Ларыса КАРМАНАВА,
Валянціна ШАБЕКА

Фізічная культура ў старэйшай групе

ВЕРАСЕНЬ

ПЕРШЫ ТЫДЗЕНЬ

Ранішняя гімнастыка

Вяроўка ў выглядзе круга ляжыць у цэнтры пляцоўкі. Дзеці стаяць тварам да вяроўкі, кожны бярэ яе правай рукой, потым — хадзьба, якая пераходзіць у бег, з высокім падыманнем каленяў. Дзеці паварочваюцца, бяруць вяроўку ў левую руку, потым у правую.

Практыкаванні з вяроўкай

1. Зыходнае становішча (з.с.) — стаць тварам у круг, рукі з вяроўкай унізе. 1-2 — рукі з вяроўкай падняць уверх, правую (левую) нагу адставіць на насок назад — удых; 3-4 — з.с. — выдых.

2. З.с. — тое ж. Перабіраючы рукамі вяроўку, перадаваць яе ўправа (улева) па крузе.

3. З.с. — стаць тварам у круг, рукі з вяроўкай уверсе. 1-2 — нахіліцца ўперад, пакласці вяроўку на падлогу — выдых; 3-4 — з.с. — удых.

4. З.с. — тое ж. I — апусціць вяроўку ўніз да ўзроўню сцягна; 2-3 — па чарзе пераступіць вяроўку правай і левай нагой; 4 — стаць, рукі з вяроўкай ззаду; 5-6 — пераступіць вяроўку зноў па чарзе правай і левай нагой; 7-8 — з.с.

5. З.с. — стаць тварам у круг, рукі ўнізе. 1-2 — прысесці, развесці калені ў бакі, рукі з вяроўкай уперад, уверх — удых; 3-4 — з.с. — выдых.

6. Вяроўка ляжыць на падлозе. Стаць а яе адно за адным, рукі ў бакі. Восем скачкоў на дзвюх нагах, рухаючыся ўперад па вяроўцы, восем крокаў уперад, паварот кругом. Тое ж у адваротным напрамку.

Практыкаванні пасля дзённага сну

Пастраенне ў шарэнгу. Павароты. Хадзьба на знешнім баку ступні. Прамы галоп на насках з пляскапнем у далоні прамымі рукамі над галавой на кожны крок. Бег урассыпную. Качанне абручоў адно аднаму ў парах. Эстафета з пракочваннем абруча і пралажаннем у яго. Скокі з творчым выкарыстоўваннем знаёмых танцавальных рухаў.

Заданне на дом

Качаць абруч і даганяць яго, круціць на таліі.

Першы дзень

Заняткі

(арганізуюцца ў лесе, лесапарку)

Задачы: выявіць час пераадолення дзецьмі дыстанцыі 30 м, замацаваць уменне падкідваць і лавіць мяч дзвюма рукамі.

Абсталяванне: пляцоўка даўжынёй 30 м, мяч (d = 20 см), секундамер.

I. Пастраенне ў круг. Гульня "Забаўнікі".

II. Група дзеліцца на дзве шарэнгі. На адлегласці 30 м праводзяць лінію фінішу. Прабягаць па дыстанцыі 30 м у павольным тэмпе з высокім падыманнем калена; навыперадкі. Час фіксуецца секундамерам і занісваецца ў пратаколе.

Гульня "Лаві, кідай — упасці не давай".

III. Хадзьба ў калоне па аднаму. У час хадзьбы падымаць рукі ўверх — у бакі — удых, апускаць — выдых.

Прагулкі

Перакідваць набіўны мяч адно аднаму на месцы і ў хадзьбе. Гульня "Зайцы і воўк", "Карусель".

Другі дзень

Заняткі

Задачы: практыкаваць у хадзьбе і бегу па лесвіцы, у падкідванні і лоўлі мяча.

Абсталяванне: мяч (d = 20 см) адпаведна колькасці дзяцей, лесвіца.

I. Гульня "Лавішкі".

II. Хадзьба і бег па прыступках лесвіцы: бягом — уверх, крокам — уніз; бягом уверх, перакоквайочы кожны раз праз прыступкі, бягом уніз, не прапускаючы прыступкі; бягом уверх; скакаць уніз, праз адну прыступку. Падкідваць і лавіць мяч, рухаючыся ўперад на 10-15 м. У адваротным напрамку — біць мяч нагой. Гульня "Паспей злавіць".

III. Гульня "Стой спакойна".

Прагулкі

Адвольная гульня ў мяч. Гульня "У мядзведзя ў бары".

Падвядзенне вынікаў у скачках у даўжыню з месца.

Трэці дзень

Заняткі

Задачы: вучыць дзяцей вядзенню мяча па прамой наскам і ўнутраным бокам ступні. Удасканальваць навыкі энергічнага адштурхоўвання ў скачках на дзвюх нагах з рухам уперад; практыкаваць у хадзьбе па вяроўцы, прыстаўляючы пятку адной нагі да наска другой.

Абсталяванне: рознакаляровыя флажкі, мяшочкі з пяском, тры вяроўкі даўжынёй 5 м, 30 шнуроў даўжынёй 1,5 м, 8-10 мячоў (d = 20 см).

I. Гульня "Чые звяно хутчэй пастроіцца".

II. Гульня "Карусель": праводзіцца ў двух кругах, унутраным і знешнім.

Вядзенне мяча наскам знешняга і ўнутранага боку ступні правай і левай нагі (на адлегласць 10-12 м). Скачкі на дзвюх нагах з рухам уперад.

Хадзьба па вяроўцы, пакладзенай зігзагападобна, з мяшочкам на галаве. Прайсці, прыстаўляючы пятку адной нагі да наска другой.

Гульня "Макі-макавачкі".

III. Гульня "Лянок".

Прагулкі

Падкідваць і лавіць мяч з рухам уперад на 10-15 м; у адваротным напрамку біць мяч нагой.

Гульні "Лавішкі", "Лянок".

Падвядзенне вынікаў скачкоў у даўжыню з разбегу.

Чацвёрты дзень

Заняткі

Задачы: удасканальваць уменне захоўваць раўнавагу на прыўзнятай гарызантальнай плошчы. Практыкаваць у кіданні мяча на адлегласць.

Абсталяванне: мячы (d = 20 см) па колькасці дзяцей, бервяно.

I. Гульня "Забаўнікі".

II. Практыкаванні:

1. Стаць на борцік пясочніцы, прысесці, не губляючы раўнавагі, выпрастацца, рукі падняць уверх, пацягнуцца.

2. Падняцца на борцік пясочніцы, прайсці па борціку і саскочыць.

3. Тое ж, што практыкаванне 2, але на сярэдзіне шляху павярнуцца на 360 градусаў і працягваць рухацца далей.

4. Адзін раз прабегчы вакол пясочніцы, потым хутка падняцца на борцік.

5. Кінуць мяч адной рукой, дагнаць яго і з ім вярнуцца на ранейшае месца.

Гульня "Жывёлы і пастка".

III. Гульня "Хто зробіць меншую колькасць крокаў?": дзеці становяцца за лінію і па сігналу выхавацеля прабягаюць 5-6 м на процілеглы бок пляцоўкі да вызначанага месца. Кожны імкнецца зрабіць крокі як мага даўжэйшымі і пералічыць іх. Пасля заканчэння бегу дзеці гавораць, хто колькі зрабіў крокаў, вызначаюць, у каго іх менш.

Прагулкі

Весці мяч нагой па прамой, паміж прадметамі. Гульня "Лавішка са стужкай". Падвядзенне вынікаў у скачках у вышыню з прамога разбегу.

Пяты дзень

Заняткі

Задачы: вучыць катацца на двухколавым веласіпедзе. Замацаваць навыкі падкідвання і лоўлі мяча дзвюма рукамі, практыкаваць у скачках на дзвюх нагах праз доўгую скакалку.

Абсталяванне: 6-8 двухколавых і 2-3 трохколавых веласіпедаў, 18-20 мячоў (d = 15 см), хустачка, доўгая скакалка.

I. Хадзьба і бег урассыпную па пляцоўцы. Па сігналу выхавацеля спыніцца. Адвольнае пастраенне для выканання практыкаванняў.

II. Практыкаванні:

1. З.с. — ногі на шырыні плячэй, рукі за галаву. 1-2 — падняцца на наскі, рукі ў бакі — удых; 3-4 — з.с. — выдых.

2. З.с. — ногі на шырыні плячэй, прамыя рукі ў бакі. 1-4 — кругавыя рухі рукамі уперад—назад. Рухі пачынаць павольна з паступовым павелічэннем хуткасці.

3. З.с. — ногі на шырыні плячэй, рукі на поясе. I — нахіліцца уперад да гарызантальнага становішча з адвядзеннем лакцей і галавы ўверх — назад; 2 — з.с.

4. З.с. — тое ж. 1 — падняць сагнутую ў калене левую (правую) нагу ўперад — уверх, рукі пакласці на калена — выдых; 2 — з.с. — удых.

5. Паўтарыць пяць разоў практыкаванне 1. Катанне на веласіпедзе. Вучыць правільна садзіцца і злазіць з веласіпеда. Ездзіць па прамой пры падтрымцы выхавацеля за сядло. Дзеці, якія умеюць ездзіць, катаюцца па сцяжынцы вакол дзіцячага сада, выконваючы павароты ўправа і ўлева.

Індывідуальныя гульні з мячом (падкідванне ўверх дзвюма рукамі і лоўля яго). Скачкі на дзвюх нагах праз доўгую скакалку.

Гульня "У мядзведзя ў бары".

III. Гульня "Даведайся па голасу".

Прагулкі

Са становішча нахілу ўперад падкідваць набіўны мяч уперад — уверх. Гульня "Забаўнікі". Падвядзенне вынікаў кідання на адлегласць мяча правай і левай рукой.

ДРУГІ ТЫДЗЕНЬ

Ранішняя гімнастыка

Комплекс складаецца з практыкаванняў пятага дня папярэдняга тыдня.

Дапаўненне:

5. З.с. — асноўная стойка (а.с.). 1 — падняць рукі ў бакі — уверх — удых; 2 — нахіліцца ўперад, дакрануцца рукамі да наскоў ног — выдых; 3 — рукі ў бакі — уверх — удых; 4 — з.с. — выдых.

Практыкаванні пасля дзённага сну

Гульня "Лавішкі". Індывідуальныя гульні з мячом. Музычная гульня "Хто лепш патанцуе?".

Заданне на дом

Адбіваць мяч ад падлогі адной рукой, падкідваць і лавіць яго.

Першы дзень

Заняткі

Задачы: удасканальваць навыкі падскоквання на месцы на левай назе, хадзьба па нахіленай дошцы, захоўваючы раўнавагу, навыкі перадачы мяча адно аднаму знізу і з-за галавы.

Абсталяванне: гімнастычныя палкі, бразготка, 3 донікі з зачэпамі, 8-10 мячоў (d = 18-20 см).

I. Гульня "Вясёлая бразготка".

II. Практыкаванні з палкай:

1. З.с. — ногі разам, палка ў руках унізе. 1 — падняць палку ўверх, паглядзець на яе; 2 — з.с.

2. З.с. — стаць, палка вертыкальна адным канцом на падлозе, рукі на верхнім яе канцы. I — хутка развесці рукі ў бакі; 2 — з.с. Практыкаванне выконваць, не губляючы палкі.

3. З.с. — ногі на шырыні плячэй, палка ў руках унізе. 1-2 — нахіл упе-

рад, адначасова падымаць рукі ўперад, глядзець на іх, 3-4 — з.с.

4. З.с. — стаць на калені, палка ззаду ў прамых руках. 1 — прагнуцца назад, дакрануцца палкай да пятак — выдых; 2 — з.с. — удых.

5. З.с. — стаць бокам ля канца палкі, што ляжыць на падлозе. Скачкі бокам цераз палку з рухам уперад і чаргаваннем скачкоў з хадзьбой.

Падскокі з паступовым паварочваннем на 360 градусаў, з махам расслабленай нагой уперад — назад. Падскокі ўдваіх, узяўшыся за рукі; некалькі скачкоў на левай назе, некалькі — ногі разам.

Хадзьба па нахіленай дошцы на насках; на паўсагнутых нагах; прыстаўным крокам.

Перадача мяча адно аднаму ў парах. Гульня "Хітрая ліса".

III. Хадзьба урассыпную ў павольным і хуткім тэмпе.

Прагулкі

Катанне на веласіпедзе. Забяганне пад доўгую скакалку, якую круцяць двое дзяцей. Гульня "Гаспадыня і кот".

Другі дзень

Заняткі

Задачы: замацаваць уменне катацца на двухколавым веласіпедзе па прамой, пралазіць паміж рэйкамі лесвіцы.

Абсталяванне: 10-12 веласіпедаў, вертыкальная лесвіца.

I. Гульня "Чыё звяно хутчэй пастроіцца?".

II. Язда на двухколавым веласіпедзе па сцежцы вакол дзіцячага сада, спрабуючы кіраваць веласіпедам адной рукой.

Пралажанне паміж рэйкамі лесвіцы: пралезці паміж першай і другой рэйкамі, дабегчы да загадзя вызначанага прадмета (дрэва, лаўка), стукнуць па ім рукой і бегчы на ранейшае месца.

Гульня "У мядзведзя ў бары".

III. Гульня "Дай трусу моркву".

Прагулкі

Гульня "Жывёлы і пастка".

Перадача мяча адно аднаму знаёмымі спосабамі.

Трэці дзень

Заняткі

Задачы: вучыць хадзіць на карачках па бервяну, пераскокваць цераз яго, біць мяч нагой.

Абсталяванне: бервяно, 25-30 скакалак, 4-5 мячоў (d = 20 см).

I. Гульня "Касманаўты".

II. Хадзьба на карачках па бервяну. Пераскокванне цераз бервяно: узяцца за край бервяна дзвюма рукамі, адштурхнуўшыся нагамі, пераскочыць цераз яго і прызямліцца з процілеглага боку.

Стоячы ў крузе, адбіваць мяч правай і левай нагой, накіроўваючы яго цераз круг сябру.

Гульня "Злавіце рыбу!".

III. Гульня "Знайдзі і прамаўчы".

Прагулкі

Устанаўленне працягласці ўтрымання статычнай раўнавагі (стаянне на адной назе). Скачкі цераз доўгую скакалку. Катанне на двухколавым веласіпедзе.

Гульня "Лавішка, бяры стужку".

Чацвёрты дзень

Заняткі

Задачы: вучыць элементам гульні ў футбол.

Абсталяванне: мячы (d = 20 см) па колькасці дзяцей, вароты (шырыня — 3 м).

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

II. Дзеці выконваюць практыкаванні: падэшвай нагі качаюць мяч уперад, назад, у бакі; жангліруюць мячом, падкідваючы яго нагой; адбіваюць мяч аб сцяну нагой некалькі разоў запар; перадаюць мяч адно аднаму, пракочваючы яго па зямлі.

Гульня "Футбол" (па спрошчаных правілах).

III. Практыкаванні на расслабленне, стоячы на месцы і рухаючыся ўперад.

Прагулкі

Рухомыя гульні па жаданню дзяцей.

Пяты дзень

Заняткі

Задачы: вучыць перакідванню мяча адно аднаму з-за галавы з адлегласці 1,5-2 м. Практыкаваць у пракочванні мяча. Замацаваць розныя спосабы лажання па гімнастычнай сценцы.

Абсталяванне: 14-16 мячоў (d = 15 см), 3-4 секцыі гімнастычнай сценкі, флажок.

I. Хадзьба і бег з высокім падыманнем каленяў, бакавы галоп.

II. Гульня "Лаві, кідай — упасці не давай!". Развучванне практыкаванняў для фізкультурнага свята. Перастраенне ў дзве шарэнгі. Залазіць па чарзе на гімнастычную сценку, выкарыстоўваючы прыстаўны, змешаны, а потым пераменны крок. Спускацца такім жа чынам, не прапускаючы рэек. Выконваць вісы з падыманнем сагнутых у каленях ног. Падвядзенне вынікаў лажання па гімнастычнай сцяне.

Перастраенне ў дзве шарэнгі тварам адно да аднаго на адлегласці 3-4 м. Пракочванне мяча адно аднаму, седзячы на падлозе. Перакідванне мяча адно аднаму спачатку знізу, а потым з-за галавы, стоячы на адлегласці 1,5 м, а потым 2 м.

Гульня "Мядзведзь і пчолы".

III. Гульня "Знайдзі, дзе схавана".

Прагулкі

Пераскокваць цераз бервяно з апорай на рукі. Гульня ў футбол па спрошчаных правілах.

ТРЭЦІ ТЫДЗЕНЬ

Ранішняя гімнастыка

Комплекс складаецца з практыкаванняў першага дня другога тыдня верасня.

Практыкаванні пасля дзённага сну

Паўтарыць тыя практыкаванні, якія развучваліся на фізкультурных занятках пятага дня другога тыдня верасня. Яны выкарыстоўваюцца на фізкультурным свяце.

Заданне на дом

Скакаць (бокам, прама) цераз палку, што ляжыць на падлозе.

Першы дзень

Заняткі

Задачы: вучыць падкідванню валана, замаху і удару справа ў бадмінтоне. Замацаваць уменне перадачы мяча адно аднаму з-за галавы.

Абсталяванне: 14-15 ракетак і валанаў для бадмінтона, 7-8 мячоў (d = 20 см), гімнастычная сценка.

I. Пастраенне ў круг. Хадзьба і бег па кругу, узяўшыся за рукі; па сігналу мяняць напрамак.

II. Практыкаванні, стоячы ў крузе.

1. З.с. — стаць тварам у круг, трымаючыся за рукі ўверсе. 1-2 — нахіліцца ўперад, дастаць пальцамі наскі ног — выдых; 3-4 — з.с. — удых.

2. З.с. — тое ж, рукі ўнізе. 1-2 — не адпускаючы рукі стаячага побач, падняць іх уверх, правую (левую) нагу адставіць назад на насок — удых, 3-4 — з.с. — выдых.

3. З.с. — стаць тварам у круг, трымацца за рукі ўнізе. 1-2 — нахіл уперад, рукі выпрастаць — выдых; 3-4 — з.с. — удых.

4. З.с. — стаць тварам у круг, трымацца за рукі ўверсе. 1 — падняць сагнутую ў калене правую (левую) нагу уперад—уверх, рукі уніз; 2 — з.с.

5. З.с. — тое ж. 1-2 — прысесці, развесці калені ў бакі, рукі ўперад — выдых; 3-4 — з.с. — удых.

6. З.с. — стаць у круг адно за адным, рукі на поясе папярэдняга дзіцяці. Восем скачкоў на дзвюх нагах з рухам уперад, восем скачкоў у адваротным напрамку.

Падзел дзяцей на дзве групы.

Элементы гульні у бадмінтон: вучыць правільнаму зыходнаму становішчу; падкідваць і лавіць валан левай рукой; выконваць адзіночныя ўдары па валану з правага боку.

Перакідваць мяч адно аднаму з-за галавы з адлегласці 2 м.

Гульня "Зайцы і воўк".

III. Хадзьба урассыпную. На словы выхавацеля сарвіце кветку" дзеці нахіляюцца ўперад, імітуючы названы рух, і выконваюць выдых, на словы "панюхаем кветку" выпростваюцца, паднімаюць сагнутыя ў лакцях рукі у бакі і робяць удых.

Прагулкі

Скачок, сагнуўшы ногі, з паваротам: стаць побач з бервяном, узяцца за край дзвюма рукамі і, адштурхнуўшыся дзвюма нагамі, пераскочыць цераз яго.

Рукі на патыліцы. Прысесці, не адпускаючы рукі, выпрастацца (практыкаванне выконваецца ў выглядзе спаборніцтва).

Гульні "Карусель", "Касманаўты".

Другі дзень

Заняткі

Задачы: практыкаваць у бегу на шпаркасць; у бегу з лоўляй і ўхіленнем; скачках на дзвюх нагах з рухам уперад.

Абсталяванне: крутушкі (па адной на кожную пару дзяцей).

I. Бег з крутушкай.

II. Гульня "Не забягай у круг". На зямлі чэрцяць вялікі круг (d = 3 м). Дзеці размяшчаюцца за яго мяжой на адным баку, выхавацель стаіць у сярэдзіне круга. Па сігналу выхаванцы перабягаюць на процілеглы бок, забягаючы у круг і хутка выбягаючы з яго. Выхавацель ловіць тых, хто не паспеў выбегчы з круга.

Эстафета з бегам і скачкамі; бегчы 15 м да флажка, вярнуцца на ранейшае месца скачкамі на дзвюх нагах.

Гульня "Ногі ад зямлі".

III. Гульня "Знайдзі і прамаўчы".

Прагулкі

Гульні з крутушкамі. Скачкі цераз скакалку. Рухомыя гульні па жаданню дзяцей.

Трэці дзень

Заняткі

Задачы: практыкаваць у пападанні мячом у вертыкальную цэль, катанні на двухколавым веласіпедзе.

Абсталяванне: мяч (d = 20 см), вертыкальная цэль, 7-8 двухколавых веласіпедаў.

I. Пападанне мячом у вертыкальную цэль.

II. Гульня ў бадмінтон.

Гульня "Стой!": дзеці бегаюць па пляцоўцы ў розным напрамку. Па сігналу выхавацеля яны павінны спыніцца і замерці, імкнучыся зберагчы раўнавагу да каманды: "Можна бегчы!"

Катанне на двухколавым веласіпедзе: ехаць па прамой, па кругу, рабіць павароты, тармазіць. Гульня "Вавёркі ў лесе".

III. Гульня "Забаўнікі".

Прагулкі

Фізкультурныя забавы па матывах беларускіх гульняў.

1. Гульня "Свінка". Выбіраецца водзячы. У цэнтры нарысаванага круга выкопваецца яма-хлеў, побач з якім кладзецца мяч (свінка). Дзеці становяцца за лініяй круга і прыгаворваюць:

— Куба — куба — кубака, гонім свінку да хляўка!

Пасля гэтых слоў водзячы палкай ці нагой адкідвае свінку як мага далей убок. Усе бягуць да свінкі, перакідваюць яе адно аднаму нагамі і спрабуюць загнаць у хлявок. Водзячы перашкаджае ім і выкідвае свінку з круга. Калі дзецям удаецца закінуць свінку у хлеў, выбіраецца новы водзячы, і гульня працягваецца.

Дзеці не павінны кранаць мяч рукамі; водзячы не мае права выходзіць за межы круга.

2. Гульня "Паляўнічы". Па лічылцы дзеці выбіраюць паляўнічага і двух-трох сабак. Усе астатнія — зайцы. Зайцы хаваюцца за кустамі, у ямах і іншых месцах. Выходзіць паляўнічы і крычыць: "Бах! Бах!" Сабакі бягуць ва ўсе бакі, знаходзяць зайцаў і выганяюць іх на адкрытае месца. Кожнага з дзяцей-зайцаў паляўнічы павінен сустрэць словамі: "Бах! Бах!" Інакш яны схаваюцца і іх трэба будзе шукаць зноў. Знойдзеныя зайцы павінны выйсці з гульні. Пераможцамі лічацца тыя зайцы, якіх паляўнічы на працягу 5 хвілін не знайшоў.

Дзеці-сабакі павінны шукаць дзяцей-зайцаў толькі пасля сігналу паляўнічага: "Бах! Бах!"

Чацвёрты дзень

Заняткі

Задачы: удасканальваць навыкі хадзьбы і бегу.

Умовы: прыродная мясцовасць (дрэвы, дарога, часткова заціненая, куніны, узвышэнне), флажкі.

I-II. Гульня "Знайдзі флажок": пастраенне свабоднае.

Хадзьба па дарозе ў павольным тэмпе ў адзін бок (10-12 хвілін) у чаргаванні з бегам. У канцы шляху на пляцоўцы, абмежаванай стрэлкай, знайсці схаваны флажок. Той, хто знойдзе, — пераможца. Гульня "У мядзведзя ў бары".

III. Вяртанне ў дзіцячы сад павольнай хадзьбой.

Прагулкі

Бег на хуткасць (праводзіцца ў парах).

Гульні "Лясь, лясь — уцякай", "Вавёркі ў лесе".

Пяты дзень

Заняткі

Задачы: удасканальваць навыкі падскокванння на левай назе на месцы, хадзьба прыстаўным крокам па зігзагу.

Абсталяванне: 3 вяроўкі (даўжынёй па 4 м), мяшочкі з пяском, мяч (d = 7 см).

I. Гульня "Шырокі крок": бег, пераступаючы лініі, скачучы з круга ў круг.

II. Практыкаванні:

1. З.с. — ногі на шырыні плячэй, рукі апушчаны. 1 — рукі праз бакі ўверх, пляснуць у далоні над галавой — удых; 2 — з.с. — выдых.

2. З.с. — ногі разам, рукі ў замку перад грудзьмі. 1 — выпрастаць рукі ўперад далонямі ўверх — удых; 2 — з.с. — выдых.

3. З.с. — ногі на шырыні плячэй, рукі ў бакі. 1 — нахіліцца ўперад, дастаць пальцамі пяткі ног — выдых; 2 — выпрастацца — удых.

4. З.с. — тое ж. 1 — паварот управа, рукі за спіну — выдых; 2 — з.с. — удых; 3-4 — тое ж у другі бок.

5. З.с. — ногі разам, рукі на поясе. 1 — падняць прамую нагу ўперад; 2 — махам адвесці яе назад; 3 — зноў уперад; 4 — з.с. Падскокванне на левай назе на месцы з махам другой расслабленай нагой уперад — назад; скачкі ўдваіх, узяўшыся за рукі: некалькі скачкоў на левай назе, некалькі — ногі разам.

Хадзьба прыстаўным крокам па вяроўцы, пакладзенай зігзагападобна. Гульня "Вавёркі ў лесе".

III. Гульня "Сонца і месяц".

Прагулкі

Моцным штуршком кінуць маленькі мяч, ударяючы ім аб зямлю. Перамагае той, чый мяч, адскочыўшы ад зямлі, пазней прызямліцца.

Па сігналу выхавацеля тупаць нагой, захоўваючы прапанаваны тэмп.

Перадача нагой мяча адно аднаму, стоячы ў крузе. Гульня "Мядзведзь і пчолы".

ЧАЦВЁРТЫ ТЫДЗЕНЬ

Ранішняя гімнастыка

Комплекс папярэдняга тыдня дапаўняецца практыкаваннем: з.с. — стаць, рукі на поясе. 1-4 — падскокі на дзвюх нагах вакол гімнастычнай палкі.

Практыкаванні пасля дзённага сну

Хадзьба і бег у хуткім і павольным тэмпе. Музычная гульня "Вароны". Гульня "Знайдзі і прамаўчы".

Заданне на дом

Выконваць вісы на перакладзіне, падымаючы сагнутыя ногі і выпроставаючы іх уперад.

Першы дзень

Заняткі

Задачы: вучыць замаху і ўдару злева ў бадмінтоне, замацаваць уменне падкідваць і лавіць мяч.

Абсталяванне: 14-15 ракетак і валанаў для бадмінтона, 14-15 мячоў (d = 15 см), флажок.

I. Хадзьба і бег парамі.

Гульня "Вароты": стаць у калону парамі, узяцца за рукі, падняць іх уверх, утвараючы вароты. Апошняя пара па чарзе праходзіць пад паднятымі рукамі дзяцей і становіцца наперадзе калоны. Гульня працягваецца да той пары, пакуль усе парамі не пройдуць пад варотамі".

II. Практыкаванні з пляскапнем у далоні:

1. З.с. — а.с. 1 — рукі ў бакі; 2 — рукі ўверх, пляснуць у далоні над галавой — удых; 3 — рукі ў бакі; 4 — з.с. — выдых.

2. З.с. — а.с. 1 — нахіл уперад, рукі ў бакі — выдых; 2 — пляснуць у далоні перад сабою; 3 — рукі ў бакі — удых; 4 — з.с.

3. З.с. — стаць, ногі на шырыні плячэй, рукі ў бакі. 1 — паварот управа (улева), пляснуць левай (правай) рукой па праваму (леваму) плячу; 2 — з.с.

4. З.с. — стаць, рукі ў бакі. 1 — падняць сагнутую ў калене правую (левую) нагу, пляснуць у далоні пад каленам — выдых; 2 — з.с. — удых.

5. З.с. — стаць, рукі ў бакі. 1-2 — прысесці, калені развесці ў бакі, пляснуць у далоні перад сабою — выдых; 3-4 — з.с. — удых.

6. З.с. — стаць, рукі на поясе. 1-8 — падскокі на дзвюх нагах з рухам уперад; 9-16 — хадзьба гімнастычным крокам.

Гульня ў бадмінтон. Дзеці гуляюць парамі. Індывідуальныя гульні з мячамі. Падкідванне мяча ўверх і лоўля яго дзвюма рукамі. Гульня "Ліса ў куратніку".

III. Гульня "Знайдзі, дзе схавана".

Прагулкі

Гульня "Зайцы і воўк". Катанне на веласіпедзе, робячы паварот управа і ўлева, і з прыпынкамі каля вызначанага месца.

Гульня ў бадмінтон.

Другі дзень

Заняткі

Задачы: практыкаваць у падскоках на дзвюх нагах, лажанні па вертыкальнай лесвіцы.

Абсталяванне: 2-3 лесвіцы.

I. Гульня "Чараўнік".

II. Стоячы пад лесвіцай, падняцца на наскі і рукамі ўзяцца за рэйку, нагамі абаперціся на адну з ніжніх рэек. Потым, перабіраючы рукамі і нагамі, спусціцца ўніз, нізка прысесці. Залезці па лесвіцы на вышыню трох рэек, трымацца адной рукой за рэйку, узмахнуць другой з паваротам на 90 градусаў і спусціцца на зямлю. Падскокі на дзвюх нагах па сцяжынцы шырынёй 25 см.

Гульня "Зайцы і воўк".

III. Гульня "Адгадай, чый галасок?".

Прагулкі

Гульня ў футбол. Катанне на веласіпедзе.

Гульні "Ліса ў куратніку", "Жывёлы і пастка".

Трэці дзень

Заняткі

Задачы: практыкаваць у хадзьбе, бегу, скачках, лажанні.

Абсталяванне: гімнастычная сцяна.

I. Гульня "Лясь, лясь — уцякай".

II. Гульня "Зайцы і воўк".

Эстафета з бегам і лажаннем; бегчы да гімнастычнай сценкі, падняцца па ёй на вышыню 1,5 м, спусціцца ўніз і бягом вярнуцца на ранейшае месца. Гульня "Сонца і месяц".

III. Гульня "Вузельчык".

Прагулкі

Гульні "Хутка вазьмі — хутка пакладзі" (з прадметамі), "Іванка".

Гульня ў баскетбол па спрошчаных правілах.

Чацвёрты дзень

Заняткі

Задачы: практыкаваць у падскокванні на дзвюх нагах з паваротам вакол сябе; выконваць практыкаванні ў вісе.

Абсталяванне: высокая перакладзіна, скакалкі.

I. Дзеці скачуць на дзвюх нагах, імкнучыся падскочыць вышэй. На сігнал "Кругом!" усе паварочваюцца скачком на 180 градусаў.

II. Гульня "Паскакушкі": дзеці становяцца свабодна па ўсёй пляцоўцы. Па сігналу выхавацеля яны скачуць цераз кароткую скакалку, круцячы яе ўперад (спачатку на месцы, а потым рухаючыся ўперад), скачуць цераз доўгую скакалку, якая гойдаецца.

Віс на высокай перакладзіне: узяцца рукамі за перакладзіну і крышку павісець у вісе, згінаючы і выпроставаючы ногі ўперад; разводзіць і зводзіць ногі. Гульня "Ногі ад зямлі".

III. Гульня "Шырэй крок!".

Прагулкі

Гульня ў бадмінтон. Катанне на веласіпедзе. Рухомыя гульні "Лавішкі", "Злавіце рыбу!".

Пяты дзень

Фізкультурныя заняткі па матывах беларускай гульні "Гусі-лебедзі і воўк".

Па лічылцы дзеці выбіраюць гаспадыню і ваўка. Усе астатнія — гусі-лебедзі.

Гаспадыня з гусямі-лебедзямі ідзе ў адзін бок — там іх дом, воўк ідзе у другі бок, за гару, — там яго дом.

Паміж домам гаспадыні і домам ваўка — чыстае поле.

Гаспадыня гаворыць гусям-лебедзям:

Гусі-лебедзі! Пара
У чыста поле са двара!

Гусі-лебедзі махаюць крыламі, крычаць: "Га-га-га!" — і бягуць у чыстае поле.

Іх пачуў воўк і пачаў падкрадвацца да гусей-лебедзей. Ступіць крышку, адыдзе назад, а сам як бы заваліваецца гусей-лебедзей да свайго дома. Загнаўшы іх усіх, гаворыць:

— Сядзіце,
Не крычыце,
Крыламі не махайце!

Пайшла гаспадыня гусей шукаць. Ідзе па чыстым полі, прыгаворвае:

— Тут воўчы след,
Тут гусіны след.
Тут воўчы след!
Тут гусіны след...

Так па слядах і падышла да воўчага дома. Прыйшла і заве ваўка:

— Воўк, воўк! Ідзі сюды!

Воўк выйшаў і пытаецца:

— Што табе трэба?

Гаспадыня гаворыць:

— Ці не ты украў маіх гусей-лебедзей?

Воўк адказвае:

— Ды я тваіх гусей і не бачыў! Якія яны ў цябе былі?

Гаспадыня адказвае:

— І белыя былі,
І шэрыя былі,
І стракатыя!

Воўк падумаў і прыдумаў хітрасць:

— Вось па гэтай сцяжынцы пойдзеш —
Усіх гусей-лебедзей знойдзеш:
І белых, і шэрых, і стракатых!

Гаспадыня пайшла па сцяжынцы, якую ёй воўк паказаў, а гусі-лебедзі у гэты час замахалі крыламі. Гаспадыня прыслухалася і пытаецца:

— Воўк, што гэта за шум у тваім доме?

Воўк адказвае:

— Гэта ў мяне лыжкі ды міскі з паліцы на падлогу падаюць!

Гусі ў гэты час зашыпелі. Гаспадыня пытаецца:

— Воўк, воўк! Хто гэта ў тваім доме так шыпіць?

Воўк адказвае:

— Гэта капуста ў маёй печы кіпіць!

Гусі ў гэты час затупалі нагамі.

Гаспадыня пытаецца:

— Воўк! Хто гэта ў тваім доме так тупае?

Воўк адказвае:

— Гэта мае коні капытамі ў стайні б'юць, аўса хочуць.

Тут раптам гусі як закрычаць:

— Га-га-га! Га-га-га!

— А гэта хто? — пытаецца гаспадыня. — Гэта мае гусі-лебедзі! Аддай мне іх!

Воўк гаворыць:

— Не аддам!

Тады гаспадыня падымае з зямлі каменьчык і пытаецца:

— Воўк! Хочаш з'есці авечку?

— Хачу. Дзе авечка?

Гаспадыня кідае каменьчык і гаворыць:

— Вось яна! Даганяй!

Воўк — бягом за авечкай. А гаспадыня падбягае да воўчага дома і крычыць:

— Гусі-лебедзі, дадому!

Гусі выбягаюць і бягуць да свайго дома. Воўк кідае авечку і гоніцца за гусямі. Калі ваўку не ўдаецца сханіць ніводнай з гусей, усе гусі збіраюцца ў гаспадыніным доме і дражняць яго:

Воўк за гарою,
Шэры за крутою.
Ваўка не баюся,
Кіем баранюся,
Качарэжкай адаб'юся.

А калі воўк схопіць каго-небудзь з гусей-лебедзей, той і становіцца ваўком, і гульня пачынаецца спачатку.

Прагулкі

Гульня ў футбол па спрошчаных правілах. Рухомыя гульні па жаданню дзяцей.