нам, каб дзеці бачылі толькі хвост. Малыя адгадваюць, чый хвост, і ўтвараюць прыналежныя прыметнікі (лісіны, воўчы, заечы, бабрыны, мядзведжы, сабачы і г.д.).

Гульня "Хто ў каго?". Дзеці называюць дзіцянят жывёл у адзіночным і множным ліку: хто ў лісы? (Лісяня.) А многа? (Лісяняты.)

ЗАНЯТКІ 19

Праграмны змест. Вучыць дзяцей складаць апісальны расказ па прадмету, практыкаваць ва ўтварэнні назваў посуду, прыналежных прыметнікаў, ступеняў параўнання прыметнікаў, вучыць адрозніваць на слых і ў вымаўленні гукі ц—ч.

Матэрыял. 5-6 дзіцячых кубкаў са сподачкамі, лялька, Бураціна, Мішка, абсталяванне для гульні "Пачастуем гасцей чаем".

Ход заняткаў

Выхавацель паведамляе дзецям, што ў хуткім часе ў госці да іх прыйдуць цацкі: лялька Алеся, Бураціна і Мішка-Таптыжка. Іх трэба пачаставаць чаем, таму неабходна загадзя падрыхтаваць "гасцям" прыгожыя кубачкі.

На стол выстаўляюцца 5-6 кубкаў са сподачкамі. З іх дзеці павінны выбраць тры кубкі, якія ім найбольш падабаюцца. Кожны, хто выбярэ які-небудзь кубак, павінен расказаць, чаму гэты кубак яму падабаецца. Выхавацель дае ўзор расказа: мне падабаецца гэты кубак са сподачкам. На ім некалькі каляровых палосак, шырокіх і вузкіх. Самая шырокая палоска — верхняя. Яна цёмна-сіняга колеру. Унізе на кубку белая і блакітная палоскі. Ручка ў кубка — белая. Донца ў сподачка — белае. Пытаецца, каму яшчэ падабаецца гэты кубак, прапануе расказаць аб ім.

Выхаванцы выбіраюць кубкі, якія ім спадабаліся, і расказваюць аб іх. У рэшце рэшт дзеці выбіраюць тры кубкі для цацак. Звяртаецца ўвага і на памеры кубкаў: для Алесі — меншы, для Бураціна — сярэдняга памеру, для Мішкі — самы вялікі.

Праводзіцца гульня "Пачастуем гасцей чаем". У ходзе гульні дзеці ўтвараюць назвы посуду: цукар кладзем у цукарніцу, цукеркі — у цукерачніцу, сухары — у сухарніцу. Адказваюць на пытанні: чый кубак? (Алесін, Бурацінаў, Мішкаў.) Што ў нас на стале? (Посуд.) Пытаюцца: ці даспадобы табе чай, пячэнне?

Праводзіцца работа над скорагаворкай **"Чай цурком цячэ з-пад крана".**

ЗАНЯТКІ 20

Праграмны змест. Удакладніць і замацаваць вымаўленне гукаў дз', дж, вучыць дзяцей адрозніваць іх у словах і фразах, замацоўваць уменне інтанацыйна вылучаць гук у слове, вучыць складаць расказ па скорагаворцы.

Матэрыял. Фланелеграф і малюнкі: дудачка, дровы, дуб, дым.

Ход заняткаў

Выхавацель паведамляе дзецям, што на занятках яны будуць выразна вымаўляць гукі дз' і дж. Пытаецца: якія гукі? Нагадвае, што пры вымаўленні гука дз' язык упіраецца ў бугарок над верхнімі зубамі, вусны злёгку "ўсміхаюцца", а пры вымаўленні гука дж язык размяшчаецца крыху вышэй, а вусны злёгку выцягваюцца ўперад.

Выхавацель называе склады, а дзеці слухаюць, якія ў іх гукі. На гук дз' падымаюць руку, а дж — пляскаюць у далоні. Час ад часу выхавацель вымаўляе склады, у якіх няма гэтых гукаў.

Дзеці адгадваюць загадкі.

Ля дарогі шарык белы,
Вецер б'е, а шарык цэлы.
А як дзьмухнуць хлапчукі —
Пух ляціць ва ўсе бакі.
(Д з ь м у х а в е ц)
В. Жуковіч

Тук, тук, тук! —
Ад сасны да сасны
Рэха нясецца.
Лечыць сасну
Доктар лясны.
Як ён завецца? (Д з я ц е л)
Н. Гілевіч

Спачатку падае,
Пасля ўстае.
Пасля гасцінцы раздае.
(Д о ж д ж)
В. Жуковіч

Адной рукой усіх сустракае,
Другой — дадому праводзіць.
(Д з в е р ы)
В. Лаўрыновіч

Працуе ноч і дзень,
І дзень і ноч
не спіць.
Ён стоячы ідзе,
а ідучы — стаіць.
(Г а д з і н н і к)
В. Жуковіч

Летам носіць ён кажух,
Мае свой абход пчаліны,
Аплятае мёд за двух
І збірае ў рот маліны.
(М я д з в е д з ь)
М. Маляўка

Пасля адгадвання кожнай загадкі дзеці вызначаюць, які гук ёсць у адгадцы — дз' або дж, паўтараюць адгадку, выдзяляючы галасам патрэбны гук.

Выхавацель прапануе ўспомніць імёны хлопчыкаў і дзяўчынак, у якіх ёсць гук дз' (Валодзя, Дзіма, Лёдзя, Дзіна...)

Дзеці вымаўляюць чыстагаворкі:

Дзі-дзі-дзі — на вуліцу ідзі,
дзе-дзе-дзе — лодка на вадзе,
дзі-дзі-дзі — грыбочкі знайдзі,
дзе-дзе-дзе — вырас на градзе,
джа-джа-джа — багаты ўраджай,
джу-джу-джу — па саду хаджу,
джы-джы-джы — ідуць дажджы.

Развучваецца лічылка В. Віткі **"Капялюш":**

Лепш не кратай, лепш не руш
Мой дзіравы капялюш.
Падабаецца — надзень,
Але толькі не на дзень.
Раз надзень, два надзень,
Куды хочаш, туды дзень.

Дзеці знаходзяць у вершы словы з гукам дз', выразна іх вымаўляюць.

Выхавацель паказвае карціну **"Збор ураджаю".** Прапануе прыдумаць сказы са словам "ураджай" ("Калгаснікі збіраюць ураджай", "Ураджай возяць на машынах", "На полі багаты ўраджай" і да т.п.).

Развучваецца скорагаворка **"Дзятлы дзюбамі дзяўблі дрэва".** Дзеці складаюць кароткія апавяданні па скорагаворцы.

Валянціна ШАБЕКА,
кандыдат педагагічных навук

Фізічная культура ў старэйшай групе дзіцячага сада

ПЕРШЫ ТЫДЗЕНЬ

Раніішняя гімнастыка

Комплекс складаецца з практыкаванняў пятага дня чацвёртага тыдня сакавіка. Дапаўненне: прыстаўны крок з прысяданнем.

Практыкаванні пасля дзённага сну

Некаторыя практыкаванні комплексу рытмічнай гімнастыкі (гл. люты месяц).

Заданне на дом

Пераскокваць перашкоду, абапіраючыся аб яе рукамі (стул, лаўка і г.д.).

Першы дзень

Заняткі

Задачы: практыкаваць у поўзанні па-пластунску; замацаваць навыкі закідвання мяча ў баскетбольнае кальцо.

Абсталяванне: кеглі, абручы, стужкі.

I. Хадзьба гімнастычным крокам, бег "змейкамі" са зменай напрамку па сігналу.

II. Выкананне практыкаванняў веснавога фізкультурнага свята (са стужкамі).

Поўзанне па-пластунску вакол кегляў, пастаўленых па прамой на адлегласці 1 м адна ад адной. Закідванне мяча ў баскетбольнае кальцо з адлегласці 3 м.

Гульня "Яшчарка".

III. Гульня "Знайдзі і прамаўчы".

Прагулкі

Гульні "Казіны рог", "Зайцы і воўк". Лажанне па вертыкальнай лесвіцы да яе верху прыстаўным і пераменным крокам.

Другі дзень

Заняткі

Задачы: удасканальваць навыкі скачкоў цераз прадметы, кідання ў вертыкальную цэль.

Абсталяванне: бервяно, шышкі, мячы.

I. Бег вакол будынка дзіцячага сада.

II. Па чарзе дзеці прабягаюць па бервяну і саскокваюць з яго; пераскокваюць цераз "ручаёк"; скачуць з каменьчыка на каменьчык (на адлегласці 3 м). З вызначанай выхавацелем адлегласці кідаюць шышкі або мячы ў дрэва. Пры гэтым лічаць, хто колькі разоў пападзе ў яго.

Гульня "Конікі і фурман".

III. Гульня "Клубок".

Прагулкі

Бег навыперадкі. Індывідуальныя гульні з мячамі, абручамі. Гульні "Спрытны верабей", "Міхасік".

Трэці дзень

Д з е н ь з д а р о ў я

Праграма

Першая палова дня праводзіцца ў лесапарку.

1. Гульні "Грушка", "Лыка", "Ваўчаня".
2. Ранішняя гімнастыка на свежым паветры (па плану выхавацеля).
3. Фізкультурнае свята.
4. Самастойная рухомая дзейнасць дзяцей з мячамі, абручамі, кольцакідамі.
5. Гульня ў баскетбол (па камандах).
6. На другой прагулцы — спаборніцтвы ў скачках, бегу.
7. Гульня ў бадмінтон (парамі).
8. Рухомыя гульні па жаданню дзяцей.

Чацвёрты дзень

Заняткі

Задачы: замацаваць у гульнях навыкі бегу з лоўляй і ўхіленнем.

I. Гульня "Хутчэй у круг!".

II. Гульні "Мянькі", "У зайца".

III. Гульня "Вядун".

Пяты дзень

Заняткі

Задачы: вучыць прабягаць пад доўгай скакалкай; рухацца ўперад, адбіваючы рукой мяч пасля адскоку ад зямлі.

Абсталяванне: доўгая скакалка, кароткія скакалкі, мячы (d = 20 см).

I. Гульня "Скараходы".

II. Практыкаванні са скакалкамі:

1. З.с. — стаць, складзеная скакалка ў руках унізе. 1 — падняць скакалку ўверх, паглядзець на яе; 2 — апусціць на плечы; 3 — падняць уверх; 4 — з.с.
2. З.с. — ногі на шырыні плячэй, рукі ўверсе. 1-2 — нахіліцца ўперад, рукі ўперад, 3-4 — з.с.
3. З.с. — сесці на падлогу, ногі на шырыні плячэй, рукі ўверсе. 1-2 — нахіліцца, пакласці скакалку на наскі ног; 3-4 — выпрастацца, рукі ўверх; 5-6 — нахіліцца, узяць скакалку; 7-8 — з.с.
4. З.с. — стаць, рукі ўнізе. 1 — прысесці, калені развесці ў бакі, рукі ўперад; 2 — з.с.
5. З.с. — узяць скакалку ў рукі і стаць на яе. Выканаць перакат з пятак на наскі.
6. З.с. — а.с. Скачкі цераз скакалку, круцячы яе ўперад, а потым назад. Хадзьба на месцы. Прабегчы пад доўгай скакалкай, якую круцяць двое дзяцей; скачкі цераз яе (выконваюць дзеці, якія ўмеюць гэта рабіць). Вядзенне мяча па пляцоўцы, адбіваючы яго рукой, і закідванне мяча ў баскетбольнае кальцо. Гульня "Мышалоўка".

III. Гульня "Ідзі ціха".

Прагулкі

З адлегласці 3 м дзеці кідаюць мяшочкі з пяском на квадратны стол, але так, каб мяшочкі трапілі на крышку стала і засталіся на ёй. Гульні "Мянькі", "Жартаўнік".

ДРУГІ ТЫДЗЕНЬ

Ранішняя гімнастыка

Комплекс той жа. Змяненні:

1. З.с. — ногі разам, рукі ўнізе. 1-2 — падняць рукі ўверх, слізгаючы імі па сцяне; 3-4 — з.с.

Практыкаванні пасля дзённага сну

Некалькі практыкаванняў фізкультурнага свята па выбару выхавацеля.

Заданне на дом

Скакаць цераз кароткую скакалку.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Першы дзень

Заняткі

Задачы: вучыць скакаць праз ўгую і кароткую скакалкі; удаскальваць навыкі катання на двухколым веласіпедзе.

Абсталяванне: доўгая скакалка, ласіпед, кароткія скакалкі.

I. Гульня "Хутчэй у круг!".

II. Практыкаванні са скакалкай.

Практыкаванне 1, 2, 3, 5, 6 ўтарыць з заняткаў пятага дня ршага тыдня красавіка.

4. З.с. — сесці на падлогу, гі ўперад, скакалку зачапіць за упні ног і нацягнуць. 1-2 — нахіл зад, ногі прамыя; 3-4 — з.с.

Пераскокваць на дзвюх нагах з сца праз доўгую скакалку, якая йдаецца.

Катанне на двухколавым веіпедзе. Скачкі праз кароткую акалку на месцы і рухаючыся ерад.

Гульня "Мядзведзь і пчолы".

III. Гульня "Знайдзі сабе пару".

Прагулкі

Індывідуальная работа: прабежка гарызантальнаму бервяну; скачкі раз яго, абапіраючыся аб бервяно ками.

Гульня "Ліса ў куратніку".

Другі дзень

Заняткі

Задачы: практыкаваць у вісе на сокай і нізкай перакладзінах рніка.

Абсталяванне: вертыкальныя сціцы, турнік, мячы (d = 15-20 м).

I. Гульня "Не закрані!": дзеці гуць адно за адным паміж кустамі дрэвамі, мяняючы напрамак.

II. Практыкаванні з мячом: авіць падкінуты ўверх мяч; лавіць яч пасля адскоку ад сцяны; ад ямлі; падбіваць мяч нагой.

Вісы на высокай і нізкай еракладзінах турніка або лесвіцы; адцягнуцца ў вісе, дакрануўшыся адбародкам да перакладзіны.

Гульня "Конікі".

III. Гульня "Знайдзі і прамаўчы".

Прагулкі

Скачкі праз кароткую скакалку. атанне на веласіпедзе. Рухомыя ульні па жаданню дзяцей.

Трэці дзень

Заняткі

Задачы: замацаваць навыкі асоўных відаў рухаў у рухомых ульнях.

I. Гульня "Ляп-ляп — уцякай".

II. Гульні "Пажарныя на вучобе", Жабы і чапля". Практыкаванні школы мяча".

III. Гульня "Надзейка".

Прагулкі

Фізкультурныя абавы.

Дзеці падзяляюцца на каманды выходзяць на пляцоўку. Пачынаюцца спаборніцтвы (змест спаборніцтваў складаюць беларускія народныя гульні).

1. Гульня "Метка". Дзве каманды дзяцей становяцца на адлегласці 25 м адна ад адной. Пасярэдзіне ставіцца слупок, які называецца меткай. Затым адна каманда выклікае каго-небудзь з сапернікаў. Выкліканае дзіця імкнецца забегчы за метку, а яго ловяць усе дзеці процілеглай каманды. Калі яно паспявае забегчы за метку, то застаецца ў сваёй камандзе, калі не, то пераходзіць у процілеглую каманду. Так гуляюць да таго часу, пакуль не зловяць усіх ігракоў з процілеглай каманды, за выключэннем аднаго. Гэтаму апошняму завязваюць вочы, ён ідзе да процілеглай каманды з распасцёртымі рукамі. Колькі дзяцей закоціць рукамі, столькі і павядзе на свой бок. Цяпер ужо яны ловяць дзяцей процілеглай каманды.

2. Гульня "У лапту". Дзве каманды маюць аднолькавую колькасць ігракоў. На полі робяць ямачку — масла, куды кладуць шпуляк (мячык). Каманды становяцца насупраць. Першы ў шарэнзе ігрок адной з каманд б'е палкай шпуляк і бяжыць да масла, удзельнік другой каманды імкнецца злавіць шпуляк і папасці ім у бягучага. Калі гэта яму ўдаецца, каманды мяняюцца месцамі.

3. Гульня "Хапанка". На зямлі чэрцяць круг дыяметрам 1-2 м — гняздо, а паабапал яго на адлегласці 4-7 м ад цэнтра — дзве паралельныя лініі. Выбраўшы водзячага і двух капітанаў, дзеці дзеляцца на пары, роўныя па сіле. Кожная пара выбірае адзін з прадметаў, кладзе яго ў гняздо і, даўшы адзін аднаму якія-небудзь імёны, паведамляе іх капітанам. Тыя па чарзе выбіраюць сабе ігракоў. Каманды становяцца на процілеглых лініях. Водзячы галасна называе адзін з прадметаў, што ляжыць у гняздзе. Ігракі каманд, што паклалі гэты прадмет, бягуць да гнязда, і кожны стараецца першым схапіць яго. Той, хто схапіў, уцякае за сваю лінію. Ігрок другой каманды спрабуе яго дагнаць і затрымаць. Калі гэта яму ўдаецца, прадмет вяртаецца ў гняздо. Выйграе каманда, якая забярэ большую колькасць прадметаў.

4. Гульня "Пасадка бульбы". Дзеці строяцца ў калоны на чале з капітанамі, кожны з якіх атрымлівае мяшэчак з бульбай (5 штук). На адлегласці 20-30 крокаў ад калоны чэрціцца 5 кружкоў. Па сігналу капітаны бягуць да кружкоў, садзяць бульбу — кладуць яе ў кружкі і перадаюць пустыя мяшэчкі наступным удзельнікам. Тыя бягуць да кружкоў, збіраюць бульбу, вяртаюцца, перадаюць мяшэчкі наступным і г.д. Выйграе каманда, якая першай закончыць пасадку і збор бульбы.

5. Гульня "Прэла-гарэла". Да пачатку гульні выхавацель у розных месцах пляцоўкі хавае цацкі. Дзеці становяцца ў круг і гавораць наступныя словы:

Прэла-гарэла,
За мора ляцела,
А як прыляцела,
Дзе-недзе села.
Хто першы знойдзе,
Той сабе возьме.

Пасля гэтага яны разбягаюцца па пляцоўцы і шукаюць схаваныя цацкі. Перамагае тая каманда, якая хутчэй і больш збярэ цацак.

Чацвёрты дзень

Заняткі

Задачы: удасканальваць навыкі хадзьбы і бегу па перасечанай мясцовасці.

Умовы: лесапарк.

I. Гульня "Невідзімкі": частка дзяцей, хаваючыся за кустамі, павінна прабегчы так, каб іх не заўважыла другая частка дзяцей.

II. "Знайдзі дарогу!": на дыстанцыі 200 м выхавацель размяшчае паказальнікі. Па камандзе "Марш!" дзеці выбягаюць на дыстанцыю. Іх задача: прабегчы ад старту да фінішу па расстаўленых у лесе паказальніках.

Гульня "Палачка-выручалачка".

III. Вяртанне ў дзіцячы сад.

Прагулкі

Катанне на двухколавым веласіпедзе. Скачкі праз кароткую скакалку на дзвюх і адной назе.

Гульні "Барада", "Клубок".

Пяты дзень

Заняткі

Задачы: практыкаваць у перадачы мяча адзін аднаму дзвюма рукамі ад грудзей; перадачы мяча нагой.

Абсталяванне: мячы (d = 15 см), па 2 стужкі для кожнага дзіцяці.

I. Хадзьба са стужкамі, выконваючы шырокія махі рукамі; бег урассыпную; хадзьба па вузкай дарожцы (шыр. = 20 см); перастраенне ў калоны.

II. Практыкаванні са стужкамі:

1. З.с. — стаць, рукі ў бакі. 1 — рукі ўніз, скрыжаваць іх унізе; 2 — з.с.

2. З.с. — тое ж. 1 — падняць рукі ўверх, скрыжаваць кісці рук уверсе; 2 — з.с.

3. З.с. — ногі на шырыні плячэй, рукі ўверсе. 1 — нахіл уперад, дакрануцца стужкамі да падлогі — выдых; 2 — з.с. — удых.

4. З.с. — ногі на шырыні плячэй, рукі ў бакі. 1 — паварот управа, рукі за спіну; 2 — з.с.; 3-4 — тое ж у другі бок.

5. З.с. — ногі разам: стужкі ўнізе. 1 — прысесці, развесці калені ў бакі, рукі за галаву; 2 — з.с.

6. З.с. — ногі разам, рукі на поясе. Скачкі на дзвюх нагах.

Індывідуальныя гульні з мячамі.

Перакідванне мяча адзін аднаму дзвюма рукамі ад грудзей (адлегласць 2 м). Перадача мяча адно аднаму нагой.

Гульня "Гаспадыня і кот".

III. Гульня "Янка".

Прагулкі

Эстафета з абручамі і мячом: кінуць мяч у сярэдзіну абруча так, каб ён адскочыў да дзіцяці каманды, якая стаіць насупраць.

Гульня "Лавіце рыбу!".

Скачкі праз доўгую скакалку на дзвюх нагах.

Трэці дзень

Ранішняя гімнастыка

Комплекс складаюць практыкаванні са стужкамі пятага дня другога тыдня красавіка.

Практыкаванні пасля дзённага сну

Хадзьба, бег па зале. Практыкаванне з палкай: легчы на падлогу на спіну, рукі з палкай за галавой. 1 — падняць палку ўверх, нагамі дакрануцца да палкі; 2 — з.с. Скачкі бокам уперад праз палку, што ляжыць на падлозе.

Гульня "Вясёлая карусель".

Заданне на дом

У час гульні ў бадмінтон выконваць удары справа, злева і над галавой.

Першы дзень

Заняткі

Задачы: замацаваць навыкі перакідвання мяча адзін аднаму; лажанне па шасту, канату.

Абсталяванне: мячы (d = 20 см), стульчыкі, шост, канат.

I. Хадзьба гімнастычным крокам, спалучаючы крок з пляcканнем у далоні. Бег паміж расстаўленымі стульчыкамі; хадзьба вакол іх.

II. Практыкаванні на стульчыках:

1. З.с. — сесці на стульчык, ногі разам, рукі за галавой. 1-3 — падняць рукі ўверх, памахаць кісцямі; 4 — з.с.

2. З.с. — сесці на стульчык, трымацца за яго ззаду; ногі выпрастаць. 1-2 — нахіліцца ўперад, рукі апусціць на ступні ног, нахіліць галаву да каленяў; 3-4 — з.с.

3. З.с. — тое ж. 1-2 — падняць дзве нагі ўверх; 3-4 — з.с.

4. З.с. — стаць збоку стульчыка, рукі ўнізе. 1 — легчы жыватом на сядзенне стульчыка; 2-3 — падняць прамыя рукі і ногі; 4 — з.с.

5. З.с. — стаць на стульчык. 1-2 — прысесці, развесці калені ў бакі; 3-4 — з.с.

6. З.с. — тое ж. 1-8 — скачкі на дзвюх нагах вакол стульчыка; 9-16 — хадзьба на месцы.

Індывідуальныя гульні з мячамі: вядзенне мяча ўперад правай і левай рукой з перадачай яго дзецям другой каманды.

Лажанне па канату, шасту, закоўваючы паслядоўнасць рухаў рук і ног.

Гульня "Мы — вясёлыя рабяты".

III. Гульня "Прабяжы ціха".

Прагулкі

Валейбол з паветранымі шарамі. Гульня ў бадмінтон. Катанне на веласіпедзе.

Другі дзень

Заняткі

Задачы: практыкаваць у кіданні і лоўлі кола.

Абсталяванне: маленькія колы па колькасці дзяцей.

I. Гульня "Шышкі, жалуды, арэхі".

II. Практыкаванні з коламі: падкінуць кола ўверх, злавіць яго; пракаціць кола па лаўцы да яе процілеглага канца; накінуць кола рукой на руку; навесіць кола на сагнутую нагу, кінуць уперад рухам ступні.

Гульня "Гуж".

III. Гульня "Пакажы рукі".

Прагулкі

Скачкі праз кароткую скакалку. Лажанне па канату, шасту, нахіленай лесвіцы.

Гульня "Кругавая лапта".

Трэці дзень

Заняткі

Задачы: удасканальваць навыкі катання на двухколавым веласіпедзе; замацаваць навыкі закідвання мяча ў баскетбольны кошык.

Абсталяванне: веласіпеды, мячы (d = 15 см), баскетбольны кошык, абручы для гульні.

I. Гульня "Конікі і фурман".

II. Катанне на двухколавым веласіпедзе: па прамой, па кругу, па зігзагу.

З адлегласці 2-3 м — закідванне мяча ў баскетбольны кошык.

Гульня "Змяя".

III. Гульня "Клубок".

Прагулкі

Скачкі праз доўгую скакалку.

Індывідуальная работа: пракочванне кола па лаўцы да яе процілеглага канца. Гульні "Жабы ў балоце", "Гарлачык".

Чацвёрты дзень

Заняткі

Задачы: удасканальваць навыкі скачкоў на дзвюх і адной назе, рухаючыся ўперад; практыкаваць у бегу з лоўляй і ўхіленнем.

Абсталяванне: веласіпеды, мячы (d = 20 см).

I. Гульня "Жарабя".

II. Катанне на веласіпедзе, выконваючы павароты направа і налева. Гульня ў баскетбол па спрошчаных правілах.

Гульня "Белыя мядзведзі".

III. Гульня "Адгадай, што змянілася?".

Прагулкі

Лажанне па канату, шасту. Скачкі праз кароткую скакалку. Гульні "Знайдзі сабе пару", "Гарлачык".

Пяты дзень

Заняткі

Задачы: удасканальваць навыкі скачкоў у вышыню з разбегу.

Абсталяванне: ракеткі і валаны.

I. Гульня "Зрабі фігуру".

II. Практыкаванні з ракеткамі:

1. З.с. — стаць, ракетку трымаць дзвюма рукамі за ручку і верхні край. 1-2 — стаць на дыбачкі, падняць ракетку ўверх; 3-4 — з.с.

2. З.с. — ногі на шырыні плячэй, рукі ўнізе. 1 — паварот тулава ўправа (улева), рукі з ракеткай управа (улева); 2 — з.с.

3. З.с. — ногі на шырыні плячэй, рукі з ракеткай каля грудзей. 1-2 — рукі ўперад, правая (левая) нага ўперад; 3-4 — з.с.

4. З.с. — ногі на шырыні плячэй, рукі з ракеткай унізе. 1-2 — нахіліцца ўперад, рукі ўперад; 3-4 — з.с.

5. З.с. — тое ж. Пераступіць праз ракетку правай, а потым левай нагой.

6. З.с. — тое ж. 1 — скачок — ногі ў бакі, ракетку ўверх; 2 — з.с.

Скачкі ў вышыню з прамога разбегу (вышыня 40 см). Гульня ў бадмінтон (парамі).

Гульня "Гусі-гусі".

III. Гульня "Свабоднае месца".

Прагулкі

Эстафета з бегам і пераносам валана на ракетцы. Катанне на веласіпедзе, аб'язджаючы прадметы. Гульні "Мядзведзь і пчолы", "Мышалоўка".

ЧАЦВЁРТЫ ТЫДЗЕНЬ

Ранішняя гімнастыка

Комплекс той жа. Дапаўненне: бег скачкамі з шырокімі махамі стужкамі.

Практыкаванні пасля дзённага сну

Паўтарыць некаторыя практыкаванні фізкультурнага свята.

Заданне на дом

Ездзіць на веласіпедзе па кругу, па зігзагу, спыняцца ў абазначаным месцы; павялічваць і памяншаць хуткасць.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Першы дзень

Заняткі

Задачы: практыкаваць у катанні на веласіпедзе, скачках цераз кароткую скакалку.

Абсталяванне: скакалкі, веласіпеды.

I. Гульня "Сустрэчныя перабежкі".

II. Гонкі на веласіпедзе з перашкодамі: праехаць па вузкай дарожцы паміж двума радамі кубікаў, пад "вароцікамі".

Гульня "Не спацкайся": дзеці па камандзе выхавацеля імкнуцца праехаць па дарожцы, не губляючы раўнавагу, як мага павольней. Скачкі на дзвюх нагах цераз кароткую скакалку, круцячы яе ўперад і назад.

Гульня "Квач".

III. Гульня "Пакажы рукі".

Прагулкі

Папасці мячом у абруч, які гойдаецца (адлегласць 3 м). Гульня ў бадмінтон, выкарыстоўваючы ўдары з правага і левага боку. Гульня "Вуда".

Індывідуальная работа: дзеці імкнуцца ўзяць кубік з ракеткі таварыша, не губляючы пры гэтым свой.

Другі дзень

Заняткі

Задачы: замацаваць навыкі гульні ў футбол, катання на веласіпедзе.

Абсталяванне: мяч, веласіпеды.

I. Гульня "Каруселі".

II. Гульня ў футбол.

Эстафета на веласіпедах (дыстанцыя 100 м).

III. Прывядзенне інвентару ў парадак.

Прагулкі

Ф і з к у л ь т у р н ы я з а б а в ы

Дзеці выходзяць на стартавую пляцоўку і прымаюць удзел у спаборніцтвах, якія арганізуе выхавацель.

1. Ігракі адной каманды адвольна размяшчаюцца на пляцоўцы. Два прадстаўнікі процілеглай каманды (хлопчык і дзяўчынка) становяцца за лініяй пляцоўкі і трымаюць гімнастычны абруч (адзін трымае абруч правай рукой, другі — левай).

Па сігналу тыя, што гуляюць з абручом, выбягаюць уперад і стараюцца надзець яго на іракоў каманды праціўніка. Тыя выкручваюцца, уцякаюць ад іх. Ігрок, на якога надзелі абруч, выбывае з гульні. Гуляюць тры хвіліны, затым каманды мяняюцца ролямі. Выйграе тая каманда, у якой пасля трохвіліннай гульні на пляцоўцы застанецца больш ігракоў.

2. У наступным конкурсе прымаюць удзел толькі дзяўчынкі. Яны строяцца ў калоны. Супраць кожнай калоны ў 10 м ставяць стойкі (крэслы). Вядучыя калон стаяць за рысай з паветранымі шарыкамі ў руках. Па сігналу яны выбягаюць наперад, падбіваючы шарык у паветры, дабягаюць да стойкі і такім жа чынам вяртаюцца назад да сваёй каманды. Наступны ігрок, атрымаўшы шарык, робіць тое ж. Выйграе тая каманда, якая раней закончыць эстафету.

3. Апошняе спаборніцтва, якое называецца "Не сысці з цуркі".

Дзеці становяцца адно супраць аднаго на пастаўленыя цуркі, бяруць абедзвюма рукамі за канцы вяроўку. З воклічамі "Цягні палатно!" цягнуць адно аднаго да сябе, стараючыся саштурхнуць з цуркі. Прайграе той, хто страціць раўнавагу і дакранецца нагой да зямлі.

Трэці дзень

Заняткі

Задачы: удасканальваць навыкі скачкоў цераз доўгую скакалку; навыкі вядзення мяча, рухаючыся ўперад.

Абсталяванне: доўгая скакалка, мячы (d = 15 см), кароткія скакалкі.

I. Хадзьба ў калоне па аднаму: пляскание ў далоні на кожны крок; бег у павольным тэмпе.

II. Практыкаванні з кароткай скакалкай:

1. З.с. — стаць, складзеная скакалка ўнізе ў руках. 1 — падняць скакалку ўверх, паглядзець на яе; 2 — апусціць за галавой на плечы; 3 — падняць уверх; 4 — з.с.

2. З.с. — стаць, ногі на шырыні плячэй, скакалка ўнізе ў руках. 1-2 — нахіліцца ўперад, рукі выпрастаць уперад; 3-4 — з.с.

3. З.с. — тое ж. 1-2 — нахіліцца, пакласці скакалку на ногі; 3-4 — выпрастацца, рукі ўверх; 5-6 — нахіліцца, узяць скакалку; 7-8 — з.с.

4. З.с. — стаць, рукі ўнізе. 1-2 — прысесці, калені развесці ў бакі, рукі ўперад; 3-4 — з.с.

5. З.с. — узяць скакалку ў рукі і стаць на яе. 1-2 — выканаць перакат з пятак на наскі.

6. З.с. — стаць, скакалка спераду каля ног. 1-8 — скачкі цераз скакалку на дзвюх нагах; 9-16 — хадзьба на месцы.

Скачкі цераз доўгую скакалку, якую круцяць двое дзяцей. Вядзенне мяча адной рукой па пляцоўцы і закідванне яго ў баскетбольны кошык.

Гульня "Мышалоўка".

Гульня "Лянок".

Прагулкі

Вісы на высокай перакладзіне турніка, паперамена згінаючы і выпростваючы ногі.

Гульня ў футбол па спрошчаных правілах.

Рухомая гульня "Шышкі, жалуды, арэхі".

Чацвёрты дзень

Заняткі

Задачы: удасканальваць навыкі скачкоў цераз доўгую скакалку; навыкі лоўлі мяча.

Абсталяванне: бервяно, доўгая скакалка, мячы.

I. Хадзьба прама і бокам уперад па гарызантальнаму бервяну, саскокванне з яго.

II. Практыкаванні з мячом: кінуць мяч уперад, дагнаць яго; стукнуць мячом аб сцяну, злавіць яго пасля адскоку. Скачкі цераз доўгую скакалку адвольным спосабам.

Гульня "Гарлачык".

III. Гульня "Лянок".

Прагулкі

Гульня ў бадмінтон па спрошчаных правілах. Лажанне па шасту, вісы на высокай і нізкай перакладзіне турніка.

Гульні "Мядзведзь і пчолы", "Белыя мядзведзі".

Пяты дзень

Заняткі

Задачы: вучыць хадзьбе па вузкай рэйцы гімнастычнай лаўкі.

Абсталяванне: гімнастычныя лаўкі, мяшочкі з пяском, шышкі.

I. Хадзьба гімнастычным крокам, бег, скачкі з нагі на нагу, рухаючыся ўперад, хадзьба ўрассыпную, пастраенне ў круг.

II. Практыкаванні выконваюцца лежачы на падлозе:

1. З.с. — лёгчы на падлогу, рукі ўздоўж тулава. 1 — падняць рукі ўперад; 2 — рукі ўверх, палажыць іх на падлогу за галавой; 3 — рукі ўперад; 4 — з.с.

2. З.с. — лёгчы на падлогу, рукі за галавой. 1 — падняць правую руку і левую нагу ўперад; 2 — з.с.

3. З.с. — рукі пад падбародкам. 1 — узяцца рукамі за ногі; 2 — з.с.

4. З.с. — лёгчы на жывот, рукі выпрастаць уверх. 1-2 — перакаціцца на бок, а потым на спіну; 3-4 — адваротнае дзеянне.

5. З.с. — сесці, ногі скрыжаваць. 1-2 — падняцца без дапамогі рук.

Хадзьба прама і бокам уперад па гімнастычнай лаўцы па вузкім яе баку.

Поўзанне па падлозе па-пластунску з элементамі спаборніцтва.

Гульня "Жывёла і пастка".

III. Гульня "Маўчанка".

Прагулкі

Вядзенне мяча правай і левай рукой, закідванне яго ў баскетбольны кошык.

Гульня "Гарлачык". Катанне на веласіпедзе.

ТЭАТР-СТУДЫЯ "БАТЛЕЙКА"

[illegible]

Кошт камплекта — 7 000 рублёў.

[illegible]

п'ес. шматфункцыянальная [illegible] трансфармуецца для тэатра [illegible] марыянетак, ценявога і насто[illegible] раў.

Кошт камплекта — 11 800 рублёў.

[illegible]