. Карысць прыносяць і розныя віды працоўнай дзейнасці: дэжурствы па сталавай, у кутку прыроды, уборка ўчастка, выкананне асобных даручэнняў і т. п. Пры гэтым важна не толькі арганізаваць калектыўную працу, але і стварыць умовы для працоўнай дзейнасці, што ўзнікае па ініцыятыве саміх дзяцей (догляд жывёл і раслін, падрыхтоўка кніг і многае іншае).

Удзяляецца ўвага самастойным формам дзейнасці, арганізаваным па выбару і жаданню дзяцей. Гэтаму можа спрыяць падрыхтаваны гульнявы і наглядна-практычны матэрыял (атрыбуты для гульняў, цапкі, настольна-друкаваныя гульні, ілюстраваныя альбомы, наборы папцовак, непрыдатны матэрыял і г. д.). Асобныя дні канікул можна прысвяціць вызначанай тэматыцы: "Мы — будаўнікі", "Мы — спартсмены", "Мы надарожнічаем", "Любімыя гульні" і т. п. Валікае значэнне пры гэтым мае ўзровень падрыхтоўкі дзяцей.

Дзеці магчыма для разнастайнай індывідуальнай дзейнасці і гульняў з найбольшай колькасцю партнёраў (2 — 3 чалавекі), якія аб'ядноўваюцца на аснове ўласных інтарэсаў і сімпатый.

Дадатак 1

Фізічная падрыхтоўка дзяцей

Тэспіраванне

Паказчыкамі фізічнай падрыхтоўкі дзяцей з'яўляецца ўзровень развіцця фізічных якасцей і авалоданне жыццёва важнымі рухальнымі навыкамі. З валікай разнастайнасці рухальных умов і навываў, даступных дзецям у якасці тэстаў, выяўлена толькі некалькі, што ў той або іншай ступені адлюстроўваюць узровень развіцця фізічных якасцей.

Бег на 10 м выяўляе ўзровень развіцця хуткасці, бег на 30 м — хуткасную трываласць, бег "змейкай" — спрытнасць, бег на адлегласць — трываласць. Скачок у даўжыню з месца — хуткасна-сілавая якасць дзіцяці, нахіл тулава ўперад на гімнастычнай лаўцы — гнуткасць, утрыманне раўнавагі, стойка на адной назе — узровень развіцця функцыі раўнавагі, дынамаметрыя рук і тулава — сілу рук і тулава.

Сіла ног

Скачок у даўжыню з месца

Даследаванне скачка ў даўжыню з месца праводзіцца на пляцоўцы. Скачок выконваецца на ўзрыхлены грунт плошчай 4 кв. м альбо ў яму для скачкоў (3 х 4 м), якая запоўнена пяском. Даследаванне праводзіць 2 чалавекі. Адзін растлумачвае заданне, потым сочыць за тым, як дзіця прымае зыходнае становішча, дае сігнал або каманду "можна скакаць" і замярае даўжыню скачка. Другі вядзе запіс колькасных і якасных паказчыкаў скачкоў. Для даследавання вылікаюцца адначасова 3 — 5 дзяцей. Дарослы прапануе дзіцяці падыходзіць да рысы, падрыхтавацца і скокнуць як мага далей. Замер даўжыні скачка выконваецца ад рысы адштурхоўвання да пяткі ў час прыземлення (з дакладнасцю да 1 см). У пратакол заносіцца паказчыкі 3-х спробаў, але залічваецца лепшы вынік.

Сіла рук

Дынамаметрыя

Вымяраюць дынамометрам з індикатарам гадзіннікавага тыпу, ручным або станавым.

Мераванне сілы м'язі праводзіцца ручным дынамометрам. Дзіця, стоячы, захопівае рукой дынамометр, потым без напружання ў плячах выпягае руку ў бок і сціскае дынамометр з максімальнай сілай. Робіць гэта 2 — 3 разы, у картку заносіцца лепшы вынік.

Мераванне становой сілы праводзіцца станавым дынамометрам. Ручка дынамометра павінна знаходзіцца на ўзроўні каленяў, гэта дасягаецца рэгуліроўкай пры дапамозе здымнага ланцуга. Дзіця павінна стаць на дошку з укручаным у планку кругам, згінаючыся наперад, узяць дзвюма рукамі за ручку дынамометра, а потым павольна, без рыўкоў, выпрастаць з сілай, не згінаючы каленяў. Лепшы вынік запісваецца ў пратакол.

Але калі ў дзіцячым садзе няма дынамометра, можна правесці кіданне набіўнага мяча вагой у 1 кг дзвюма рукамі на адлегласць (удалечыню). Дзіця можа кідаць мяч знізу, зверху, як яму лягчэй. Але не трэба, каб дзіця кідала мяч адной рукой альбо дзвюма рукамі ад грудзей. Гэта цяжэй, і вынік будзе горшым.

Хуткасць

Бег на 10 м

На лініі 30 м выдзяляецца сярэдні 10-метровы адрэзак. Дзіця бяжыць з максімальнай хуткасцю ўсю 30-метровую дыстанцыю. Выхавацель фіксуе час працягання толькі 10-метровай сярэдняй часткі дыстанцыі.

Хуткасная трываласць

Бег на 30 м

Вымярэнне хуткасці бегу лепей за ўсё праводзіць на вуліцы на кругавой дарожцы. У пачатку дарожкі абазначана стартвая лінія, а праз 30 м — фінішная. Над лініяй фінішу на адлегласці 8 м ад яе ставіцца флажок на высокай падстаўцы. Дзіця атрымлівае заданне: прабегчы як мага хутчэй да гэтага арыенціру. Па камандзе "На старт!" яно падыходзіць да рысы, па камандзе "Марш!" бяжыць у поўную сілу да вызначанага фінішу. Секундамер выключаецца ў момант, калі дзіця перасякае фінішную лінію. Бягуць па парах.

Трываласць

Бег на адлегласць

Бег праводзіцца ў зручным для дзіцяці тэмпе (павольным). Лёгкім бегам дзіця прабігае дыстанцыю да таго моманту, пакуль яно не адмовіцца бегчы далей. Фіксуецца адлегласць і час яе пераадольвання. Дзеці 3 — 5 гадоў бягуць за лідэрам (выхавацелем), а дзеці 6-ці гадоў бягуць самастойна.

Гнуткасць

Нахіл ўперад, стоячы на гімнастычнай лаўцы. Дзіця нахіляецца, згінаючы калені, імкнучыся як мага ніжэй нахіліцца да падлогі, кранаюцца лінейкі, якая ўстаноўлена перпендыкулярна падлозе. Рэгіструецца той сантыметр, да якога дасягнулася дзіця. Чым большая колькасць сантыметраў, тым вышэйшая гнуткасць дзіцяці.

Бег на 10-метровой дистанции

Квадратнацыя рухаў — састаўная частка кожнага фізічнага навыку.

Практикування 1. Пачаць махавыя рухі правай рукой і падключыць у процілеглым напрамку рухі левай рукой (на манер рухаў у час хадзьбы).

Практикування 3. Пачаць рухі правай рукой наперад, назад, згінаючы ў локцевым суставе, далучыць рухі левай рукой —наперад, назад. Кірунак рухаў процілеглы.

Практикування 1. Адвесці ў бок правую руку і ў процілеглы бок левую нагу, і наадварот.

Практикування 3. Адвесці наперед правую руку і назад левую ногу, і наадварот.

Увага канцэнтруецца на мэце дзеяння (каардынацыі). Пасля

У аснове ацэнкі — каардынацыя рухаў. Адначасовае правільнае выкананне рухаў — 3 балы; неадначасовы, але праві-

Функция статичнай раўнавагі

Цікавым для дзяцей з'яўляецца тэст на дынамічную раўнавагу. Маецца дыстанцыя 10 м. У пачатку яе рыса — старт,

Дослідження фізичної паdryxтоуки праводзідца 2 разы ў год (ўвосень : вясною). Атрыманыя шляхам тэспіравання паказчыкі супастаўляюцца з данымі табліцы.

**Полупрозрачные плакатные
физические подходы для**

Тривалість бег на адлетасці: — адлетасці (м)	760— 769	693— 824	582— 1133	785— 1000	1633— 1680	1650— 2453
— час бегу (хвілін)	12,8— 10,5	13,7— 11,6	16,1— 14,5	16,6— 15,3	18,3— 13,7	18,4— 14,6
— хуткасць бегу (км/гад.)	3,6—4,7	3,6—5,0	4,3—7,5	4,5—7,6	5,0—7,2	5,0—8,0
Спрэтысць бег 10 м паздым прадметам	9,5—9,0	8,5—8,0	8,0—7,0	7,2—5,5	6,0—5,0	5,0—4,5
Сіла ног сілці ў дзвю- жыню з месца (см)	55—93	60—95	95—104	100—110	111—123	116—128
Сіла рук кідок на- біўнога меча на адлетасці (м) — 1 м (см)	97—178	98—180	138—221	142— 230	340—520	360—560
Дынамаметры: — становая сіла	12—16	14—18	14—18	18—25	19—21	20—23
— сіла правай кісці	3,3—6,0	3,9—7,5	6—8	6—9	10,0	11,9
— сіла левай кісці (кг)	3,2—5,6	3,5—7,1	5—7	6—8	9,0	10,5
Плутасць нахлы тулава напе- ред на дугу (см)	3—7	1—4	4—8	2—7	4—10	4—8
Статычная раўна- вага утрыманне раўнавагі на адной назе (сек)	5,2—8,1	3,3—5,1	9,4—14,2	7,0—11,3	30—60	40—60

ПРАТАКОЛ

Дзіцячы _____ сад _____ N _____ горад, група _____

Даследаванне праводзілі

[illegible]

Професіяграма праці вихавцяля на фізічнаму выхаванню

Фізичны стан і здароўе дзіцяці вызначаюцца ведамі і ўменнямі дарослых, якія ажыццяўляюць працэс выхавання і навучання. Важнай умовай рэцэпнальнага выкарыстання ведаў, уменняў і навыкаў з'яўляецца наяўнасць такіх асаблівых якасцяў выхаватэля, як добразычлівасць, любоў да дзяцей, становячыя адносіны да фізічнай культуры, клопат аб здароўі і інш.

31