

Валянціна ШАБЕКА,
кандыдат педагогічных навук

ФІЗИЧНАЯ КУЛЬТУРА Ў СТАРЭЙШАЙ ГРУПЕ ДЗІЦЯЧАГА САДА

ЧЭРВЕНЬ

ПЕРШЫ ТЫДЗЕНЬ

Ранішняя гімнастыка
Комплекс складаюць практыкаванні трэцяга дня чацвёртага тыдня мая.

Практыкаванні пасля дзённага сну
Хадзьба ўрасышную паміж абручамі. Бег з абручом (каціць і даганяць яго).
Гульня "Лавіць рыбу!"

Заданне на дом
Скакаць у вышыню з прамога разбегу.

Першы дзень

Заняткі
Задачы: замацаваць навыкі гульні ў бадмінтон; удасканаліць навыкі скачкоў у даўжыню з разбегу і з месца.

Абсталюванне: ракеткі і валаны, ямка з пяском, абручы.

I. Гульня "Вясёлы бубен".

II. Пастраенне ў тры калоны для выканання практыкаванняў летняга фізкультурнага свята. Гульня ў бадмінтон (па парах). Удары па валану злева, справа і над галавой. Скачкі з абруча ў абруч (адлегласць 50 см) бокам уперад на дзвух, а потым адной назе. Скачкі ў даўжыню з разбегу.

Эстафета з бегам і пераносам прадметаў.

III. Гульня "Пярэсцянак, да мяне".

Прагулкі
Паставіць нагу на мячык, адкаціць яго нагой, падкінуць уверх, злавіць дзвюма рукамі. Гульня ў футбол (па камандах).
Гульня "Лавушка".

Другі дзень

Заняткі
Задачы: замацаваць навыкі лоўлі і кідання мяча.

Абсталюванне: мячы (d = 20 см), абручы.

I. Індывідуальныя гульні з мячамі.

II. Стукнуць мячом аб сцяну і злавіць яго пасля адскоку. Гульня "10 перадач": дзеці становяцца парамі на адлегласці 2 м адно ад аднаго, у кожнай пары мяч. Па сігналу перакідваюць мяч адно аднаму, імкнучыся не згубіць яго. Перамагае пара, якая зрабіла 10 перадач без падзення яго на зямлю. Гульня "Назаві імя". Дзеці ўтвараюць круг. У цэнтры — дзіця з мячом, яно падкідае мяч уверх і называе імя каго-небудзь з сяброў. Названае дзіця павінна выбегчы на сярэдзіну круга і злавіць мяч.

III. Гульня "Гарлачык".

Прагулкі
Катанне на веласіпедзе вакол дзіцячага сада. Вісы на высокай перакладзіне турніка.

Гульні "Змяя", "Іванка".

Трэці дзень

Заняткі
Задачы: практыкаваць у скачках ў вышыню з прамога разбегу; удасканаліць навыкі перакідвання мяча праз сетку.

Абсталюванне: мячы (d = 20 см), сетка, флажкі, стойкі для скачкоў.

I. Хадзьба "змейкай" у калоне па аднаму, хадзьба на насках, пятках; бег у чаргаванні з хадзьбой. Гульня "Забавнікі".

II. Скачкі з прамога разбегу праз вярхоўку, націгнутую на вышыню 35 см.

Перакідванне мяча адно аднаму праз сетку спосабам "з-за галавы".

Гульня "Пяралет птунак".

III. Гульня "Пярэсцянак, да мяне".

Прагулкі
Выхавацель цягне за сабой вярхоўку даўжынёй 3 м, дзеці бягуць за выхавацелем і імкнучыся наступіць на вярхоўку — развіццё спрыту. Гульні "Гаспадыня і кот", "У лыка".

Чацвёрты дзень

Заняткі
Задачы: замацаваць навыкі асноўных рухаў у гульні.

I. Гульня "Міхасік". Па кругу ставяць 6-7 пар абутку, 7-8 удзельнікаў становяцца вакол "лапцёў". Дзеці гавораць:

*Ты, Міхасік, не зявай!
Хутка лапці абувай!*

Гучыць беларуская народная мелодыя. Дзеці, выконваючы танцавальныя рухі, перамяшчаюцца па кругу. Па сігналу (змаўкае музыка) кожны стараецца хутка надзець "лапці". Дзеці, якія засталіся без абутку, выбываюць з гульні.

2. Гульня "Вяроўка-змейка". На зямлі рысуюць вялікі круг, вакол якога садзіцца ўсе дзеці. За кругам ходзіць водзьячы. Нечакана ён кідае на сярэдзіну круга вяроўку-змейку. Усе бягуць, імкнучыся як мага хутчэй стаць на яе. Каму месца не хопіць, выбывае з гульні.

Водзьячы, кідаючы змейку ў круг, паступова робіць яе карцейшай да таго часу, пакуль на яе зможа стаць толькі адзін удзельнік, які і становіцца водзьячым.

3. Гульня "Лянок". З ліку гуляючых выбіраецца бабуля. Астатнія становяцца ў круг. Яны пытаюцца:

— Што ты, бабуля, нам прасці дасі?

Бабуля выходзіць у цэнтр круга і адказвае:

— Старым бабулькам воўны пасмачку,

А прыгожым маладзічкам белы лянок!

Пасля гэтага дзеці разам з бабуляй пачынаюць спяваць, паказваючы рухамі дзеянні, пра якія гаворыцца ў песні:

*А мы сеялі, сеялі лянок,
Белы, слаўны кужалёк!
Урадзіся, наш лянок!
Урадзіся, кужалёк.
Мы лянок ірвалі, жалі,
Абразалі, у полі слаі,
У снапочкі збіралі.
Урадзіся лянок,
Белы, слаўны кужалёк.*

Прагулкі
Фізікультурныя забавы

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

2. Гульня "Мянькі". На пляцоўцы рысуюць квадрат, які называюць ракой. У цэнтры квадрата і ўздоўж кожнай бакавой лініі рысуюць кругі-ямкі дыяметрам 1-1,5 м. Выбіраюць двух рыбакоў, астатнія дзеці — рыбы. Рыбакі, узяўшыся за рукі, ловяць рыб, якія могуць выратавацца ў ямах. Аднак знаходзіцца ў яме можа толькі адна рыба. Як толькі другая рыба заплывае ў яму, тая, што там знаходзіцца, павінна пакінуць яе. Злоўленыя рыбы дапамагаюць лавіць іншых рыб.

Гульня заканчваецца, калі рыбакі пераловяць усіх рыб. Пяць рыб, якія выратаваліся ў ямах, называюць мянькамі. Яны і з'яўляюцца пераможцамі гульні.

Пяты дзень

Заняткі
Задачы: практыкаваць у лажанні па шасту, канату; замацаваць навыкі скачкоў праз скакалку.

Абсталюванне: скакалкі, вяртыкальная лесвіца, шост, канат.

I. Хадзьба парамі па краі пляцоўкі. Бег з паскарэннем, бакавы галоп, хадзьба.

II. Практыкаванні з кароткай скакалкай:

1. Зыходнае становішча (з.с.) — стаць, скакалка, складзеная ўдвая, за спінай. 1-2 — рукі назад, падняцца на наскі; 3-4 — з.с.

2. З.с. — стаць, скакалка ў руках унізе. 1 — скакалку ўверх; 2 — паварот управа; 3 — прама; 4 — з.с. Тое ж улева.

3. З.с. — правая нага стаць на сярэдзіне скакалкі, канцы скакалкі ў руках. 1-2 — рукі ўверх, правую нагу, сагнутую ў калене, уверх; 3-4 — з.с. Тое ж другой нагой.

4. З.с. — стаць, скакалка складзеная ў чацвёрта, у руках ззаду. 1 — рукі назад; 2-3 — нахілы ўперад; 4 — з.с.

5. З.с. — сесці, ногі прамыя, скакалку зачэпціць за ступні ног. Нахіл назад, ногі прамыя.

6. З.с. — стаць, скакалка ззаду, трымаць яе за канцы. Скачкі на дзвух нагах на месцы праз скакалку.

Лажанне па насту ўверх і ўніз. Скачкі праз доўгую скакалку па аднаму і ўдваіх. Гульня "Шынкi, жалуды, арэхі".

III. Гульня "Пакажы рукі".

Прагулкі
Гульня "Вяроўка-змейка". Катанне на веласіпедзе па фігурнай дыстанцыі. Скачкі ў вышыню з прамога і бакавага разбегу.

Гульня ў баскетбол (па камандах).

ДРУГІ ТЫДЗЕНЬ

Ранішняя гімнастыка
Комплекс складаюць практыкаванні з кароткай скакалкай пятага дня пернага тыдня чэрвеня.

Практыкаванні пасля дзённага сну
Некаторыя практыкаванні летняга фізкультурнага свята.

Заданне на дом
Скакаць у даўжыню з месца і з разбегу.

Першы дзень

Заняткі
Задачы: замацаваць навыкі ўдару ракеткай па валану над галавой у бадмінтоне; катання на веласіпедзе зігзагам.

Абсталюванне: веласіпеды, ракеткі, валаны.

I. Хадзьба са змяненнем тэмпу, хадзьба прыстаўным крокам, бег, пастраенне ў круг.

II. Практыкаванні дзеці выконваюць, рухаючыся па кругу:

1. На кожны крок па чарзе паднімаюць рукі ўверх і апускаюць уніз.

2. На кожны крок выконваюць рыўкі рукамі назад.

3. На кожны крок падымаць сагнутую ў калене нагу і пляскаць у далоні пад ёй.

4. Трымаючыся рукамі за ногі, ідуць, не згінаючы каленяў. (Хадзьба ў паўпрысяданні.)

6. Скачучь на правай, левай назе, на дзвух нагах, рухаючыся ўперад.

Гульня ў бадмінтон праз сетку, наносчы ўдары па валану над галавой.

Катанне на веласіпедзе па зігзагу, які зроблены на спартыўнай пляцоўцы.

Гульня "Бяздомны заяц".

III. Гульня "Свабоднае месца".

Прагулкі
Вісы на гімнастычнай лесвіцы. Перасоўванне ў вісе ўправа без апоры нагамі: пераханіць правую руку на 10-20 см управа, потым

пераханіць левую руку на тую ж адлегласць улева. Гульня "Гаспадыня і кот".

Другі дзень

Заняткі

Задачы: замацаваць навыкі перадачы мяча дзвюма рукамі, дання яго у вертыкальную цэль.

Абсталяванне: мячы (d = 20 см).

І. Перадача мяча дзвюма рукамі ад грудзей, рухаючыся па пляцоўцы.

ІІ. Гульня "У каго менш мячоў". Дзеці утвараюць дзве каманды. Кожная бярэ некалькі мячоў і размяшчаеца на сваёй пляцоўцы. Па сігналу выхавальца дзеці перакідаюць свае мячы на пляцоўку ігракоў другой каманды. Перамагае каманда, на пляцоўцы якой пасля паўторнага сігналу знаходзіцца менш мячоў.

Гульня "Паляўнічыя і качкі".

ІІІ. Практыкаванні на расслабленне.

Прагулкі

Скачкі ў даўжыню з месца і з разбегу.

Рухомыя гульні па жаданню дзяцей.

Трэці дзень

Заняткі

Задачы: замацаваць навыкі скачкаў цераз доўгую скакалку, навыкі гульні ў бадмінтон.

Абсталяванне: скакалка, ракеткі, валаны, мяч.

І. Хадзьба ў калоне па аднаму; па дыяганалі; з высокім падыманнем каленяў; бег, паstraенне ў круг.

ІІ. Практыкаванні дзеці выконваюць, рухаючыся па кругу (паўтарыць практыкаванні 1-5 ад першага дня другога тыдня чэрвеня).

З.с. — стаць тварам у круг, трымаючы за рукі. 1-8 — скачкі на дзвюх нагах уперад да ўтварэння малага круга; 9-16 — скачкі ў адваротным напрамку.

Скачкі цераз доўгую скакалку ўдваіх. Гульня ў бадмінтон (па камандах) цераз сетку. Гульня "Бяздомны заяц".

ІІІ. Гульня "Хто лятае".

Прагулкі

Ударыць мяч нагой, накіроўваючы яго ў круг дыяметрам 1 м, начэрчаны на сцяне.

Гульня "Яшчарка". Скачкі ў даўжыню з разбегу.

Чацвёрты дзень

Заняткі

Задачы: практыкаваць у вісах, скачках на дзвюх і адной назе.

Абсталяванне: турнік; класікі, начэрчаны на зямлі.

І. Гульня "Хто спераду".

ІІ. Вісы на нізкай перакладзіне турніка: узяцця за перакладзіну, падняцц ног і палажыць іх на перакладзіну. У гэтым становішчы падцягнуцца на руках.

Гульня "Класы" (прамавугольнік, які складаецца з 6 квадратаў). У першы квадрат гуляючы кідае які-небудзь прадмет (каменьчык, шышку і г.д.) і скача на дзвюх, а потым на адной назе па ўсіх квадратах; у квадрат, дзе знаходзіцца прадмет, скакаць не дазваляецца. Гульня працягваецца

да той пары, пакуль прадмет не пабывае у кожным квадраце.

Гульня "Мянькі".

ІІІ. Гульня "Мядзведзяныты": дзеці спаборнічаюць у хадзьбе на карачках.

Прагулкі

Гульня ў футбол (па камандах).

Пазнаёміць з правіламі гульні "Гарадкі".

Пяты дзень

Заняткі

Задачы: практыкаваць у скачках у вышыню з прамога разбегу, хадзьбе па бярвяну на карачках, саскокванні з яго.

Абсталяванне: 2 мячы (d = 20 см), гарызантальнае бярвяно, кеглі, стойкі для скачкоў, шнур.

І. Дзеці адвольна размяшчаюцца на пляцоўцы.

ІІ. Комплекс рытмічнай гімнастыкі.

1. З.с. — асноўная стойка (а.с.). 1 — правую руку на пояс; 2 — левую таксама; 3 — правую да пляча; 4 — левую таксама; 5 — правую ўверх; 6 — левую таксама; 7-8 — плясканне у далоні над галавой; 9-16 — дзеянні выконваюцца ў адваротным парадку ("Будзь уважлівым").

2. З.с. — а.с. 1 — паўпрысесці, рукі да плячэй; 2 — рукі ўперад, выпрастацца; 3 — рукі да плячэй, паўпрысесці; 4 — рукі управа з паваротам тулава ўправа; 5 — паўпрысесці, рукі да плячэй; 6 — рукі улева з паваротам тулава улева ("Схавалі — паказалі").

3. З.с. — стаць, рукі на поясе. 1 — адставіць правую нагу ўправа, на левай паўпрысесці, рукі ў бакі; 2 — з.с. Тое ж з левай нагі.

4. З.с. — тое ж. 1-2 — паўпрысесці, нахіліцца ўперад, рукі адвесці назад ("Пінгвін"); 3-4 — з.с.

5. З.с. — а.с. 1-2 — стаць на левай назе, падняць правую сагнутую ў калене нагу і, абарніўшы ёю на левую нагу, махаць рукамі ўверх-уніз ("Бабачка"); 3-4 — тое ж на правай назе.

6. З.с. — тое ж. 1 — крок управа, паўпрысесці на правай назе, левую паўсагнутую завесці назад за правую, паварот улева з плясканнем у далоні; 2 — тое ж у другі бок ("Злаві камарыка").

7. З.с. — стаць, рукі на поясе. 1-3 — тры прыстаўных крокі ўправа; 4 — паўпрысесці на правай назе, паварот улева з развядзеннем паўсагнутых рук у бакі, левая нага на пятаку спераду. Тое ж улева ("Галоп").

8. Фрагмент танца "Качаняткі": чатыры рухі пальцамі ("качаняткі закрываюць і адкрываюць роік"); чатыры рухі, сагнутымі ў лакцях рукамі ўверх і ўніз ("качаняткі махаюць крыламі"); чатыры рухі ўніз і ўверх з паваротамі тулава ўправа і ўлева; пляснучы чатыры разы ў далоні перад сабою.

9. З.с. — прысесці, уперціся рукамі спераду. 1-2 — скачком перайсці ў становішча лежачы на падлозе; 3-4 — з.с. ("Жабка").

10. З.с. — сесці на падлогу, рукамі ўперціся ззаду. 1 — падняць прамую правую нагу ўверх; 2 — з.с.; 3-4 — тое ж левай нагой ("Нагу вышэй").

11. З.с. — легчы на сніну на падлогу, рукамі утрымліваць сагнутыя ў каленях ногі. 1 — выпра-

стаць ногі, рукі ў бакі; 2 — з.с. ("Прамыя ногі").

12. З.с. — стаць на калені, абаніраючыся на рукі. 1 — прагнуцца, зрабіць мах прамой нагой назад; 2 — з.с.; 3-4 — тое ж левай нагой ("Прагнанне").

13. З.с. — легчы на падлогу, рукі прамыя. 1-2 — прагнуцца, уперціся на прамыя рукі, сагнутымі ў каленях нагамі дастаць галаву ("кошык").

14. З.с. — сесці, ногі ў бакі. 1 — нахіл да правай нагі; 2 — з.с.; 3-4 — тое ж да левай нагі ("Дачыгнуцца да наска").

15. З.с. — сесці, ногі скрыжаваны, рукі на каленях. Расслабленне ў гэтым становішчы з заплюшчанымі вачыма.

Практыкаванні 1-7 выконваюцца пад музыку "Песенька пра зарадку" Г. Гладкова, практыкаванне 8 — пад музыку фінскага танца "Качаняткі", 9-16 — пад музыку песні "Сонейка смяецца" Э. Ханка. Скачкі ў вышыню з прамога разбегу і адштурхоўваннем ад гімнастычнага мастка. Хадзьба на карачках па бярвяну, саскокванне з яго. Гульня "Карасі і шчупак".

ІІІ. Гульня "Стой".

Прагулкі

Гульня "Лянок".

Вісы на высокай перакладзіне, імкнучыся падцягнуцца на руках да падбародка.

Трэці тыдзень

Ранішняя гімнастыка
Комплекс рытмічнай гімнастыкі (гл. пяты дзень другога тыдня чэрвеня).

Практыкаванні пасля дзённага сну
Індывідуальныя гульні з мячамі. Перакідаць мяч адно аднаму, рухаючыся па пляцоўцы. Гульня "Яшчарка".

Заданне на дом
Лажанне па нахіленаму дрэву.

Першы дзень

Заняткі
Задачы: замацаваць навыкі перадачы мяча правай і левай нагой.

Абсталяванне: мячы (d = 15 см).

І. Бег паміж мячамі, якія ляжаць на пляцоўцы, па сігналу — спыніцца каля мяча.

ІІ. Гульня "Забаўнікі". Перадача мяча адно аднаму правай і левай нагой. Падкіданне мяча нагой ўверх і спыненне яго пасля адскоку ад зямлі.

Гульня "Зайцы і воўк".
ІІІ. Хадзьба ў павольным тэмпе з дыхальнымі практыкаваннямі.

Прагулкі
Скакаць на ўзвышша (лаўку, бярвяно, куніну). Хадзьба на карачках па бярвяну. Гульня "Гарацае месца".

Другі дзень

Задачы: удасканаліваць навыкі лажання, бегу ў прыродных умовах.

І. Гульня "Бяжы — садзіся — бяжы."

ІІ. Гульня "Вароцікі": адно дзіця шырока расстаўляе ногі,

другое прапаўзае на карачках паміж імі. Практыкаванні:

1. "Камячкі": лежачы на спіне на падлозе дзеці падцягваюць ног да грудзей. У гэтым становішчы гойдаюцца ўперад-назад.

2. "Бярозка": лежачы на спіне на падлозе дзеці паднімаюць як мага вышэй ногі ад зямлі.

3. "Утрымайся": залезці на паваленае дрэва, спусціцца ўніз. Гульня "У мядзведзя ў бары".

ІІІ. Гульня "Прэла-гарэла".

Прагулкі

Скачкі цераз кароткую скакалку. Гульня ў гарадкі.

Трэці дзень

Заняткі (праводзяцца ў вадаёме).

Задачы: вучыць дзяцей акунацца ў ваду да галавы, рухацца, акунаць у ваду твар.

Умовы: вадаём або басейн, купальны прыналежнасці.

І. Хадзьба і бег па перасечанай мясцовасці.

ІІ. Гульня "Карусель".

Дзеці заходзяць у ваду. Перамяшчаюцца, трымаючыся за рукі; успеньваюць ваду; апускаюць у ваду нос; твар у далоні з вадой; апускаюць твар у ваду.

Гульня "Хвалі на моры" (праводзіцца ў вадзе). Пераstraенне парамі.

ІІІ. Прывядзенне купальных прыналежнасцей у парадак.

Прагулкі

Катанне на веласіпедзе. Кіданне шышак у цэль правай і левай рукой. Гульня "Хітрая ліса".

Чацвёрты дзень

Заняткі
Задачы: замацаваць навыкі рухаў з мячом.

Абсталяванне: мячы (d = 20 см).

І. Дзеці становяцца тройкамі, перадаюць мячы па чарзе адно аднаму спачатку ў правы, а потым у левы бок, пры гэтым пасля перадачы мяча кожны гуляючы перабягае на месца таго, каму перадаў мяч.

ІІ. Скачкі цераз кароткую скакалку з рухам уперад.

Гульня "Злаві мяч": дзеці становяцца тройкамі. Двое з адлегласці 3-4 м перакідаюць мяч адно аднаму, а трэці імкнецца злавіць яго.

Гульня "Паляўнічыя і качкі".

ІІІ. Гульня "Стой!".

Прагулкі

Фізкультурныя забавы
Беларуская народная гульня "Каршун". Па лічылцы дзеці выбіраюць карінуна і квактуху. Усе астатнія — кураняты.

Каршун ідзе на самы канец пляцоўкі — там будзе яго дом і агарод.

Квактуха з куранятамі ідзе на другі канец пляцоўкі — там будзе іх дом. Каршун у сваім доме садзіцца і шые мяшчак. Квактуха гаворыць куранятам:

— Дзеткі, паглядзіце, што там каршун робіць?

Кураняты:

— Мяшчак шые.

Квактуха:

— Пойдзем да яго спытаем, на што гэта ён мяшчак шые.

Усе ідуць шарэнгай да дома каршуна. Квактуха пытаецца:
— Каршун! Навошта ты мяшко-чак шьеш?

— Твайх дзетак лавіць.

Квактуха:

— За што, чаму так?

Каршун:

— Каб у мой агарод не лазілі.

Квактуха:

— А што яны ў цябе ў агаро-дзе зрабілі?

Каршун:

— Твае дзеткі гарох падзяўбілі, Капусту паламалі, Рэпку павыдзіралі, Усе мае градкі атапталі!
Каршун ускаквае, махае крыламі і кідаецца на куранят. Квактуха не падпускае яго — выстаўляе рукі ўперад, адганяе яго і крычыць: "Кыш! Кыш! Кыш!"

Злоўленых куранят каршун адводзіць да сябе ў дом. Гульня працягваецца да таго часу, пакуль каршун не зловіць 6-7 куранят.

Тады квактуха з астатнімі куранятамі ідзе да каршуна вызваляць сваіх дзяцей.

Квактуха гаворыць:

— Каршун, адпусці маіх дзіцянят!

Каршун пытаецца:

— А не будуць яны зноў у мой агарод лазіць — гарох дзяўбіць, капусту ламаць, рэпку выдзіраць, градкі таптаць?

Квактуха адказвае:

— Больш не будуць!

Каршун гаворыць:

— Калі не будуць, тады адпусчу. Толькі нахай гэтае кураня мне кашулю лашыць.

Кураня паказвае рукамі, як кашулю шпыць: кроціць нажніцамі, зацягвае нітку ў іголку, шые і аддае кашулю каршуну. Такім чынам каршун прыдумвае работу для кожнага кураняці, якое злавіў, і адпускае іх.

Пяты дзень

Заняткі

Задачы: практыкаваць у бегу з абручом, падштурхоўваючы яго рукой; у скачках у вышыню з прамога разбегу.

Абсталюванне: абручы, гімнастычныя мосцік, стойкі для скачкоў.

I. Гульня "Лясны квац".

II. Практыкаванні з абручом:

1. З.с. — стаць, ногі на шырыні плячэй. 1-5 — нахіліцца ўперад, рукі выпрастаць уперад; 6 — з.с.

2. З.с. — тое ж. 1 — абруч уверх, паглядзець на яго; 2 — абруч за плечы; 3 — абруч уверх; 4 — з.с.

3. З.с. — стаць, рукі на поясе, абруч на падлозе; 1-2 — правую нагу ў абруч на носок; 3-4 — з.с. Тое ж левай нагой.

4. З.с. — стаць, ногі на шырыні плячэй, абруч у правай руцэ. Прысесці на правай назе, паставіць абруч на падлогу, штурхнуць яго ў левы бок; прысесці і нахіліцца ўлева, злавіць абруч левай рукой.

5. З.с. — стаць, абруч у правай руцэ. Паставіць абруч на падлогу. Адпусціць яго, хутка прысесці, падняцца, затрымаць абруч, не даючы яму зваліцца.

6. З.с. — стаць, абруч на падлозе збоку. Скакаць у абруч, потым з яго правым і левым бокам уперад.

Бег па кругу з абручом, падштурхоўваючы яго рукой. Скачкі

ў вышыню з прамога разбегу. Гульня "Лавіць рыбу".

III. Гульня "Вароты кляно-вья".

Прагулкі

Перакідванне мяча адно аднаму, а трэці імкнецца яго злавіць. Гульня ў гарадкі, бадмінтон. Гульня "Жаба і чапля".

ЧАЦВЁРТЫ ТЫДЗЕНЬ

Ранішня гімнастыка

Комплекс складаюць практыкаванні з абручамі (гл. пяты дзень трэцяга тыдня чэрвеня).

Дапаўненне: прамы галоп, "конікі".

Практыкаванні

пасля дзённага сну
Практыкаванні комплексу рытмічнай гімнастыкі.

Заданне на дом

Рабіць выдых у ваду, хадзіць рукамі па дну ракі.

Першы дзень

Заняткі

Задачы: практыкаваць у перадачы мяча адно аднаму нагой; замацаваць умненне лавіць мяч пасля адскоку ад зямлі.

Абсталюванне: мячы (d = 15 см).

I. Бег паміж мячамі, якія ляжаць на пляцоўцы, па сігналу спыніцца каля мяча.

II. Гульня "Забаўнікі".

Дзеці стаяць парамі і з адлегласці 3 м перадаюць мяч адно аднаму нагой; падкідаюць мяч уверх і ловяць яго пасля адскоку ад зямлі.

Гульня ў баскетбол (камандамі).

III. Хадзьба ў павольным тэмпе з рухамі рук уперад, уверх, у бакі, уніз.

Прагулкі

Саскокі з узвышша: скакаць у вызначанае месца; з паваротам на 180 градусаў; рабіць скачок — адскок. Эстафета са скачкамі ў даўжыню. Гульня "Мянькі".

Кіданне мяча на адлегласць.

Другі дзень

Фізікультурныя забавы

Па матывах беларускіх народных гуляняў

I. Гульня "Грушка". Дзеці ўтвараюць круг, у сярэдзіне якога знаходзіцца дзячунка ці хлопчык. Гэта і ёсць грушка. Дзеці ідуць у карагодзе вакол грушкі і спяваюць:

Мы пасадзім грушку

Усе, усе,

Нахай наша грушка

Расце, расце.

Вырасці ты, грушка,

Вось такой вышыні,

Распусціся, грушка,

Вось такой шырыні!

Расці, расці, грушка,

Ды у добры час.

Патанцуй, Марылька,

Паскачы для нас.

А ўжо наша грушка

Распусцілася,

А наша Марылька

Зажурлылася.

А мы тую грушку

Весяліць будзем.

I з нашай Марылькай

Скакаць будзем.

На словы "I з нашай Марылькай скакаць будзем" дзеці падыходзяць да грушкі і выконваюць разам з ёю танцавальныя рухі.

2. Гульня "Вядзьмар". Дзеці чэрцяць на зямлі вялікі круг. У сярэдзіне круга робяць невялікую ямку, у якую кладуць мяч. Аднаго з ігракоў выбіраюць вядзьмаром. Астатнія дзеці падыходзяць да ямы з мячом. Вядзьмар назначае, каму з дзяцей выбіваць.

Пасля гэтага ўсе бягуць, а названае дзіця бярэ мяч і кідае яго ва ўцекачоў. Дзіця, у якога трапілі мячом, выходзіць з круга. Вядзьмар бярэ мяч, зноў кладзе яго ў ямку і назначае новага выбівалу.

Усе дзеці павінны знаходзіцца каля ямы з мячом да таго часу, пакуль вядзьмар не назначыць выбівалу; вядзьмар мае права назначыць выбівалам тое дзіця, якое стаіць далёка ад ямы з мячом.

3. Гульня "Схавай рукі". Гуляючыя бяруць доўгую вярочку, завязваюць яе канцы і становяцца ў круг, трымаючыся рукамі за вярочку. Адзін з ігракоў — водзячы — становіцца ў круг і стараецца хутка стукнуць каго-небудзь па руках. Кожны з ігракоў імкнецца заўважыць намер водзячага і спышаецца адразу ж прыняць свае рукі з вярочкі.

Водзячы павінен увесць час рабіць падманныя рухі, каб дзеці не здагадаліся, у якім напрамку ён будзе бегчы па кругу.

4. Гульня "Ліскі". Па лічыльцы выбіраецца водзячы — ліс. Дзеці ўтвараюць круг дыяметрам 10-12 м. Кожны кладзе перад сабой невялікі прадмет — ліску. Ліс падыходзіць да аднаго з удзельнікаў і пытаецца:

— Дзе быў?

— У лесе.

— Каго злавіў?

— Ліску.

— Вярні мне ліску.

— За так не аддаю.

— За што аддасі, скажы сам.

— Калі абгоніш, тады дам!

Пасля гэтых слоў абодва бягуць па кругу ў процілеглыя бакі. Гаспадаром ліскі становіцца той, хто зойме свабоднае месца ў крузе і возьме ў рукі прадмет. Ролю ліса выконвае удзельнік, які адстаў.

Прагулка

Бег з абручом: штурхнуць яго, дагнаць. Гульня ў бадмінтон цераз сетку.

Гульня "Не сысці з цуркі".

Трэці дзень

Заняткі

Задачы: вучыць выдыху ў вадку.

Умовы і абсталюванне: вадаём або басейн, купальныя прыналежнасці, мячы, валаны, ракеткі.

I. Хадзьба і бег па берагу вадаёма.

II. Гульня "Не заставайся на зямлі" (для гульні выкарыстоўваецца вадаём, басейн).

У вадзе дзеці адвольна рухаюцца: робяць прысяданні, акунаюць твар у ваду, робяць выдых у ваду, ходзяць рукамі па дну.

Гульня "Мора хвалюецца".

III. Прывядзенне купальных прыналежнасцей у парадак.

Прагулкі

Гульні "Паляўнічыя і звяры", "Іванка". Лажанне па шасту з пераходам уверх на канат.

Чацвёрты дзень

Заняткі

Задачы: практыкаваць у лажанні па шасту, канату, лесвіцы. Абсталюванне: шост, канат, лесвіца.

I. Гульня "Бой пеўняў": дзеці імкнуча вывесці адно аднаго з раўнавагі, скачучы на адной назе і штурхаючы адно аднаго плячом.

II. Гульня "Утрымайся": дзеці становяцца парамі на адлегласці кроку адно ад аднаго, рукі сагнуты перад грудзямі далонямі ўперад. У гэтым становішчы лёгкімі штуршкамі далоняў патрэбна прымусіць партнёра згубіць раўнавагу.

Лажанне па насту і канату, віс на шасту. Лажанне па гімнастычнай лесвіцы пераменным крокам.

Гульня "Пералёт птушак".

III. Практыкаванні на расслабленне.

Прагулкі

Гульні па жаданню дзяцей.

Пяты дзень

Заняткі

Задачы: удасканаліваць катанне на двухколавым веласінедзе; перакідванне мяча цераз сетку.

Абсталюванне: веласінеды, мячы, сетка, палкі.

I. Хадзьба і бег парамі.

II. Практыкаванні з гімнастычнымі палкамі:

1. З.с. — стаць, палка ў руках унізе. 1 — падняць палку ўперад; 2 — уверх; 3 — нахіл улева; 4 — стаць, палка ўверх; 5 — нахіл управа; 6 — стаць, палка ўверх; 7 — палка ўперад; 8 — з.с.

2. З.с. — стаць, ногі на шырыні плячэй, палка ўнізе. 1-2 — нахіл уперад, палка над галавой; 3-4 — з.с.

3. З.с. — стаць, палка ззаду, каля пояса, захоплена сагнутымі ў локцях рукамі. 1-2 — прагнацца назад, правую (леваю) нагу назад на носок; 3-4 — з.с.

4. З.с. — сесці на падлогу, палка ў руках уперадзе. 1-2 — сагнуць ногі і падцягнуць палку да сябе; 3-4 — з.с.

5. З.с. — стаць, палка ў руках і ва упоры аб падлогу. 1-2 — прысесці, калені развесці ў бакі; 3-4 — з.с.

6. З.с. — тое ж. Скачкі вакол палкі на правай назе, потым на левай.

Катанне на веласінедзе з выкананнем паваротаў у правы і левы бок.

Перадача мяча адно аднаму цераз сетку, з-за галавы, ад грудзей (адлегласць 2,5 м).

Гульня "Каршун".

III. Хадзьба з выкананнем дыхальных практыкаванняў.

Прагулкі

Скачок у вышыню з заданнем: стукнуць рукой па мячу, які знаходзіцца ў сетцы.

Гульня "Гусі-лебедзі".

Скачкі цераз доўгую скакалку.