

белоруски: "Дзень добры, дзеці!" (Выхаванцы вітаюцца з педагогам, потым з цацкамі: лялькамі, жывёламі. Хто-небудзь з дзяцей адказвае за цацкі.)

— Эці беларускія слова, — працягвае педагог, — тожэ пахожы на рускія. Кто знае беларускія слова? Мы с вамі разучывалі беларускія стихи, пелі беларускія песенкі. Давайце вспомним их. (Выхаватэль нагадвае беларускія народныя пацешкі, вершы: чытае першы радок, а хто-небудзь з дзяцей працягвае або чытае ўвесь верш, не дагаворваючы апошнія словы ў радках, іх заканчваюць малыя. Можна праспяваць хорам знаёмую беларускую песенку.) Тэпер вы будзеце на занятках учыцца гаворыць по-беларускі, на беларуском мове. Наши заняткі будуць называцца "Беларуская мова". Вы зможэце іграць у беларускія ігры, слухаць сказкі і расказы на беларуском мове.

II. Развучванне гульні "Люстэрка". Выхаванцы становяцца ў круг, у цэнтры — хто-небудзь з дзяцей. Усе ўдзельнікі вымаўляюць:

*Роўным кругам
Ў карагодзе
Любім мы, сябры, хадзіць
Што нам Валечка
(Танечка, Дзімачка і г.д.)
Паказа,
Будзем дружна мы рабіць.*

Той, хто ў цэнтры круга, паказвае розныя рухі, астатнія паўтараюць іх. Важна, каб дзеці выразна вымаўлялі тэкст. Усе рухі, якія робяць дзеці, педагог называе па-беларуску: Таццянка скача — і мы паскачам, а зараз папляскаем у далоні і г.д.

Пасля заняткаў выхаватэль развітваецца з дзецьмі: "Да пабачэння". Дзеці паўтараюць.

Слоўнік:

Цацкі і колеры
ігрушкі — цацкі
кукла — лялька
медвежонок — мядзведзік
ваўчок — ваўчок
цвет — колер
разноцветны — рознакаляровы (рознакаляровыя мячыкі)
розовый — ружовы
серый — шэры
красный — чырвоны
ловкий — спрытны (спрытнае зайчына)
неуклюжий — нязграбны, няспрытны,
нягэлы

красный — прыгожы

Праграмны змест: вучыць называць цацкі (лялька, ваўчок); увесці словы цацкі, гуляць; пазнаёміць з назвамі колераў (чырвоны, сіні, зялёны, шэры, чорны, блакітны); практыкаваць ва ўжыванні слоў так, не, дзякуй, калі ласка. Зварнуць увагу на вымаўленне гукаў ч, ў. Практыкаваць у правільным выкарыстанні дзеяслова загаднага ладу скажаць. Вучыць адказаць на пытанні педагога.

Матэрыял: розныя цацкі (мячыкі, кубікі, лялька, ваўчок, зайчык і г.д.).

План заняткаў

I. Выхаватэль прапануе пагуляць у цацачным магазіне. Пералічвае, якія цацкі ў ім прадаюцца, заахвочвае да адказу дзяцей на пытанні: вось прадаецца лялька. Што гэта? (Лялька.) А гэта што? (Мячык.) Гэта чырвоны мячык. А гэта які? (Сіні.) А вось блакітны мячык. Які гэта мячык? І г.д. Педагог называе чарговую цацку — ваўчок і просіць паказаць, як з ім гуляюць. Хто-небудзь з дзяцей заводзіць ваўчок, а выхаватэль прыгаворвае:

*Ваўчок-ваўчок,
Не лажыся на бачок.*

Звартаецца ўвага на вымаўленне гукаў ў, ч, прапануецца зноў пакруціць ваўчок, паўтарыць вершык.

На заканчэнне выхаватэль пытаецца: як называецца адным словам усё тое, што прадаецца ў магазіне? (Цацкі.) Што з імі робяць? (Гуляюць.)

II. Гульня "Магазін". "Пакупнікі" прыходзяць у магазін, вітаюцца, купляюць адну або некалькі цацак ("Дайце, калі ласка, чырвоны кубік", "Дайце, калі ласка, мішку і ляльку" і г.д.), гавораць "дзякуй".

III. Выхаватэль чытае загадку

*Н. Глевіча:
Даўгавухі і касы
Скача без аглядкі
Ад ваўкоў і ад лісы.
Хто знайшоў адгадку?*

Адгадаўшы загадку, дзеці просяць цацачнага зайчыка: "Зайчык, паскачы!" Зайчык скача.

IV. Праводзіцца гульня "Адгадай, хто паклікаў?" (з мэтай актывізацыі слоў так і не). Той, хто водзіць, адварочваецца. У гэты час хто-небудзь з выхаванцаў называе яго імя. Ён адгадвае, хто яго паклікаў, а дзеці адказваюць так ці не. Затым адварочваецца наступны ўдзельнік, і гульня працягваецца.

ЗНЕШНІ ВЫГЛЯД ЧАЛАВЕКА

Слоўнік:

лицо — твар
вид — выгляд
губы — вусны
брови — бровы
шея — шыя
карандаш — аловак
внешний — знешні
веселый — вясёлы
грустный — сумны
рисует — малюе
строит — будзе

Праграмны змест: замацоўваць назвы колераў, вучыць называць па-беларуску часткі цела чалавека (твар, вочы, вушы, галава, ногі, валасы, бровы, вусны, шыя); пазнаёміць са словамі аловак, малюнак; практыкаваць ва ўжыванні форм ветлівага звароту. Вучыць правільна вымаўляць гук г у складках, словах і сказах. Практыкаваць у правільным выкарыстанні формы 3-й асобы адзіночнага ліку дзеясловаў (смяецца, плача); зварнуць увагу на словы баліць каму, параўнаць іх з рускімі болит у кого. Вучыць адказаць на пытанні, заахвочваць самастойныя выказванні дзяцей.

Матэрыял: каларовыя алоўкі, папера, доктар Айбаліт (цацка).

План заняткаў

I. Выхаватэль прапануе дзецям разгледзець алоўкі, што ляжаць у іх на сталах, называе іх колер.

II. Выхаватэль дае заданне намалюваць дзіцячы тварык. Ён гаворыць: спачатку намалюем кружок (малое на дошцы), цяпер намалюем вочы, бровкі, носік. Чаго не хапае на нашым малюнку? Так, роўка. Намалюем рот дзвюма маленькімі дужкамі. Гэта і ёсць — вусны. Калі намалюваць вусны роўкамі ўверх, тады тварык што робіць? (Смяецца.) Цяпер намалюем вухі, шыю, а на галаве — валасы. Вось які прыгожы тварык у нас атрымаўся. Малыя паўтараюць за педагогам.

III. Гульня "Доктар Айбаліт". Педагог паказвае цацку, гаворыць, што доктар Айбаліт хоча праверыць, ці не захварэў хто-небудзь з дзяцей. Нагадавае, што з доктарам неабходна павітацца, сказаць яму: "Добры дзень, доктар!". Айбаліт (выхаватэль) пытаецца ў кожнага выхаванца: "Што ў цябе баліць?", затым дае парадзі, як мыць вушы, вочы, твар, расчэсваць валасы і да т.п.

IV. Развучванне чыстагаворкі: га-га-га — баліць нага; гу-гу-гу — лячы нагу; пі-пі-пі — даве нагі.

(Працяг будзе)

Валянціна ШАБЕКА,
кандыдат педагагічных навук

ФІЗІЧНАЯ КУЛЬТУРА Ў СТАРЭЙШАЙ ГРУПЕ ДЗІЦЯЧАГА САДА ЛІПЕНЬ

ПЕРШЫ ТЫДЗЕНЬ

Ранішняя гімнастыка

Комплекс складаюць практыкаванні з гімнастычнымі палкамі (гл. пяты дзень чацвёртага тыдня чэрвеня). Дапаўненне: рухі полькі.

Практыкаванні

пасля дзённага сну
Хадзьба і бег са стужкамі. Імпровізацыя рухаў пад музыку са стужкамі. Лажанне па канату.

Гульня "Пажарныя на вучобе".

Заданне на дом
Адштурхоўвацца дзвюма нагамі і імкнуцца слізгаць па паверхні вады.

Першы дзень

Заняткі

Задачы: замацаваць навыкі гульні ў бадмінтон, навыкі скачкоў цераз скакалку.
Абсталяванне: ракеткі, валаны, скакалка.

I. Гульня "Скараходы".

II. Практыкаванні ў крузе:

1. З.с. — стаць, рукі ўнізе, ногі разам. 1 — рукі праз бакі ўверх, пляснуць у далоні над галавой; 2 — з.с.

2. З.с. — тое ж. 1 — паварот управа, правую нагу на носок убок, пляснуць у далоні перад грудзямі; 2 — з.с.

3. З.с. — стаць, рукі ў бакі. 1 — мах правай (левай) нагой ўперад, пляснуць у далоні пад ёй; 2 — з.с.

4. З.с. — дзеці становяцца парамі і кладуць адно аднаму рукі на плечы. 1-3 — нахілы ўперад з націсканнем рукамі на плечы адно аднаму.

5. З.с. — стаць тварам адно да аднаго, трымаюцца за рукі. 1 — прысеці, развесці калені ў бакі; 3-4 — з.с.

6. З.с. — стаць па кругу адно за адным. Скачы на дзвюх нагах, рухаючыся па кругу ўперад.

Гульня ў бадмінтон цераз сетку.

Скачкі цераз скакалку на адной назе.

Гульня "Перабежкі".

III. Гульня "Хто пайшоў?".

Прагулкі

Даганяць мяч, які коціцца з горкі. Катанне на веласпедзе. Гульні "У мядзведзя ў бары", "Мы — вясёлыя рабаты".

Другі дзень

Заняткі

Задачы: удасканалваць навыкі вядзення мяча, перадачы і лоўлі яго; скачкоў у даўжыню з разбегу; кідання ў вертыкальную цэль.

Абсталюванне: мячы (d = 20 см), свісток, абручы, ямка з пяском.

I. Гульня "Знайдзі сабе пару".

II. Вядзенне мяча па кругу правай і левай рукой. Гульня "За мячом": водзячы перадае мяч дзіцяці, якое стаіць першым у калоне, а сам бязьць у канец калоны, даганяючы мяч.

Скачкі ў даўжыню з разбегу 8-10 м.

Кіданне мяча ў вертыкальную цэль з адлегласці 3 м (правай і левай рукой).

Гульня "Гарлачык".

III. Практыкаванні на расслабленне, рухаючыся па кругу.

Прагулкі

Бег навывперадкі (адлегласць 100 м). Гульні "Жартаўнік", "Мянькі".

Трэці дзень

Заняткі

Задачы: слізгаць па паверхні вады, адштурхоўваючыся двюма нагамі.

Умовы: вадаём або басейн.

I. Хадзьба і бег па ўсёй пляцоўцы, пастраенне ў круг.

II. Практыкаванні:

1. З.с. — стаць, рукі ўнізе. 1 — рукі праз бакі ўверх, скласці далоні; 2-3 — прысесці, павольна выдыхнуцьшы; 4 — з.с.

2. З.с. — тое ж. 1-8 — перамяшчаць прамыя рукі назад — уверх — уперад — уніз.

3. З.с. — сесці на зямлю, рукамі ўперціся ззаду. 1-8 — рукі прамымі нагамі ўверх і ўніз.

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

5. З.с. — стаць, рукі ўнізе. 1-2 — падняцца на наскі; 3-4 — з.с.

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

Адвольныя рухі ў вадзе на працягу 2 хвілін.

Пастраенне ў шарэнгу. Прысесці, рукі ўперад, адштурхнуцца двюма нагамі і слізгаць па вадзе. Галаву, па магчымасці, апусціць у ваду. Гульня "Поезд" (праводзіцца ў вадзе).

III. Практыкаванні на расслабленне.

Прагулкі

Гульня ў футбол (па камандах). Катанне на веласпедзе. Гульні "Садзі лянок!", "Падсечка", "Іванка".

Чацвёрты дзень

Заняткі

Задачы: замацаваць навыкі асноўных рухаў у гульнях і практыкаваннях.

1. Практыкаванне "Сядзем парачкай": дзеці садзяцца спінай адно да аднаго і чапляюць адно аднаго сагнутымі ў лакцях рукамі. Потым яны спрабуюць, абпіраючыся адно аб аднаго спінаю, падняцца. Якая пара гэта здолее?

Гульня з пяском: дзеці падзяляюцца на пары. У кожнай пары адзін з гуляючых трымае мяшчак, другі напаўняе яго пяском. Пасля гэтага бязьць да вядра (на адлегласць 10 м), высыпае пясок у яго, а потым вяртаецца на ранейшае месца. Другі гуляючы напаўняе мяшчак пяском. Так працягваецца да тае пары, пакуль вядра не напоўніцца пяском.

Гульня "Лясь-лясь — уцякай".

III. Гульня "Пакажы рукі".

Прагулкі

Фізікультурныя забавы.

Гульня "Фарбы". Дзеці выбіраюць гаспадара фарбаў і адгадчыка Несцерку. Усе астатнія — фарбы.

Несцерка адыходзіць убок, а гаспадар і фарбы ціхенька згаворваюцца, хто якой фарбай будзе. Назву фарбам можа даваць гаспадар або кожны сам выбірае сабе які-небудзь колер (зялёны, чырвоны, белы і г.д.). Гаспадар павінен добра запомніць, хто якая фарба.

Калі назвы дадзены, фарбы і гаспадар прысядаюць на кукішкі і робяць выгляд, што засынаюць.

Тут да фарбаў падыходзіць Несцерка, тупае некалькі разоў нагой і гаворыць:

— Стук-стук!

Гаспадар прычынаецца і пытаецца:

— Хто тут?

— Несцерка!

— Чаго прыйшоў?

— Па фарбу!

— Па якую?

Несцерка называе які-небудзь колер, напрыклад:

— Па сінюю!

Калі такога колеру сярод фарбаў няма, гаспадар гаворыць:

— Такой фарбы ў нас няма!

А ўсе фарбы пляскаюць у ладкі і прыгаворваюць:

Пайдзі за сіненькі лясок,

Знайдзі сіні чаботок.

Панасі, панасі!

І нам прынясі!

Пасля гэтых слоў Несцерка адыходзіць убок, потым вяртаецца і працягвае з гаспадаром гутарку:

— Стук-стук!

— Хто там?

— Несцерка!

— Чаго прыйшоў?

— Па фарбу!

— Па якую?

— Па белую!

Калі белая фарба ёсць, гаспадар яму гаворыць:

— Ёсць белая фарба, бяры яе!

Фарба ўцякае, а Несцерка яе ловіць.

Пяты дзень

Заняткі

Задачы: скакаць у вышыню з бакавога разбегу; замацаваць навыкі лажання па шасту і канату.

Абсталюванне: мяч, канат, шост, ямка з пяском.

I. Гульня "Лаві-кідай".

II. Практыкаванні:

1. З.с. — стаць, ногі ў бакі, кісці рук на ўзроўні грудзей, локці апушчаны. 1-3 — рыўкі рукамі перад грудзьмі; 4-5 — з.с.

2. З.с. — стаць, ногі ў бакі. 1-2 — нахіл управа; 3-4 — з.с. Тое ж улева.

3. З.с. — стаць, рукі на поясе. 1-8 — крокі на месцы, не адрываючы ступні ад падлогі.

4. З.с. — стаць на карачкі, ногі прамыя. Зрабіць восем крокаў уперад, не згінаючы ногі ў каленях, стаць прама. Тое ж, восем крокаў назад.

5. З.с. — а.с. Чатыры скачкі на правай назе, левую сагнуць у калене, чатыры скачкі на левай назе. Скачок у вышыню з бакавога разбегу (вышыня 40 см). Лажанне па шасту з пераходам уверх на канат.

Гульня "Свабоднае месца".

III. Гульня "Маўчанка".

Прагулкі

Гульня ў бадмінтон цераз сетку. Бег навывперадкі (адлегласць 50 м). Гульня "Хапанка".

ДРУГІ ТЫДЗЕНЬ

Ранішняя гімнастыка

Комплекс той жа. Дапаўненне: выстаўленне нагі на пятку.

Практыкаванні

пасля дзённага сну

Хадзьба і бег з хустачкамі. Гульня "Перадача хустачкі". Адвольныя рухі з хустачкамі пад музыку.

Заданне на дом

Комплекс рытмічнай гімнастыкі.

Першы дзень

Заняткі

Задачы: удасканалваць навыкі катання на двухколавым веласпедзе; скачкі цераз скакалку.

Абсталюванне: веласпеды, скакалкі.

I. Хадзьба ў калоне па аднаму, перастрэненне парамі, бег.

II. Практыкаванні: 1-5 — практыкаванні паўтарыць ад першага дня першага тыдня ліпеня.

6. З.с. — стаць, ногі разам, рукі ўнізе. 1-4 — скачкі на правай назе; 5-8 — на левай назе; 9-12 — на дзвюх нагах.

Катанне на веласпедзе па кругу і па краі пляцоўкі. Скачкі цераз скакалку на дзвюх і адной назе на месцы і рухаючыся ўперад. Гульня "Паляўнічыя і зайцы".

III. Гульня "Хто лётае?".

Прагулкі

Даставаць па чарзе правай і левай нагой прадметы, якія знаходзяцца на вышыні грудзей дзіцяці (вяроўку, рукі і г.д.).

Гульня "Агароднік".

Другі дзень

Заняткі

Задачы: замацаваць навыкі перадачы мяча адной рукой ад пляча.

Абсталюванне: мячы.

біванне мяча на месцы правай і левай, вадзенне мяча па кругу, паміж аб-

на "Бяздомны заяц". Гульня "Сва-
кружок": водзячы, знаходзячыся
ружжамі, імкнецца алавіць мяч, які
закідваюць адно аднаму. Калі ён гэта
то займае адзін з кружкаў, а водзя-
ювіцца дзіця, якое кідала мяч.
Гульня "Зрабі фігуру".

гулькі
кі ў вышыню; катанне на ве-
се; гульні па жаданню дзяцей.

і дзень

гткі
чы: вучыць слізаць па паверхні ва-
ліне.
аляванне: гумавыя кругі, цацкі.
Гульня "Знайзі сабе пару" (з хадзьбой)

Практыкаванні: 1-5 — паўтарыць ад-
на першага тыдня ліпеня.

с. — стаць, ногі разам, рукі ўнізе. 1
праз бакі падняць уверх; 2 —
есці; 3 — скокнуць уверх як мага
4 — з.с.

ых у вадзі. Слізганне па паверхні ва-
ліне. Гульня "Каробачка" (у вадзе).
е з гумавымі кругамі; цацкі.
Прывядзенне купальных прыналеж-
парадак.

гулькі
ня ў футбол (па камандах). Лажан-
істу, які гойдаецца. Гульня "Іванка".

дзёрты дзень
ць здароўя (праграма)

анішня гімнастыка на свежым па-
згодна плана выхавацеля). Гульня
нік".

Візуальнае свята (па сцэнарыю
еля).

змастойная рухальная дзейнасць дзя-
анне на веласіпедзе па рознаму грун-
наваючы павароты і прыпынкі ля вы-
та месца; прабежкі з коламі, пад-
ваючы яго рукой або палачкай; за-
яровых самалёткаў і г.д.

а другой прагульцы: гульня ў баскет-
камандах); гульні з вадой і пяском.
гульні "Пераскок гару", "Блін га-
У лапту".

ы дзень

гткі
чы: практыкаваць у скачках з бака-
збегу; замацаваць навыкі кідання
у на адлегласць.

аляванне: мячы, шышкі, стойкі для
гульня "Лясны квач".

Практыкаванні: 1-4 — паўтарыць ад-
на пятага дня першага тыдня ліпеня.

с. — стаць, рукі на поясе. 1-2 — пад-
ваю нагу, сагнутую ў калене; 3-4 —

. — тое ж. Рытмічны бег на месцы.

Скачкі ў вышыню з бакавога разбегу
(вышыня 45 см). Кіданне шышак на адлег-
ласць рознымі спосабамі.

Гульня "Змяя".

III. Гульня "Клубок".

Прагулькі

Бег па бярвяну, робячы саскок з яго ў вы-
значанае месца.

Гульня ў баскетбол (па камандах). Гуль-
ня "Фарбы".

ТРЭЦІ ТЫДЗЕНЬ

Ранішня гімнастыка

Комплекс практыкаванняў падбіраюць
дзецці, выхавацель робіць іх карэццю.

Практыкаванні

пасля дзённага сну

Хадзьба і бег з падскокамі. Гульні "Вясё-
лыя жабкі", "Танец жабак".

Заданне на дом

Плаванне ў басейне адвольным споса-
бам.

Перцы дзень

Заняткі

Задачы: замацаваць навыкі скачкоў це-
раз кароткую скакалку, практыкаваць у
кіданні мяча ў цэль.

Абсталяванне: скакалка, мячы, кошыкі.

I. Хадзьба і бег у калоне па аднаму, пера-
страенне парамі.

II. Скачкі цераз кароткую скакалку, кру-
цячы яе ўперад і назад.

Індывідуальныя гульні з мячамі, кіданне
мяча ў кошык з адлегласці 3 м.

Гульня "Мышалоўка".

III. Гульня "Знайзі і прамаўчы".

Прагулькі

Скачкі ў вышыню з бакавога разбегу.

Гульня "Макі-макавачкі".

Гульня ў баскетбол (па камандах).

Другі дзень

Заняткі

Задачы: развіваць спрыт, сілу.

Абсталяванне: вярэўка.

I. Практыкаванне "Празьезь цераз рукі":
сціпаючы пальцы дзвюх рук, патрэбна пра-
лезці цераз іх.

II. Практыкаванне "Выйдзі з круга": дзецці
прывядуць у сярэдзіне круга, абхіраючыся
рукамі аб падлогу. Выходзяць з яго, не мяня-
ючы позы.

Гульня "Хто хутчэй?": дзецці становяцца
парамі спінай адно да аднаго. На падлозе
паміж нагамі кладуць вярэўку. Па сігналу
"Раз, два, тры!" патрэбна хутка нахіліцца
ўперад, імкнучыся пацягнуць вярэўку ў свой
бок. Перамагае той, хто гэта зробіць.

Гульня "Рэдзькі".

III. Гульня "Хто лётае?".

Прагулькі

Гульня ў бадмінтон цераз сетку.

Гульня "Міхасік".

Трэці дзень

Заняткі

Задачы: рухі нагамі ў вадзе.

Умовы: вадаём або басейн, купальныя
прыналежнасці.

I. Хадзьба і бег па мясцовасці.

II. Практыкаванні: 1-4 — практыкаванні
паўтарыць ад заняткаў трэцяга дня першага
тыдня ліпеня.

5. З.с. — стаць на карачкі. Рукацца ўпе-
рад, а потым назад.

6. З.с. — стаць парамі. Адно дзіця бярэ
другое за ногі і дапамагае рукацца ўперад на
руках. Потым мяняюцца.

У вадаёме адвольна рукацца, акупацца ў
ваду, рабіць рухі нагамі, слізаць па паверхні
вады. Гульня "Арэлі" (у вадзе).

III. Прывядзенне купальных прыналеж-
насцей у парадак.

Прагулькі

Гульня ў футбол. Лажанне па шасту.

Чацвёрты дзень

Заняткі

Задачы: практыкаваць у вісе на высокай і
нізкай перакладзінах турніка.

Абсталяванне: турнік, вярэўка.

I. Гульня "Бег сараканожак".

II. Перадача абруча адна аднаму, бег за
абручом.

Вісы на высокай і нізкай перакладзінах
турніка; падцягванне ў вісе.

Гульня "Зрабі фігуру".

Прагулькі

Скачкі цераз скакалку. Гульні "Стой!",
"Мяч капітану".

Пяты дзень

Заняткі

Задачы: замацаваць навыкі скачкоў у
вышыню з бакавога разбегу; поўзанне па
нахіленай дошцы.

Абсталяванне: шнур, дошкі з зачэпамі,
стойкі для скачкоў.

I. Гульня "Змяя".

II. Практыкаванні з шнурам, стоячы ў
кругу.

1. З.с. — стаць, шнур у прамых руках
ўнізе. 1 — шнур да грудзей — удых; 2 —
уверх — выдых; 3 — да грудзей; 4 — з.с.

2. З.с. — стаць, шнур у прамых руках за
спінай. 1-4 — перадача шнура за спінай, пе-
рабіраючы яго рукамі.

3. З.с. — стаць бокам уперад, рукі ўвер-
се. 1 — нахіл управа, трымаючы шнур у
дзвюх руках; 2 — з.с.; 3-4 — тое ж у другі
бок.

4. З.с. — ногі ў бакі, рукі ўверсе. 1 —
нахіліцца, пакласці шнур на падлогу; 2 —
выпрастацца і пераступіць цераз шнур; 3 —
нахіліцца, падняць шнур за нагамі; 4 — з.с.

5. З.с. — стаць, рукі са шнурам ўнізе. 1
— перанесці адну нагу цераз шнур; 2 — з.с.;
3-4 — тое ж другой нагой.

6. З.с. — шнур ляжыць на падлозе, пры-
сесці правым бокам да шнура. 1 — не адры-
ваючы рукі ад падлогі, штуршком ног пе-
райсці ва ўпор левым бокам да шнура; 2 —
з.с.

Скачкі ў вышыню з бакавога разбегу;
поўзанне па нахіленай дошцы, падцягваю-
чыся на руках. Гульня "Бяздомны заяц".

III. Гульня "Лянок".

Прагулькі

Скачкі цераз доўгую скакалку. Гульні
"Рэдзькі", "Хворы верабей".

ЧАЦВЁРТЫ ТЫДЗЕНЬ

Ранішняя гімнастыка

Комплекс складаюць практыкаванні з вялікім шнурам (гл. пяты дзень трэцяга тыдня ліпеня). Дапаўненне: танцавальны крок беларускай полькі.

Практыкаванні

пасля дзённага сну
Качаць абруч і даганяць яго, круціць на таліі.

Заданне на дом

Комплекс дыхальных практыкаванняў.

Першы дзень

Заняткі

Задачы: замацаваць навыкі скачкоў цераз скакалку, навыкі катання на веласіпедзе.

Абсталяванне: скакалка, веласіпеды.

I. Гульня "Мы — вясёлыя рабяткі!".

II. Скакаць цераз кароткую скакалку на месцы і рухаючыся ўперад на дзвюх і адной назе.

Катанне на веласіпедзе з павелічэннем хуткасці на вызначанай адлегласці.

Гульня "Пажарныя на вучобе".

III. Гульня "Знайдзі і прамаўчы".

Прагулкі

Гульні "Вераб'і і кошка", "Змяя".

Другі дзень

Заняткі

Задачы: замацаваць навыкі вядзення мяча на месцы, пападання ў цэль.

Абсталяванне: мячы (d = 20 см).

I. Індывідуальныя гульні з мячамі.

II. Удары мячом аб падлогу адной рукой і лоўля яго дзвюма. Адбіванне мяча на месцы левай рукой з наступнай перадачай яго дзвюма рукамі таварышу.

Гульня "У каго менш мячоў?".

Кіданне мяча ў абручы, што ляжаць на зямлі.

III. Гульня "Свабоднае месца".

Прагулкі

Гульня ў баскетбол; бег навывперадкі.

Трэці дзень

Заняткі

Задачы: вучыць спалучэнню рухаў ног з перамяшчэннем на руках па дну.

Умовы: басейн, мячы, гумавыя кругі, цацкі.

I. Эстафета з хадзьбой, бегам, рухам на карачках па дыстанцыі.

II. Сесці ў ваду, дзе мелка і, абпіраючыся рукамі ззаду, выпрастаць ногі.

Па сігналу рабіць рухі прамымі нагамі ўверх-уніз. Выканаць слізганне па паверхні вады на спіне. Рухацца ўперад на руках, выконваючы рухі нагамі ўверх-уніз. Катанне на гумавых кругах.

III. Прывядзенне купальных прыналежнасцей у парадак.

Прагулкі

Скачкі ў даўжыню з разбегу.

Практыкаванні "Школа мяча". Гульня ў футбол.

Чацвёрты дзень

Заняткі

Задачы: замацаваць навыкі пападання мячом у цэль, бегу з ухлёпнем.

Абсталяванне: мяч (d = 7 см), лапта (лаптка).

I. Гульня "Скараходы".

II. Гульні "Лапта", "Мы — вясёлыя рабяткі!".

III. Гульня "Знайдзі і прамаўчы".

Прагулкі

Гульня ў футбол (па камандах).

Скачкі цераз скакалку. Гульня "Фарбы".

Пяты дзень

Заняткі

Задачы: удасканалваць навыкі скачкоў у вышыню з разбегу, лажання цераз бервяно.

Абсталяванне: мячы (d = 20 см), гарызантальнае бервяно, планка і стойкі для скачкоў.

I. Гульня "Забароненыя рухі".

II. Практыкаванні з мячом:

1. З.с. — ногі на шырыні ступні, мяч унізе. 1 — падняць мяч уверх, паглядзець на яго; 2 — з.с.

2. З.с. — ногі на шырыні ступні, мяч унізе. 1 — паварот управа, адначасова ўдарыць мячом аб падлогу і злавіць мяч; 2 — тое ж у другі бок.

3. З.с. — стаць, мяч на падлозе. 1-4 — паставіць ступню левай нагі на мяч, качаць яго ўперад-назад, потым змяніць нагу.

4. З.с. — сесці, ногі ў бакі, мяч у руках уверх. 1-3 — нахілы ўперад, тры разы ўдарыць мячом аб падлогу; 4 — з.с.

5. З.с. — ногі на шырыні ступні, мяч у адной руцэ. Адбіваць мяч, які адскоквае ад падлогі, правай і левай рукой.

Скачкі ў вышыню з бакавога разбегу (вышыня 45 см). Хадзьба і бег па гарызантальнаму бервяну, лажанне цераз бервяно.

Гульня "Рэдзкі".

III. Гульня "Іванка".

Прагулкі

Бег навывперадкі (адлегласць 100 м).

Гульня "Квач". Лажанне па шасту.

ЗАНЯТКІ 3

— Мама, давай пагуляем!

Гэтае запрашэнне знаёмае нам, бацькам... І заў сёды яно бывае недарэчы!

— Не, пагуляй сам (сама), мне трэба бегчы ў краму (гатаваць, мыць бялізну, прасаваць) — гэта часцей за ўсё мы і можам сказаць нашым дзецям у адказ на іх прагу творчых зносін з дарослымі, актыўнай дзейнасці, нарэшце, проста інфармацыі.

Тое, што мы набылі фарбы ці алоўкі, пакуль не вырашае праблему. Гэта толькі першы крок да яе вырашэння. Малое паспрабавала маляваць фарбамі, патрымала ў руках нажніцы і калярвовую паперу, пластылін. Канешне, праца з матэрыяламі цікавая сама па сабе — нездарма ёсць мастакі, закаханыя, напрыклад, у акварэль ці ў чорную туш і пяро...

Але псіхалагічнай асаблівасцю дзіцячага ўзросту з'яўляецца патрэба ў даволі частай змене ўражанняў. Актыўны пошук новага — натуральны стан, інстынктыўна імкненне да развіцця. Скіраваць гэтую магутную энергію пазнання ў творчасць — значыць, "акультурыць" яе, засцерагчы ад пераўтварэння ў энергію разбуральную.

Дзіця не будзе сядзець з алоўкам больш як 10 хвілін, калі яго не захапляе нейкае моцнае ўяўленне. Таму задача дарослых — забяспечыць паток уражанняў, якія фарміруюць устойлівы ўнутраны свет вобразаў. Якасны скачок у гэтым працэсе — калі дзіця адкрые, што ягоная ўласная душа, уяўленне, фантазія з'яўляюцца найцікавейшай крыніцай уражанняў і вобразаў, калі ўвага падключыцца да ўнутранага свету гэтак жа моцна, як яна скіравана на свет навакольных.

— Мама, давай пагуляем, — гэта сведчанне таго, што энергія патрабуе свайго пераўтварэння ў Нешта. Вось гэтае "Нешта" і павінен даць дарослы, паставіць як мэту перыяд вобраз для ўвасаблення. І ў прыцыпе не так важна, як будзе рэ-