

Дзеці вельмі чуйныя да гукаў, рухаў, колеру, здольныя адрозніваць значна больш онкія іх адценні, чым мы, дарослыя. Звонкая, празрыстая чысціня колераў сапраўднай акварэлі, якая не мае нічога агульнага з тым, што прадаюць для дзяцей у канцэпт-аварах, прынясе сапраўдную асалоду пачынаючаму мастаку, асабліва калі ў яго рукаў будзе сапраўдны вавёркавы пэндзаль, адначасова пругкі і мяккі, паслухмяны кожнаму духу маленькіх пальчыкаў. Для акварэлі больш прыдатныя круглыя пэндзлі. Яны бываюць рознай таўшчыні і чым большы выбар у дзіцяці, тым лепш.

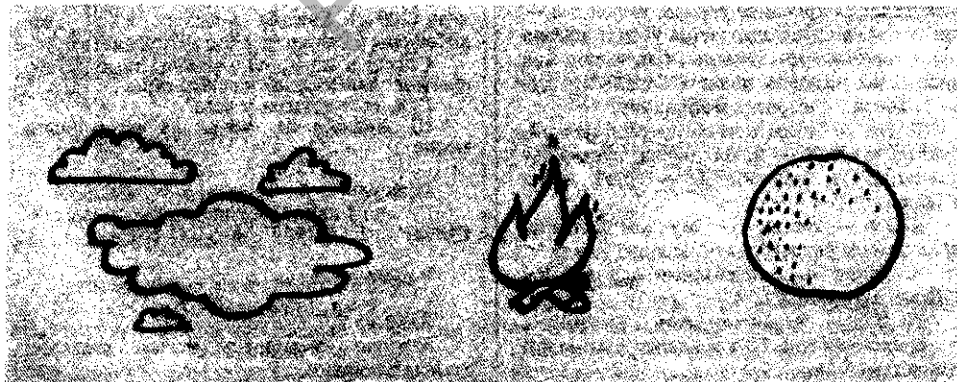
Акварэль добра кладзецца на злёгку шурпату паперу, на якой яна не збіраецца кроплямі, і даволі шчыльнаю, бо не паўзе "мурашкамі" як прамакатка. Але і пры ўсіх сваіх цудоўных якасцях яна патрабуе пэўнага спрыту ў выкарыстанні. На мой погляд, прасцей пачынаць з гуашы, што мае дзіўныя дэкаратыўныя якасці, дае шчыльны, сакавіты, крыху прыглушаны "аксамітны" колер, добра кладзецца практычна на любую паперу, нават на абгорткавую. Дарэчы, паспрабуйце даваць пад гуаш не толькі белую, а і каляровую паперу — так могуць узнікаць нечаканыя дэкаратыўныя эфекты. Уаш добра змешваецца з чарнілам, тушшу, гэмперай. Карацей, чым багацейшы будзе выбар мастацкіх сродкаў, тым больш вынаходліва будзе маленькі мастак іх ужываць. Для гуашы падыходзяць як круглыя, так і плоскія пэндзлі.

І вось вы ўпершыню паставілі перад 2-4-гадовым дзіцём новыя фарбы. Можна, канешне, даць магчымае маленькаму даследчыку самому пазнаць гэту незнаёмую забавную рэч. У такой метадыцы ёсць свае перавагі. Але можна даць моцны штуршок вобразнаму ўяўленню хлопчыка ці дзяўчыны, ператварыўшы маляванне ў вясёлую гульню. Для дзіцяці будзе вельмі важным ваш удзел у занятках. Вы і яго глядач, і крытык, і настаўнік... Можна запырачыць: "Ды я і рысу роўна не правяду, куды там маляваць!" А даць тэму, скіраваць думку — хіба ж гэта не настаўніцкая справа?

Прачытайце выхаванцу наступны верш, і ў працэсе чытання пазнаёмце яго з тымі колерамі, якія ён бачыць перад сабой:

ВЯСЁЛКА

Дзеці
Летам
Ранкам золкім
Селі
Маляваць вясёлку.
Малявалі-малявалі —
Спрэчкі раптам запалалі:
З колераў якіх яна
Так прыгожа складзена?
Усе спрачаліся басужа,
Пальцы загіналі дружна.



- Фіялетава!
- Жоўты!
- Аранжавы!
- Сіні!
- Чырвоны!
- Зялёны!
- Адзін прапусцілі?
- Які?.. Нібыта...
- Блакітны!

В. Лукаша

Зусім добра, калі вы самі здольныя скласці нескладаны вершыкі ці казку (пажадана з удзелам дзіцяці) на гэтую тэму. Называючы кожны колер, праводзяце пэндзлем адпаведную палоску фарбы, і пад канец верша ў вас атрымаецца вясёлка. Згадзіцеся, што гэта вельмі нескладана, нават калі вы апошні раз трымалі пэндзаль у рукаў ва ўзросце вашага дзіцяці.

Цяпер дайце волю мастаку. Няхай паліграфія ў каляровую стыхію — толькі падкладвайце паперу, таму што дзеці распраўляюцца з ёю хутка. Сачыце за тым, каб ваш выхаванец перад апусканнем пэндзля ў новую фарбу прамыў яго ў слоіку з вадой, інакш усе фарбы змяшчаюцца і атрымаецца бруд. Калі ўсё ж для дзіцяці, напрыклад 3-гадовага, гэта яшчэ складана, пакладзіце пакрысе кожнай фарбы ў накрывкі тых слоічкаў, у якіх яны знаходзяцца. Няхай дзіця малюе, як у яго атрымліваецца, а потым накрывкі можна памыць. Ці давайце яму па адной фарбе, праз некаторы час мяняючы іх. Адначасова можаце навучыць пачынаючага творцу прасцейшым графічным прыёмам. Напрыклад, даючы яму зялёную фарбу, пакажыце, як пры дапамозе вертыкальных рысачак зрабіць траўку, як блакітная хвалістая рыса ператвараецца ў мора, як з жоўтай можна зрабіць сонейка, а з чырвонай — кветку. Фіялетавае фарба падыходзіць для хмары, аранжавая — для палымяці апельсіна.

А далей юны творца будзе самастойна камбінаваць гэтыя "першаобразы" ў самых разнастайных варыянтах, утвараць на іх аснове ўласныя кампазіцыі.

Памытайце, што навучанне не скончылася, калі ваш выхаванец адклаў убок пэндзлі і вы прыбралі фарбы. Развівайце ягоную назіральнасць, звяртайце ўвагу дзіцяці на колер, знешні выгляд прадметаў і з'яў, якія ён бачыць навокал: у сваім пакоі, на вуліцы, у лесе. Гаварыце з ім аб прыгажосці кветак, неба, жывёл, вады, закладвайце ў яго душу зярняці пяшчоты да ўсяго жывога — і яны ўскаляцца некалі ўраджаем багатай, шчырай і шчодрой душы. Праз пэўны час малыш будзе здзіўляць вас вытанчанымі назіраннямі, якія зрабілі б гонар і прафесійнаму мастаку. Адзначайце ўсё гэта пахваляю, і вы будзеце ўзнагароджаны за свае намаганні нечаканымі дасягненнямі дзіцяці. Пospехаў вам!



Валянціна ШАБЕКА

Фізічная культура ў старэйшай групе дзіцячага сада

САКАВІК

Першы тыдзень

Ранішня гімнастыка
Комплекс складаецца з практыкаванняў на гімнастычнай лаўцы пятага дня чацвёртага тыдня лютага. Дапаўняльні: падскокі з прытупваннем.

Практыкаванні пасля дзённага сну
Хадзьба, прамы і бакавы галоп. Гульні "Лавішкі", "Карасі і шчупак".

Заданне на дом
Катанне з горкі на лыжах і санках з тармажэннем "плугам".

Першы дзень

Заняткі
Задачы: удасканаліваць навыкі асноўных відаў рухаў у гульнях.
Абсталяванне: мячы, флажкі.
I. Гульня "Вузельчык".
II. Гульня "Паляванне на ліс". Эстафета з бегам і перадачай мяча.
Гульня "Мядзведзь і пчолы".
III. Гульня "Верабейка".

Прагулкі
Катанне на лыжах і санках з горкі з тармажэннем "плугам".
Гульні "Мышалоўка", "Зайцы і воўк".

Другі дзень

Заняткі
Задачы: удасканаліваць навыкі бегу з лоўляй і ўхіленнем.
Абсталяванне: снегавік, снежныя камякі, канат.
I. Гульня "Не хадзі на гару".

II. "Волат": са снегу лепяць волата. Праз яго прапускаюць канат. Дзеці падзяляюцца на дзве каманды, становяцца на адлегласці 2 м ад волата і бяруць канат. Па сігналу пачынаюць яго перацягванне. Перамагае тая каманда, якая першай зможа перацягнуць другую да волата.

Гульні "Два Маразы".
III. Гульні "У сяло".

Прагулкі
Бег вакол будынка дзіцячага сада.
Гульні "Маўчанка", "Верабейка", "Палі-валі на ляс".

Троці дзень

Заняткі
Задачы: замацаваць навыкі коўзання на дзюках нагах па ледзяных дарожках; спуску з гары на лыжах і санках.

Умовы і абсталяванне: лыжы, санкі, ледзяная горка і ледзяныя дарожкі.

I. Хадзьба і бег у рассыпную, бег парамі.
II. Коўзанне па ледзяных дарожках: з паваротамі ў час слізгання; з прысяданнем; з заплюсчванымі вачыма.

Спускі з гары на лыжах і санках з тармажэннем "паўплугам".

Гульні "Зрабі фігуру".
III. Хадзьба на лыжах па краі пляцоўкі.

Прагулкі
На санках з лыжнымі палкамі. Адштурховаючыся ад зямлі лыжнымі палкамі, дзеці як мага хутчэй едуць на санках па пляцоўцы наперад. Гульні "Іванка", "Хадзьба на лыжах пераменным крокам".

Чацвёрты дзень

Заняткі
Задачы: замацаваць навыкі перамяшчэння на лыжах з тармажэннем "плугам".

Абсталяванне: лыжы.

I. Хадзьба па лыжні слізгаючым крокам.
Гульні "Хто першы павярнецца?". Па камандзе "кру-гом!" дзеці паварочваюцца, пераступаючы на месцы вакол сабе. Перамагае той, хто заканчвае паварот першым.

II. Спускі на лыжах з гары ў высокай, сярэдняй і нізкай стойках з тармажэннем "плугам".

III. Спакойная хадзьба на лыжах у напрамку да дзіцячага сада.

Прагулкі
Кіданне снежак у даль і на адлегласці з разбегу. Гульні "Іванка", "Карсі і шчупак".

Пяты дзень

Заняткі
Задачы: вучыць пралажанню ў абруч, хадзьбе па гімнастычнай лаўцы.

Абсталяванне: абручы, гімнастычная лаўца.

I. Хадзьба і бег паміж лаўцамі, а таксама па лаўцах.

II. Практыкаванні на лаўцы:

1. Зыходнае становішча (з.с.) — сесці верхам на лаўку; 1-2 — падняць рукі праз бакі ўверх, паглядзець на іх; 3-4 — з.с.

2. З.с. — сесці, рукі палажыць на плечы дзіцяці, якое сядзіць уперадзе; 1-2 — нахіліцца ўперад; 3-4 — нахіліцца назад (вясляр).

3. З.с. — сесці на лаўку, ногі на адным яе баку, трымаюцца за лаўку; 1-2 — падняць прамыя ногі ўверх (угал); 3-4 — з.с.

4. З.с. — стаць тварам да лаўкі; 1-2 — легчы на лаўку, прагнуцца, рукі ўверх над галавой (лодэчка); 3-4 — з.с.

5. З.с. — стаць тварам да лаўкі, рукі на поясе; 1-2 — прысесці, развесці калені ў бакі; 3-4 — з.с.

6. З.с. — тое ж; 1 — стаць на лаўку правай нагой; 2 — скачком амяніць ногі.

Дзеці падзяляюцца на дзве каманды. Удзельнікі першай бяруць абручы і ставяць іх на падлогу, утвараючы "тунель", а другой — пралазяць у абручы (замена рухаў). Хадзьба па гімнастычнай лаўцы, на сярэдзіне лаўкі пралезці ў абруч.

Гульні "Конікі і фурманы".
III. Практыкаванні на расслабленне: легчы на падлогу, рукі ўздоўж тулава, ногі разам; 1-2 — рукі ў бакі — ўверх; 3-4 — з.с. Выдых з гукам "ш-ш-ш".

Прагулкі
Гульні "Хто каго перацягне" (на санках), "Паліўнічыя і зайцы".

Другі тыдзень

Ранішня гімнастыка
Комплекс той жа. Дапаўненне: 7. З.с. — стаць тварам да лаўкі, рукі на поясе. Па чарзе наскокваць на лаўку правай і левай нагой.

Практыкаванні пасля дзённага сну
Хадзьба гімнастычным крокам. Бег шырокім крокам. Практыкаванні:

1. З.с. — стаць на калені. Сесці на пяткі і падняцца без дапамогі рук.

2. З.с. — сесці на пяткі, рукі палажыць на падлогу. Прагінацца, пераходзячы ва упор на рукі.

Гульні "Зрабі фігуру".

Заданне на дом
Рабіць саскок з узвышша.

Першы дзень

Заняткі
Задачы: вучыць стаць на лаўцы на адной назе, утрымліваючы раўнавагу; практыкаваць у скачках у вышыню.

Абсталяванне: гімнастычныя лаўкі, стойкі для скачкоў.

I. Практыкаванне "Чабурашка" — на кожны крок нахіляць тулава ўправа (улева).
II. Комплекс рытмічнай гімнастыкі N 2:

1. З.с. — асноўная стойка (а.с.) — два прытопы правай нагой з адначасовым плясканнем у далоні перад сабой.

2. З.с. — стаць, рукі да плячэй; 1 — паўпрысесці, рукі з паваротам тулава ўправа, галава ўправа; 2-3 — з.с. Тое ж улева ("Торача — холадна").

3. З.с. — стаць, рукі на поясе; 1 — нахіл управа, рукі ўверх, правая нага на насок управа; 2 — з.с. Тое ж улева ("Нахіліся").

4. З.с. — тое ж; 1 — падняць сагнутую ў калене правую нагу, з паваротам управа — пляснуць у далоні перад сабой; 2 — з.с. Тое ж улева ("Злаві снэжынку").

5. З.с. — стаць, ногі на шырыні плячэй, рукі ў бакі; 1 — паварот улева, правая нага ў паўпрысяданні, рукі на поясе; 2 — з.с. Тое ж улева ("Павярніся").

6. З.с. — а.с. 1-4 — 4 крокі ўперад, рукі сагнуты ў локцях, кісцямі рук каля галавы выконваецца кручэнне ўправа, улева; 5-8 — левая правая рука адводзіцца ўбок, а правая рука выконвае тры згінанні, пасля чаго яна адводзіцца назад да пляча ("Стральба з лука"). Тое ж у адваротным напрамку.

7. З.с. — стаць, ногі на шырыні плячэй, рукі на поясе; 1 — нахіл уперад, рукамі дакрануцца да падлогі; 2 — рукі назад ("Пінгвін"); 3-4 — з.с.

8. З.с. — тое ж. 1 — скачком адставіць правую нагу ўперад, левую назад; 2 — з.с.

9. Танец — імправізацыя пад музыку ("Прыдумай танец").

10. З.с. — сесці на падлогу ("Бураціна", гл. практыкаванне 12 комплексу рытмічнай гімнастыкі N 1).

11. З.с. — сесці, нахіліўшыся ўперад, рукі на насках ног; 1-2 — перайсці ў становішча лежачы на спіне на падлозе, прамыя ногі падняць ўверх; 3-4 — з.с.

12. З.с. — сесці на падлогу, ногі сагнуць у каленях; 1-2 — павярнуцца, калені ног палажыць на падлогу ўправа; 3-4 — тое ж улева ("Калені ўправа, улева").

13. З.с. — сесці на падлогу, ногі як мага шырэй развесці ў бакі; 1-2 — нахіл уперад, рукамі дакрануцца да насоў ног; 3-4 — з.с. ("Дацягніся").

14. З.с. — стаць на калені з упорам на рукі спераду. Паварот на нагах і руках вакол сябе ўправа, улева ("Бычок").

15. З.с. — легчы на живот, рукі пад падбародкам; 1-6 — трымаючыся рукамі за ногі прагінацца і гоўдацца ("Арэлі"); 7-8 — з.с.

16. З.с. — сесці, ногі скрываюць, рукі на каленях. Расслабленне (45 секунд): 1-4 — выпрастаць ногі ўперад, рукі праз бакі ва ўпор ззаду; 5-8 — з.с.

Практыкаванне ў раўнавазе на гімнастычнай лаўцы і саскок з яе. Скачкі ў вышыню з месца (прама і бокам уперад). Скачкі ў вышыню з прамога разбегу.

Гульні "Ліса ў куратніку".
III. Гульні "Недазвольныя рукі".

Прагулкі
Гульні "Хутчэй у круг!".
Катанне на санках. Гульні са снежкамі і льдзінкамі.

Другі дзень

Заняткі
Задачы: удасканалваць навыкі бегу: лоўляй і ўхіленнем, навыкі коўзання па ледзяной дарожцы.

Умовы: ледзяныя дарожкі.
I. Гульні "Лавішкі-ялішкі".
II. Коўзанне па ледзяной дарожцы: на адной назе; прысядаючы на сярэдзіне дарожкі; паварочваючыся вакол сабе.

Гульні "Конікі і фурман".
III. Гульні "Пейнікі": дзеці імкнуцца вывесці адно аднаго з раўнавагі, скачучы на адной назе і штурхаючы адно аднаго плячом.

Прагулкі
Гульні па жаданню дзяцей. Скачкі пра канаўкі — вучыць энергічнаму адштурхоўванню, развіваць спрыт.

Троці дзень

Заняткі
Задачы: удасканалваць павароты на лыжах, спускі з гары, пераменны крок.

Умовы і абсталяванне: перасечаная мясцовасць, лыжы, невялікая заснежаная горка шышкі, флажкі.

I. Практыкаванні на лыжах: прыняць стойку лыжніка, імітацыя хадзьбы на лыжах з рухамі рукамі ўперад-назад; падскокі на лыжах на дзюках нагах; па чарзе выстаўляць лыжы ўперад-назад (некалькі разоў).

II. Хадзьба на лыжах пераменным крокам, у канцы лыжні павароты направа і налева (200 м). Хадзьба на лыжах па кругу, за хоўваючы адлегласць адно паміж адным.

Спускі з гары, падмаючы шышку аб флажок, які ляжаць на схіле гары.

Гульні "Карусель у лесе".
III. Хадзьба на лыжах да вызначанага месца.

Прагулкі
Гульні ў хакей па спрошчаных правілах. Гульні "Зрабі фігуру", "Конікі і фурман".

Чацвёрты дзень

Заняткі
Задачы: замацаваць навыкі вадзення шайбы клюшкай.

талаяване: 10-12 шайбаў, клюшкі,

улья "Перадай шайбу": дзеці стано-
варами на адлегласці 2 м адно ад адна-
га перакідваюць шайбу клюшкай так,
слізгала па лёдзе, снезе.

Гульня "Збі кеглю": дзеці шайбай
ца пацэліць у кеглю і збіць яе (адлег-
гі 8 м).

Гульня "Гонкі з шайбай": па сігналу вы-
ля кожнае дзіця гоніць клюшкай шай-
бляжка і вяртаецца з ёю на ранейшае

Гульня "Недазвольны рух".

Іагулкі

Іагулкаванне: перабегчы на другі бок
і кі, пераскокваючы з купіны на
; пераадолець перашкоду з разбегу,
аючыся аб яе рукамі (бервяно, лаўка).
лыні: "Конікі і фурман", "Недазвольныя

Іагулкі

Іагулкі

Іагулкаванне: вучыць закіданню мяча ў бас-
кетнае калцо.

Іагулкаванне: баскетбольнае калцо, мя-
ч — 10 і 20 см).

Іагулкаванне ў калоне па аднаму на прамых
і бег з пераменаў напрамку на сігнал;
траенне парамі для выканання практы-
чных іагулак.

Іагулкаванне:

Іагулкаванне: 3 с. — стаць тварам адно да аднаго,
ацца за рукі; 1 — рукі ў бакі; правую
ю) нагу назад на носок; 2 — рукі ўверх;
рукі ў бакі, прыставіць нагу; 4 — з.с.

Іагулкаванне: 3 с. — стаць тварам адно да аднаго,
і замку перад грудзямі; 1 — адно дзіця з
выпростае руку, другое не дазваляе
эта зрабіць.

Іагулкаванне: 3 с. — стаць спінай адно да аднаго,
і замку ўнізе; 1-2 — зрабіць шырокі
у правы (левы) бок, рукі ў бакі; 3-4 —

Іагулкаванне: 3 с. — стаць спінай адно да аднаго,
на шырыні плячэй, рукі ў замку па-
лены ў бакі; 1-2 — нахіл у адзін бок;
— з.с. Тое ж у другі бок.

Іагулкаванне: 3 с. — стаць тварам адно да аднаго,
ацца за рукі ўнізе; 1-2 — прысесці, пад-
ліваючы адно аднаго, прамую нагу вы-
і ўперад; 3-4 — з.с. Тое ж другой нагой.

Іагулкаванне: 5 с. — тое ж. 1-4 — скачкі на правай
; 5-8 — на левай; 9-12 — хадзьба на мес-

Індывідуальныя гульні з мячамі. Вядзен-
няча па прамой, па кругу, адбіваючы яго
і рукой. Перадача мяча адно аднаму
галавы з адлегласці 2,5-3 м. Закіданне
а ў баскетбольнае калцо (адлег-
гі 2,5 м).

Гульня ў баскетбол па спрощаных
вілах.

ІІІ. Вісы на перакладзінах гімнастычнай
які.

Іагулкі

Гульні "Жабы і чапля", "Зрабі фігуру".
канне па гімнастычнай лесвіцы перамен-
і крокам, перабіраючыся з аднаго пралёта
іругі.

Іагулкаванне

Іагулкаванне

Выкананне практыкаванняў комплексу
ічнай гімнастыкі N 2.

Іагулкаванне пасля дзённага сну

Іагулкаванне: Павароты на месцы вакол сябе. Хадзьба з
ісканнем у далоні над галавой на кожны
ж. Хадзьба па гімнастычнай лаўцы бокам
ірад. Гульня "Мы — вясёлыя рабыты".

Расслабленне седзачы на лаўцы (30-45
секунд).

Іагулкаванне

Іагулкаванне: Адбіваць мяч ад падлогі некалькі разоў
правай і левай рукой.

Іагулкаванне

Іагулкаванне

Іагулкаванне: Задачы: замацаваць навыкі адбівання мя-
ча ад падлогі і перадачы яго адно аднаму.

Іагулкаванне: Абсталюванне: мячы (d = 15 см), мяшчкі
з пяском.

Іагулкаванне: I. Хадзьба на наскох, рукі за галавой; бег,
які пераходзіць у хадзьбу, перастраенне ў
пары.

Іагулкаванне: II. Практыкаванні (выконваюцца па-
рамі).

Іагулкаванне: 1. 3 с. — стаць тварам адно да аднаго;
1 — пляснучы у далоні перад грудзямі; 2 —
пляснучы па далонях таварыша.

Іагулкаванне: 3, 5 — паўтарыць з за-
няткаў пятага дня другога тыдня снежня.

Іагулкаванне: 4. 3 с. — стаць спінай адно да аднаго; 1 -
паварот тулава адно да аднаго, плясканне да-
лонямі аб далоні таварыша; 2 — з.с.; 3 — тое
ж у другі бок; 4 — з.с.

Іагулкаванне: 5. Хадзьба на руках пры падтрымцы ног
таварышам.

Індывідуальныя гульні з мячамі.
Іагулкаванне: Падкіданне мяча ўверх і лоўля яго пасля ад-
скоку ад падлогі. Адбіванне мяча ад падлогі
некалькі разоў правай і левай рукой. Рухаю-
чыся па пляцоўцы, перадаваць мяч адно ад-
наму ў парах. Гульня ў баскетбол па спрощ-
чаных правілах.

Іагулкаванне: III. Гульня "Хто пайшоў?".

Іагулкаванне

Іагулкаванне: Гульня "Мы — вясёлыя рабыты". Кіданне
розных прадметаў на адлегласць.

Іагулкаванне

Іагулкаванне

Іагулкаванне: Задачы: замацаваць навыкі кідання ў
цэль і на адлегласць; прыжымення ў скачках
у даўжыню з месца.

Іагулкаванне: Абсталюванне: кубікі, снежны вал.

Іагулкаванне: I. Гульня "Зрабі фігуру".

Іагулкаванне: II. Гульня "Наступі": падбегчы да снеж-
нага вала, наступіць на яго адной нагой і пе-
раскочыць.

Іагулкаванне: Гульня "Шырокі крокам": перабегчы
шарэнгай з аднаго боку пляцоўкі на другі,
робячы вялікія крокі. Шарэнгай скакаць у
даўжыню з месца — хто скакне далей?

Іагулкаванне: Гульня "Конікі і фурман".

Іагулкаванне: III. Хадзьба па краі пляцоўкі.

Іагулкаванне

Іагулкаванне: Гульні "Палюўчыя і зайцы", "Скарахо-
ды".

Іагулкаванне: Практыкаванне: "Чый мячык праяціць
далей за ўсіх?" — кіданне мяча на адлег-
ласць.

Іагулкаванне

Іагулкаванне

Іагулкаванне: Задачы: замацаваць навыкі асноўных
відаў рухаў у рухомах гульнях.

Іагулкаванне: I. Бег наперадкі.

Іагулкаванне: II. Гульня "Вуда": накіданне кольцаў.
Гульня ў баскетбол па спрощаных правілах.

Іагулкаванне: III. Гульня "Маўчанка".

Іагулкаванне

Іагулкаванне

Іагулкаванне

Іагулкаванне: Эстафеты. Па сігналу выхавальца ігракі
абедзвюх каманд стартуюць адначасова і бя-
гуць насустрэч адзін аднаму, імкнучыся як
мага хутчэй стаць за лініяй праціўніка.

Пасля кожнага забегу вядучы аб'яўляе
набраныя ачки і напамінае, каб дзеці пры пе-
рабежках не штурхаліся. Перабежкі можна
зрабіць разнастайнымі, мяняючы зыходнае
становішча (нізкі старт, седзачы на падлозе,
лаўцы і г.д.).

Для гэтага спаборніцтва трэба пастроіцца
ў дзве калоны за стартавай лініяй. На адлег-
ласці 10 м ад стартавай лініі абазначаюць
кружкі дыяметрам 30 см. У вядучых калон
гімнастычныя палкі. Па сігналу кожная ка-
манда бяжыць да свайго круга і ставіць у ся-
рэдзіну яго вертыкальна палку. Пры-
трымліваючы яе рукой зверху, ён аб'явае
круг і імчыцца злева да наступнага іграка
свайёй калоны. Узяўшыся за канцы палкі,
яны пераносяць яе пад нагамі ўсіх ігракоў
свайёй каманды, якія павінны пераскокваць
праз яе. Затым першы застаецца ў канцы ка-
лоны, а другі працягвае эстафету з палкай.
Эстафета заканчваецца, калі вядучыя калон
зноў стануць спераду калоны.

У наступнай эстафеце ігракі кожнай ка-
манды строяцца ў калоны парамі (хлопчык і
дзяўчынка). Супраць кожнай каманды ста-
вляць стойкі на адлегласці 10 м ад ліні старту.
Эстафета складаецца з наступных этапаў і
заданняў: 1. Бег удавік, узяўшыся за рукі.
2. Чаргаванне бегу са скачкамі праз скакал-
ку. 3. Бег з праскокам праз абруч. 4. Бег з
перакочваннем набіўнага мяча масай 1 кг.
5. Бег усёй камандай "поездам", калі ігракі
каманды бяруць адзін аднаго за пояс і разам
бягуць да стойкі, аб'яваючы яе і вяртаюцца ў
зыходнае становішча за стартавай лініяй. Эс-
тафету выйграе каманда, якая раней яе за-
кончыла.

Іагулкаванне

Іагулкаванне

Іагулкаванне: Задачы: практыкаваць у бегу са зменай
напрамку, падскокванні на дзвюх нагах.

Іагулкаванне: Абсталюванне: доўгая вяроўка.

Іагулкаванне: I. Гульня "Змяя".

Іагулкаванне: II. Гульні "Гарачае месца", "Карусель" з
вяроўкай, "Вуда".

Іагулкаванне: III. Гульня "Палатно".

Іагулкаванне

Іагулкаванне: Спаборніцтва ў кіданні прадметаў у цэль
і на адлегласць; бег на адлегласць.

Іагулкаванне

Іагулкаванне

Іагулкаванне: Задачы: вучыць скакаць праз доўгую
скакалку; выконваць практыкаванні на
гімнастычнай лаўцы.

Іагулкаванне: Абсталюванне: гімнастычныя лаўкі,
доўгая скакалка, набіўныя мячы.

Іагулкаванне: I. Гульня "Скараход".

Іагулкаванне: II. Практыкаванні з набіўнымі мячамі:
1. 3 с. — ногі на шырыні ступні, рукі з
мячом унізе; 1 — падняць мяч над галавой,
паглядзець на яго; 2 — з.с.

Іагулкаванне: 2. 3 с. — тое ж. 1 — падкінуць мяч
уверх; 2 — злавіць яго.

Іагулкаванне: 3. 3 с. — тое ж. 1-3 — нахіл управа —
уніз, пракаціць мяч вакол правай нагі; 4 —
з.с. Тое ж да другой нагі.

Іагулкаванне: 4. 3 с. — стаць на калені, мяч унізе;
1-2 — паварот управа, пакласці мяч на ногі;
3-4 — з.с. Тое ж у другі бок, узяць мяч.

Іагулкаванне: 5. 3 с. — ногі разам, мяч на падлозе;
1-4 — паставіць нагу на мяч, катаць яго ўпе-
рад — назад. Змяніць нагу.

Іагулкаванне: 6. 3 с. — сесці, ногі прамыя, мяч на пад-
лозе; 1 — падняць прамыя ногі ўверх, адна-
часова пракаціць мяч пад нагамі на другі бок;
2 — апусціць ногі; 3-4 — тое ж у другі бок.

Іагулкаванне: Скачкі праз доўгую нерухомаю скакал-
ку: пераскочыць праз скакалку на дзвюх на-
гах; з нагі на нагу; бокам уперад.

Іагулкаванне: Практыкаванні на гімнастычнай лаўцы:
прайсці на лаўцы, несучы ў руках набіўны
мяч; пракаціць мяч па лаўцы адной рукой.

Іагулкаванне: Гульня "Гарачае месца".

Іагулкаванне: III. Гульня "Будзь уважлівым".

Прагулки
Практикаванні: "Хто далей?" — пракаціць мяч па зямлі; кідаць мячык на адлегласць.
Гульня "Гарлачык", "Жаба і чапля".

Чацвёрты тыдзень

Ранішня гімнастыка
Комплекс той жа. Дапаўненне: прабегчы праз "вароцікі", утвораныя рукамі дзяцей.

Практикаванні пасля дзённага сну
Танцавальны крок полькі. Прамы і бакавы галоп. Хадзьба. Паўзанне па-пластунску. Гульня "Маўчанка".

Заданне на дом
Пападаць мячом у рухомую цэль.

Першы дзень

Заняткі
Задачы: практыкаваць у поўзанні па нахіленай дошцы, лажанне па шасту, канату.
Абсталяванне: канат, шост, дошкі з зачэпамі.

I. Хадзьба і бег паміж лаўкамі. Хадзьба па лаўцы прыстаўным крокам.

II. Практикаванні на лаўцы:
1. З.с. — сесці на лаўку; I — рукі ў бакі; 2 — уверх; 3 — пляснучы ў далоні над галавой; 4 — рукі ў бакі; 5 — з.с.

2. З.с. — сесці на лаўку, ногі прамыя, рукі ў бакі; 1-2 — нахіліцца ўправа (улева) — "Невалюшка".

Практикаванні 3, 4, 5, 6 паўтарыць са зместу заняткаў пятага дня першага тыдня. Лажанне па нахіленай дошцы да гімнастычнай лесвіцы; лажанне па лесвіцы да яе верху пераменным крокам.

Лажанне па канату і шасту без дапамогі выкавацеля.

Гульня "Паляванне на лісаў".
III. Гульня "Свабоднае месца".

Прагулки
Гульні "Паляўнічыя і зайцы", "Спрытны верабей". Эстафета на паласе перашкод.

Другі дзень

Заняткі
Задачы: практыкаваць у бегу з лоўляй і ўхіленнем; скачках на адной назе.
Абсталяванне: доўгая вярочка.

I. Гульня "Белы мядзведзь".
II. Скачкі праз лінію на адлегласці 80 см адна ад адной. Скачкі праз дробныя прадметы, цацкі (вышыня 15 см).

Гульня "Вуда".
III. Гульня "Пляцень".

Прагулки
Лажанне па гімнастычнай лесвіцы да яе верху прыстаўным крокам. Гульні з папярочнымі самалёткамі.

Трэці дзень

Заняткі
Задачы: удасканаліць навыкі асноўных відаў рухаў у рухомах гульнях.
Абсталяванне: доўгая вярочка, мячы (d = 8 см).

I. Гульня "Лаві — кідай — упасці не давай".

II. Эстафета з бегам і кіданнем мяча ў цэль. Гульня "Сустрэчныя перабежкі".

Гульня "Мядзведзь і пчолы".
III. Гульня "Свабоднае месца".

Прагулки
Гульні "Ваўчанка", "Качка", "Жартаўнік". Вісы на перакладзінах турніка, лажанне па шасту.

Чацвёрты дзень

Заняткі
Задачы: замацаваць навыкі бегу з лоўляй і ўхіленнем.

Абсталяванне: доўгая вярочка, флажкі.
I. Гульня "Чыё званне хутчэй пастроіцца?".

II. Эстафета "Вярочка пад нагамі" (скачкі праз вярочку).

Гульні "Спрытны", "Міхасік".

III. Гульня "Кальцо, да мяне".

Прагулка

Фізікультурнае свята "Сустрэча вясны".
Каманды "Пралеска" і "Сонейка" з адпаведнымі эмблемамі дзюмо шарэнгамі выходзяць на пляцоўку.

Вядучы. Сёння, дзеці, у нас веснавое спартыўнае свята. У гэці да нас прыйшла ранейшая знаёмая — Зіма.

Зіма. Добры дзень, дзеці! Я прыйшла развітацца з вамі. Бачыце, як змянілася надвор'е! Павебра стала цёплым і лагодным. Асеў глыбокі снег у лясах і на балотах. Паўднёвы вецер калыхнуў настывлыя галіны, абтрос з іх белыя снежныя покрывы. На вуліцах і дарогах пачалі з'яўляцца жаўтавата-мутныя лужыны. Рушылі першыя веснавыя раўчкі. Ідзе вясна. Настаў час і мне перасяліцца на поўнач.

Вядучы. А што ж дзеці будучы без цябе рабіць? Чым займацца?

Зіма. Не смуткуйце. Мая малодшая сястра паклапоціцца аб гэтым. (Уваходзіць Вясна.)

Вясна.
Іду я ў шумлівых водах,
У звонкім срэбры ручаю.
І разліваю мяккія поды,
Як песню нейкую без слоў.
Добры дзень, дзеці! Добры дзень, сястрыца Зіма! Надыйшоў час табе адпачыць. Я змяню цябе.

Годзе снажыначкам
Сыпацца з неба!
Цёлага сонца
Чакае ўжо глеба.
Хутка растуць іх
Сонца прамені,
Рэч, ручаю
Мы пачнем бурленне.

Зіма. Бывайце! Чакайце мяне ў наступным годзе. (Выходзіць.)

Вясна. Дзеці, я запрашаю вас на веснавыя спаборніцтвы, дзе вы ўбачыце, у якіх гульні можна гуляць вясной. Каманды, падрыхтуецца да першага задання — перадачы мяча хваляй. (Малыя перадаюць мяч над галавамі адно аднаму, апошні ў камандзе іграе з мячом у руках прапаўзае пад нагамі дзяцей сваёй каманды і перадае мяч капітану.)

Вясна. Цяпер гульня "Вілюшкі". Удзельнікі строяцца ў шарэнгу, бяруцца за рукі і ўтвараюць ланцуг. Больш дужае дзіцяважак, што стаіць у пачатку рада, бяжыць і цягне за сабой іншых. Пры гэтым яно нечакана змяняе напрамак то ў адзін, то ў другі бок. Такія ж хуткія і крутыя павароты павінны рабіць і іншыя. Многім, асабліва тым, хто знаходзіцца далей ад важака, рабіць гэта цяжка, яны падаюць і выходзяць з ланцуга, а гульня працягваецца далей. Пераможцам лічыцца той, хто на працягу трох хвілін утрымліваў раўнавагу.

Вясна. У наступнай гульні будучы прымаць удзел толькі дзятчынкі. Называецца яна "Завязы і развязы". (Утвараюцца дзве каманды. Першая дзятчынкі з кожнай каманды бяжыць да сваёй лялькі і завязвае ёй бант, наступная — развязвае яго і г.д.)

Вясна. Працягваюць спаборніцтвы хлопчыкі. Свой спрыт яны пакажуць у конкурсе "Эстафета з шарыкамі". (Хлопчыкі ўтвараюць дзве каманды. Першы хлопчык з кожнай каманды бяжыць да сваёй флажка, падкідаючы шарык угару, вяртаецца і перадае яго наступнаму члену каманды.) Перамагае тая каманда, якая раней закончыла спаборніцтвы.

Вясна. Запрашаю ўсіх на вясёлы атракцыён! (У сярэдзіне пляцоўкі на адной стойцы ставяць міску з вадой, на другой — з цукеркамі. Таму, хто жадае прыняць удзел у атракцыёне, завязваюць вочы, паварочваюць яго кругом некалькі разоў і накіроўваюць у той бок, дзе стаяць міскі. Ён ідзе да іх і тут, як каму пашануе: ці атрымае цукерку, ці апусціць рукі ў вадку.)

Вясна. Зноў спаборнічаюць дзве каманды. Гульня "Пацяг". (Дзеці дзеліцца на дзве роўныя па сіле каманды, якія строяцца ў шарэнгі па адной лініі, спераду — дужэйшыя, ззаду — слабейшыя. Ігракі трымаюць адзін аднаго рукамі за пояс. Паміж камандамі на зямлю кладзецца невялікі прадмет — мета. Першыя ігракі каманд, стоячы на метай, гэтак жа трымаюць адзін аднаго за пояс, і каманды пачынаюць павольна цягнуць кожную ў свой бок.)

Выиграе тая каманда, якая здолее разарваць ланцуг саперніка або перацягнуць яго праз мету.

Вясна. Цяпер спаборнічаюць капітаны каманд. (Доўгай палкай яны выбіваюць драўляную цурку з круга. З кожнай удачай адлегласць да цуркі павялічваецца.)

Вясна. Апошнія спаборніцтва. Гульня "Два агні". (На пляцоўцы праводзіцца дзве паралельныя лініі даўжынёй 10-12 м, якія ўтвараюць калідор шырынёй 4-5 м. Удзельнікі дзеліцца на дзве роўныя па колькасці групы і становяцца з абодвух бакоў калідора за лініямі, тварам адзін да аднаго (утвараючы дзве шарэнгі). Назначваюцца два "агні" — па аднаму з кожнай групы "Агні" знаходзяцца ў калідоры (паміж шарэнгамі). Дзеці, якія стаяць у шарэнгах, перакідваюць мяч адно аднаму праз калідор "Агні" перамяшчаюцца па ўсяму калідору стараюцца злавіць яго. Калі зловіць, т і іграк, які кінуў мяч, выбывае з гульні — ён згарэў.)

Вясна. Спаборніцтвы закончыліся (Абвешчае пераможцаў.) На памяць пра нашу сустрэчу я падару вам мячы, скакалкі, абручы. З імі вы таксама зможаце гуляць у розныя гульні.

Пяты дзень

Заняткі
Задачы: вучыць скакаць праз вярочку якая гойдаецца; замацаваць навыкі лажанні па гімнастычнай лесвіцы.
Абсталяванне: доўгая вярочка (3-4 м) гімнастычная лесвіца.

I. Гульня "Конікі".

II. Практикаванні ля сцяны:
1. З.с. — а.с. I — падняць рукі ўперад — уверх, дакрануцца да сцяны над галавой; — з.с.

2. З.с. — ногі разам, рукі ў бакі; I — пляснучы ў далоні перад грудзямі; 2 — з.с.

3. З.с. — ногі на шырыні плячэй, рукі ўнізе; I — падняць рукі ўверх, дакрануцца да сцяны; 2 — з.с.

4. З.с. — стаць на адлегласці кроку а сцяны, рукі дакранаюцца да сцяны н ўзроўні грудзей; 1-4 — перабіраючы рукамі па сцяне, нахіліцца ўніз; 5-8 — выпрастацца.

5. З.с. — ногі разам, рукі на поясе; 1 — прысесці ля сцяны, абпіраючыся аб яе плячамі; 2 — з.с.

6. З.с. — тое ж; 1 — правую нагу ўперад на насок; 2 — падняць уверх; 3 — апусціць уніз; 4 — з.с.

Скачкі праз скакалку, якая гойдаецца на дзвюх нагах; з нагі на нагу; з невялікага разбегу. Лажанне па дыяганалі п гімнастычнай сценцы, пераходзячы з пралёта на пралёт. Гульня "Хітрая ліса".

III. Гульня "Клубок".

Прагулки
Кіданне дробных прадметаў у рухомую цэль. Скачкі праз скакалкі (кароткія), Гульні "Спрытны верабей", "Змяя".