

Ларыса КАРМАНОВА,
Валянціна ШАБЕКА

ФІЗИЧНАЯ КУЛЬТУРА ў СТАРЭЙШАЙ ГРУПЕ

КАСТРЫЧНІК

ПЕРШЫ ТЫДЗЕНЬ

Ранішняя гімнастыка
Комплекс складаецца з практыкаванняў першага дня чацвёртага тыдня верасня.

Практыкаванні пасля дзённага сну
Гульні "Знайдзі сабе пару", "Хто ў нас добры", "Лясь, лясь — уцякай", дыхальныя практыкаванні.

Заданне на дом
Катацца на веласіпедзе па кругу, робячы павароты, спыняцца ў пазначаным месцы.

Першы дзень

Заняткі
Задачы: вучыць дзяцей катацца на веласіпедзе, замацаваць навыкі перадачы мяча адно аднаму з-за галавы.

Абсталяванне: 8-10 двухколавых веласіпедаў, 5-6 мячоў ($d = 20$ см).

1. Хадзьба і бег змейкай, прыпынкі па сігналу.

II. Практыкаванні:

1. Паўтарыць практыкаванні 1, 2, 3, 4 комплексу першага дня чацвёртага тыдня верасня.

5. Зыходнае становішча (з.с.) — асноўная стойка (а.с.) 1-2 — прысесці, калені развесці ў бакі, рукі цераз бакі ўверх, пляснучы ў далоні над галавой — выдых; 3-4 — з.с. — удых.

6. З.с. — стаць, рукі ў бакі. 1 — скачок, рукі ўніз, пляснучы далонямі па оядру; 2 — скачок — з.с.

Катанне на двухколавым веласіпедзе па дыстанцыі даўжынёй 25 м: ехаць па зігзагу, па кругу, праязджаць у вароты (шыр. — 100 см).

Перадача мяча адно аднаму з-за галавы з адлегласці 3-х метраў.
Рухомая гульня "Вудачка".

III. Гульня "Хто пайшоў".

Прагулкі

У вісе на высокай перакладзіпе згінаць і выпростваць ногі.

Стоячы парамі ўпірацца рукамі, пальцы пераплецены. Па чарзе выпростваць рукі, пераадольваючы супраціўленне таварыша.

Гульня ў футбол па спрощаных правілах.

Гульня "Ногі ад зямлі".

Другі дзень

Заняткі

Задачы: практыкаваць у бегу з перашкодамі, ва ўменні арыентавацца ў навакольным асяроддзі.

Умовы: лесапарк.

I. Гульня "Пераправа": перабегчы цераз канаўку, пераступаючы з каменя на камень.

II. Гульня "На горку і з горкі": дзеці па сігналу выхавацеля забягаюць на горку дробным крокам, наступаючы на пярэдняю частку ступні, а потым збягаюць з яе шырокім крокам.

Бег з перашкодамі. У лесапарку на дыстанцыі 100 м размяшчаюць некалькі перашкод, дзеці пераадольваюць іх: прабягаюць па бярвяну, пераскокваюць купіну, бегваюць вакол дрэў.

Гульня "Лясы квач". Малыя гуляюць у квача пры ўмове, што нельга саліць гуляючага, які прышчэпуеся снімай да дрэва або ахопаў яго рукамі.

III. Гульня "Палачка-выручалачка".

Прагулкі

Гульня "Лясь, лясь — уцякай". Катанне на веласіпедзе з прыпынкамі ў вызначаным месцы. Перадача мяча адно аднаму нагамі, трэці імкнення перахапіць яго.

Гульня "Сустрэчныя перабегкі".

Трэці дзень

Паўтарыць матэрыял пятага дня чацвёртага тыдня верасня.

Чацвёрты дзень

Заняткі

Задачы: практыкаваць у пападанні шышкай у цэль правай і левай рукой.

Абсталяванне: па 5 шышак для кожнага дзіцяці.

I. Гульня "Лавішкі".

II. Гульня з шышкамі.

"Пападзі": з вызначанага выхавацеля месца дзеці па чарзе кідаюць 5 шышак, імкнучыся папасці імі ў дрэва. Пры гэтым лічаць, хто колькі разоў пападзе у цэль.

"Збі шышкі": на сталае горкай ляжаць шышкі. Малыя, кідаючы ў іх шышкамі, стараюцца збіць усе са стала.

"Запоўні ямку": у невялікую ямку закідаюць шышкі да тае пары, пакуль яна не напоўніцца даверху.

"Хто кіпе вышэй?": дзеці перакідаюць шышку цераз вялікі куст ці дрэва.

Гульня "Жывёлы і пастка".

III. Гульня "Дай трусу моркву".

Прагулкі

Катанне на веласіпедзе. Гульня ў бадмінтон.

МЕТОДЫКА. ВОПЫТ. ПЛАНАВАННЕ

Гульні "Зайцы і воўк", "Забавушкі", "Гаспадыня і кот".

Пяты дзень

Заняткі

Задачы: практыкаваць у падскоках на правай і левай назе, поўзанні на карачках па абмежаванай плошчы апоры.

Абсталяванне: абручы па колькасці дзяцей, вярочка даўжынёй 5-6 м, 9 мячоў ($d = 20$ см).

I. Гульня "Хутчэй у круг": бег урассыпную, па сігналу заняць абруч.

II. Практыкаванні з абручом:

1. З.с. — ногі разам, абруч хватам знізу. 1 — падняць абруч уверх, зрабіць правай нагой крок уперад; 2 — з.с.; 3 — тое ж, крок назад; 4 — з.с. Тое ж, крок левай нагой.

2. З.с. — ногі на шырыні плячэй, абруч гарызантальна ў прамых руках хватам знізу на ўзроўні грудзей. 1-4 — перабіраючы рукамі, перасоўваць абруч то ў адзін, то ў другі бок.

3. З.с. — легчы на живот, абруч на падлозе. 1-2 — падняць абруч як мага вышэй, паглядзець на яго; 3-4 — з.с.

4. З.с. — легчы на спіну, абруч у прамых руках на падлозе. 1-2 — падняць ногі ўверх, апусціць іх за галаву і дастаць наскамі абруч — выдых; 3-4 — з.с.

5. З.с. — стаць, абруч вертыкальна ў прамых руках, адна нага стаіць на вобадзе абруча. 1-2 — падняць абруч уверх, згінаючы нагу у калене; 3-4 — з.с. Тое ж другой нагой.

6. З.с. — тое ж. Прайсці бокам па абручу ў адзін, а потым у другі бок.

Падскокі на правай і левай назе: падскокі з захопам рукой наскі левай (правай) нагі, сагнутай у калене; падскокі на левай (правай) назе з набіўным мячом у руках.

Поўзанне на карачках, штурхаючы галавой набіўны мяч.

Гульня "Гарачае месца".

III. Гульня "Пляцень".

Прагулкі

На карачках прайсці па бярвяну, трымаючыся рукамі за яго край. Паставіць абруч на падлогу, энергічна адштурхнуць яго, дагнаць, не дапускаючы падзення.

Гульні "Карусель", "Гаспадыня і кот".

ДРУГІ ТЫДЗЕНЬ

Ранішняя гімнастыка

Комплекс той жа.

Змяненне: практыкаванне б. З.с. — стаць, рукі ўнізе. Выконваць скачкі на правай (левай) назе пад верш "Мой вясёлы звонкі мяч...", які чытае выхавацель.

Практыкаванні пасля дзённага сну

Хадзьба ў розных напрамках, бег змейкай і супрацьходам, знаёмыя танцавальныя рухі.

Індывідуальныя гульні з мячамі. Перадача мяча адно аднаму адвольным спосабам, стоячы ў парах на адлегласці 2,5-3 м.

Гульня "Палатно".

Заданне на дом

Кідаць мяч у цэль.

Першы дзень

Заняткі

Задачы: удасканаліваць навыкі бегу з лоўляй і ўхіленнем, лажання па гімнастычнай сценцы. Практыкаваць у перадачы мяча адно аднаму знізу (у рухомах гульняў). Абсталяванне: гімнастычная сценка, 2 мячы ($d = 20$ см), 2 абручы.

I. Гульня "Забаўнікі".
II. Гульня "Мядзведзь і пчола".
Эстафета з перадачай мяча: бегчы з мячом у руках на адлегласць 12-15 м, прабегчы вакол абруча, вярнуцца на ранейшае месца і перадаць мяч таварышу. Гульня "Ліса у куратніку".
III. Гульня "Хто пайшоў?".

Прагулкі

Прабегчы па вузкай сцежцы (шыр. 20 см): пераскочыць праз ручай (шыр. 40 см); дакрануцца ў скачку да галінкі дрэва; пакласці набіўны мяч на насок нагі, падкінуць уверх, злавіць.
Гульні "Агароднік", "Гаспадыня і кот".

Другі дзень

Заняткі

Задачы: практыкаваць у падскоках на адной і дзвюх нагах на месцы з рухам уперад.

Абсталяванне: галіны дрэў, апаўшае лісце, бярвяно, доўгі шнур.

I. Гульня "Што змянілася каля куста?": дзеці ўважліва вывучаюць месца вакол куста, запамінаюць прадметы вакол яго, потым разбягаюцца ў розныя бакі. Выхавацель утварае ў зямлю галінкі, раскідвае шышкі, лісце і г.д. Па сігналу малых вяртаюцца і імкнучыся пазнаць, што змянілася.

II. Дзеці па чарзе скачуць на адной назе ад дрэва да дрэва і лічаць колькасць скачкоў.

Гульня "Уверх-уніз": з краю пакатай канаўкі скачкамі на дзвюх нагах дзеці рухаюцца ўперад. Даскакаўшы да дна, скачуць наверх па процілегладу нахілу.

Гульня "Наступі": з разбегу малая наступаюць адной нагой на бярвяно і пераскокваюць цераз яго, потым пралязаць паміж другой і трэцяй рэйкамі вертыкальнай лесвіцы, дабываюць да лаўкі, узбіраюцца на яе, саскокваюць уніз.

Гульня "Вудачка".
III. Гульня "Якога лісця больш?": дзеці разыходзяцца па пляцоўцы і збіраюць апаўшае з розных дрэў лісце. Потым збіраюцца ўсе разам і па чарзе раскладваюць лісты па іх форме ў букеты, называючы, з якога дрэва кожны ліст. Вывучаюць, якіх лістоў больш.

Прагулкі

Гульня ў гарадкі.
Рухомяты гульні па жаданню дзяцей.

Трэці дзень

Заняткі

Задачы: удасканаліваць навыкі асноўных відаў рухаў у гульнях.

Абсталяванне: флажок, вертыкальная лесвіца.

I. Гульня "Карусель".
II. Гульні "Шырэй крок", "Знайдзі флажок", "Вавёркі ў лесе".
III. Гульня "Сонца і месяц".

Прагулкі

Фізкультурныя забавы па матывах беларускіх гульняў.

I. Гульня "У палачку-булавачку". Дзеці мераюцца на палачцы — адно абхоплівае яе рукою знізу, наступны шчыльна над ім і г.д. Калі ўсе возьмуцца за палачку, а верхні канец яе яшчэ свабодны, першы прымае руку знізу і абхоплівае яшчэ вышэй. Тое ж робяць і іншыя, пакуль не застанецца свабоднага месца. Той, чыя рука будзе наверх, павінен "ісці ў поле". Гэта — палявы. Адзін з ігракоў кідае далёка па пляцоўцы палачку, па якую ён павінен бегчы і прынесці "да агню" — звычайна да таго месца, адкуль палку кідалі. Пакуль палявы бегач за палачкай, астатнія павінны схаватца, хто куды. Палявы прыносіць палачку "да агню" і гаворыць:

Палачка-булавачка дамоу прыйшла,

Дома нікога не знайшла.

Каго першага знойдзе,

Той за палачкай пойдзе!

Пасля гэтых слоў ён падкідае палачку і ідзе шукаць дзяцей, якія схаваліся, а тыя імкнучыся улучыць момант, каб сханіць палачку і "адстукацца". Калі ім гэта ўдаецца, палявы зноў ідзе ў поле, а астатнія хаваюцца. Калі ж палявы заўважыць каго-небудзь раней і сам "адстукаецца", тады ў поле ідзе знойдзены ім хлопчык ці дзяўчынка.

Палявы не павінен увесць час знаходзіцца каля палачкі; калі з ліку ігракоў, якія схаваліся, "адстукаецца" хто-небудзь адзін, палявы зноў ідзе ў поле.

2. Гульня "Мурашачка". На пляцоўцы дзеці рысуюць на зямлі круг, які называецца маткаю. Каб круг бачыць здалёк, у яго кладуць шапку або які-небудзь прадмет. У іншым месцы малых становяцца або садзяцца так, каб утвараць круг. Па лічыцы:

Мурашачка, букашачка,

Няверная кукушачка.

Заяц, мясца, дзе быў?

— У лесе.

— А што рабіў?

— Сена касіў.

— Чым жа накрыв?

— Скаварадою.

— Хто украў?

— Турнас —

дзеці выбіраюць Турнаса і разбягаюцца. Той, хто стаў Турнасам, ловіць іх. Той, каго ён зловіць, дапамагае лавіць астатніх. Нейкі час можна адпачываць, калі схаватца ў круг, але доўга затрымлівацца там нельга. Як толькі ўсе дзеці будуць злоўлены Турнасам і яго памочнікам, гульню паўтараюць спачатку.

Чацвёрты дзень

Заняткі

Задачы: практыкаваць у катанні на веласінедзе па кругу; ва ўменні весці па пляцоўцы мяч, адбіваючы яго рукою.

Абсталяванне: 10-12 веласінедаў, 15-17 мячоў ($d = 20$ см).

I. Гульня "Бачком": скачкі ў бок калонай.

II. Катанне на двухколавым веласінедзе па прамой, па кругу, з паваротамі, з рознай хуткасцю, з прыпынкамі. Вядзенне мяча вакол якога-небудзь прадмета (дрэва, лаўкі, пясочніцы і г.д.).

Падкідванне мяча і адбіванне яго нагой.

Гульня "Паспей перадаць".

III. Гульня "Хто лётае?".

Прагулкі

Індывідуальная работа па развіццю спрыту ў дзяцей. Гульні "Не закрані звяночак", "Трусы і вартаўнікі", "Не губляй мяч".

Пяты дзень

Заняткі

Задачы: вучыць перадачы мяча адно аднаму ад грудзей з адлегласці 2 м; удасканаліваць скачкі на месцы.

Абсталяванне: 14-15 мячоў ($d = 20$ см), вярочка даўжынёй 2,5-3 м.

I. Хадзьба шырокім крокам па лініях і паміж імі (адлегласць 50 см). Па сігналу павярнуцца і бегчы, наступаючы на лініі.

II. Практыкаванні, седзячы на падлозе:

1. З.с. — скрыжваць ногі, рукі на поясе. 1 — рукі да плячэй; 2 — уверх; 3 — да плячэй; 4 — з.с.

2. З.с. — тое ж. 1 — нахі тулава ўправа (улева); 2 — з.с.

3. З.с. — седзячы на падлозе, ногі прамыя, рукі ў бакі. 1 — нахіліцца, рукамі дакрануцца да наскоў ног — выдых; 2 — з.с. — удых.

4. З.с. — седзячы на падлозе, абавязна на рукі, якія знаходзяцца ззаду, ногі прамыя. 1 — падняць ногі ўверх; 2-3 — патрымаць іх уверх; 4 — з.с.

5. З.с. — седзячы на падлозе, скрыжваць ногі, рукі на поясе. 1-2 — падняцца ў асноўную стойку і выканаць восем скачкоў, потым зрабіць восем крокаў на месцы.

6. З.с. — стаць, рукі на поясе. 1-8 — скакаць на адной назе (левай, правай), 9-16 — хадзьба на месцы.

Перадача мяча дзвюма рукамі назад над галавой дзіцяці, якое стаіць ззаду; перакідванне мяча адно аднаму з-за галавы, знізу, ад грудзей. Гульня "Вудачка".

III. Гульня "Лянок".

Прагулкі

Гульня "Чый мячык адскочыць далей?": дзеці кідаюць мяч у сценку. Чый мячык адскочыць далей, той і пераможца. Гульня "Мядзведзь і пчола".

Трэці тыдзень

Ранішня гімнастыка

Практыкаванні 1, 2, 3 пятага дня другога тыдня кастрычніка і практыкаванні 4, 5, 6 першага дня чацвёртага тыдня верасня.

Практыкаванні пасля дзённага сну

Элементы танцаў: прыстаўны крок, бакавы галоп.

Перакідванне мяча адно аднаму ў парах (седзячы і стоячы).

Эстафета з лажаннем па гімнастычнай сценцы. Гульня "Пляцень". Практыкаванні на расслабленне, бег дробным крокам.

Заданне на дом

Скакаць на адной і дзвюх нагах па нахіленай паверхні.

Першы дзень

Заняткі

Задачы: практыкаваць у скачках на левай, правай назе, рухаючыся ўперад, удасканаліваць навыкі поўзання на карачках.

Абсталяванне: ступельчыкі па колькасці дзяцей, лесвіцы, кеглі.

I. Гульня "Мора хвалюецца".
II. Практикаванні на стуле:
1. З.с. — сесці на стул, рукі пушчаны. 1 — рукі праз оаі верх — удых; 2 — з.с. — выдых.
2. З.с. — тое ж, рукі на поясе. 2 — падмаючы рукі ўверх, сагнуць іх, апусціць назад, дакрануцца далонямі да спінкі стула; 3-4 — з.с.
3. З.с. — стаць на стуле на арачкі (бокам да спінкі стула). 1 — апусціць рукі на падлогу; 2-4 — перастаўляючы рукі, рухацца па адлозе да выпроствання ног (ногі астаюцца на стуле); 5-8 — вярнуцца у з.с.
4. З.с. — стаць бокам да стула, рукі на поясе, адна нага на стуле. — нахіліцца да нагі, якая стаць на падлозе — выдых; 2 — з.с. — дых.
5. З.с. — сесці, рукамі трымацца за сядзенне стула. 1 — падняць правую нагу ўверх, насок аднягнуць; 2 — з.с.; 3-4 — тое ж з лэвай нагой.
6. З.с. — стаць бокам да стула, рукі на поясе. Скачкі вакол стула на дзвюх нагах у адзін і другі бок; хадзьба на месцы.
Скачкі на лэвай (правай) назе рукам уперад: скачкі бокам уперад з набіўным мячом у руках (адагласць 5 м).
Паўзанне на карачках, штурхачы галавой мячык.
Гульня "Невад".
III. Гульня "Зайка".

Прагулкі
Гульня "Наступі": з разбегу веці наступаюць на бярвяно ці вкву нагой і пераскокваюць іх.
Гульня "Памянайцесь месцамі!": а кругу пакладзена вярэука. Ма- ня оегаюць парамі: адно з права- го боку, другое з левага боку ад вярэукі. Па сігналу выхавацеля веці у час бегу мяняюцца мес- цамі.
Гульня "Жаба ў балое".

Другі дзень

Заняткі
Задачы: практыкаваць ва удары агой па мячу, уменні спыняць мяч нагой, скакаць цераз лаўку на адной і дзвюх нагах.
Абсталяванне: 10-12 скакалак, мячоў (d = 20 см).
I. Гульня "Сустрэчныя пера- жкі".
II. Практикаванні ў парах:
1. З.с. — стаць тварам адно да аднаго, мяч на падлозе паміж іх. 1 — рукі ў бакі — вы- дых; 2 — нахіліцца і стукнуць да- лонямі па мячу; 3-4 — з.с.
2. З.с. — тое ж, мяч у дзіяці руках. Перакідваць мяч адно ад- аму з плясканнем у далоні.
3. З.с. — тое ж. Дзіця павінна парыць мячом аб падлогу, другое — злавіць яго, потым наадварот.
4. З.с. — сесці на падлогу, наперціся на рукі ззаду. Пракоч- аць мяч адно аднаму, адштур- оуваючы яго ступнёй нагі.
5. З.с. — стаць тварам адно да аднаго, мяч у дзіяці у руках. адно падкідвае мяч ўверх, другое адбывае і ловіць яго.
6. З.с. — тое ж. Дзеці скачуць асустрэч адно аднаму на адной азе, адно з іх адначасова адбывае мяч аб падлогу. Пры сустрэчы мя- аюцца месцамі, мяч працягвае адбываць другое дзіця.
Падзел дзяцей на дзве групы. Першая група — хлопчыкі. Пе- адаваць мяч адзін аднаму, стоячы парах, правай, а потым лэвай агой; выконваць удары нагой па

мячу, накіроўваючы яго палёт у сценку; спыняць мяч падэшвай нагі, а потым унутраным бокам ступні.

Гульня ў футбол па спрошча- ных правілах.

Другая група — дзяўчынкі. Скачкі цераз кароткую скакалку на дзвюх і адной назе. Гульня "Мядзведзь і пчолы".

III. Практикаванні на расслаб- ление, стоячы на месцы.

Прагулкі

Гульня ў бадмінтон, выкары- стоўваючы знаёмыя удары. Індывідуальная работа па развіццю спрыту ў дзяцей: гульні "Злаві палку", "Хутчэй у абруч".

Трэці дзень

Заняткі

Задачы: замацаваць навыкі падкідвання і адбівання валана; энергчнага адштурхоўвання ў скач- ках на дзвюх нагах з рукам упе- рад.

Абсталяванне: 14-15 ракетак і валанаў, абручы па колькасці дзя- цей.

I. Чаргаванне звычайнай хадзь- бы з хадзьбой на дыбачках, хадзь- бой шырокім крокам. Бег у па- вольным тэмпе ў чаргаванні з хадзьбой.

II. Практикаванні з абручамі:

1. З.с. — прысесці у цэнтры абруча. 1-2 — узяць абруч у рукі, падняцца, абруч падняць над гала- вой, паглядзець у яго; 3-4 — з.с.

2. З.с. — стаць, рукі ў бакі, абруч у правай (лэвай) руцэ. 1-2 — падняць рукі ўверх, перадаць абруч у левую (правую) руку; 3-4 — рукі ў бакі, абруч у лэвай (правай) руцэ.

3. З.с. — стаць, абруч каля грудзей. 1 — паварот з выпадам правай (лэвай) нагі управа (улева), рукі управа (улева); 2 — з.с.

4. З.с. — стаць, абруч унізе. 1- 2 — паставіць насок правай (ле- вай) нагі на абруч і падняць пра- мую нагу з абручом уперад; 3-4 — з.с.

5. З.с. — стаць у абруч. 1-2 — прысесці, узяць абруч, пралезці праз яго, падняць ўверх; 3-4 — нахіліцца ўперад і, не згінаючы каленяў, палажыць абруч як мага далей ўперад; 5-6 — зрабіць крок і стаць у абруч.

6. З.с. — стаць у абруч. Па сігналу выконваць скачкі з абруча ў абруч.

Гульня ў бадмінтон у парах: выконваць удар справа і злева, накіроўваючы валан уперад — уга- ру.

Гульня "Хворы верабей".

III. Хадзьба ў калоне адно за адным, робячы практыкаванні на расслабленне.

Прагулкі

Гульня "Падбязы і злаві": адзін падкідвае мяч угару, астатнія імкнуцца яго злавіць. Гульня "Хто далей кіне набіўны мяч рукамі з- за галавы". Гульня "Мора хвалюец- ца".

Чацвёрты дзень

Заняткі

Задачы: практыкаваць у хадзьбе і бегу па абмежаванай тэрыторыі, у вісе на нізкай перакладзіне.

Абсталяванне: бярвяно, мячы, нізкая перакладзіна.

I. Гульня "Змяя".

II. Прайсці па бярвяну, несучы на галаве які-небудзь прадмет; прайсці па бярвяну, на сярэдзіне

пераступіць цераз кубік; хутка прабегчы вакол бярвяна, ускочыць на яго, пастаяць на адной назе.

Падцягванне у вісе: дакрануцца падбародкам да перакладзіны, паг- лядзець цераз яе; дзвюма рукамі ўзяцца за перакладзіну на шырыні плячэй, ногі падняць і сагнуць у каленях, ступнямі ўперціся ў пе- ракладзіну паміж далонямі.

Гульня "Агароднік".

III. Гульня "Маучанка".

Прагулкі

Індывідуальная работа па развіццю вынослівасці ў дзяцей: гульні "Знайды пару", "У шчупа- ка".

Удасканальванне навыкаў катан- ня на двухколавым веласінедзе.

Пяты дзень

Заняткі

Задачы: вучыць падкідванню мяча ўгару і лоўлі яго пасля адс- коку ад падлогі; замацаваць навыкі мяккага прыямлення у скачках у вышыню з месца.

Абсталяванне: мячы (d = 15 см) па колькасці дзяцей, вярэука, 14- 15 бразготак.

I. Хадзьба, рукі на поясе, хад- зьба ўрассыпную, бег у калоне ў чаргаванні з хадзьбой, скачкі на дзвюх нагах, рухаючыся ўперад, хадзьба па лаўцы.

II. Практикаванні на дыванах:

1. З.с. — легчы на спіну. 1-2 — падняць рукі ўверх — удых; 3- 4 — апусціць — выдых.

2. З.с. — тое ж. 1 — падняць правую прамую нагу ўверх; 2 — падняць левую прамую нагу ўверх; 3 — трымаць дзве нагі ўверсе; 4 — з.с.

3. З.с. — легчы на живот, рукі складзены пад падбародкам. 1-2 — прагнуцца, рукі ў бакі — удых; 3- 4 — з.с. — выдых.

4. З.с. — легчы на живот, рукі ва ўпоры ўперадзе. 1-2 — праг- нуцца, імкнучыся нагамі дастаць галаву; 3-4 — з.с.

5. З.с. — сесці, ногі перакры- жаваць. 1-2 — падняцца без дапа- мого рук; 3-4 — з.с.

6. З.с. — стаць, рукі на поясе. 1-4 — скачкі на дзвюх нагах на месцы; 5-8 — скачкі на правай назе; 9-12 — тое ж на лэвай; 13- 16 — хадзьба на месцы.

Індывідуальныя гульні з мячамі: падкідванне мяча ўверх і лоўля яго; удары мяча аб падлогу і лоўля яго; падкідванне мяча ўверх і лоўля яго пасля адскоку ад пад- логи.

Падскокі ўверх з даставаннем бразготкі, якая падвешана на 20 см вышэй узнятай рукі дзіяці.

Гульня "Пажарнікі на вучоце".

III. Хадзьба з паваротамі па сігналу выхавацеля.

Гульня "Хто пазваў?".

Прагулкі

Падцягванне у вісе: дастаць падбародкам да перакладзіны і паг- лядзець цераз яе.

Пракочваць мяч адно аднаму нагой, пападаць мячом у варты.

Гульні "Рэшата", "Сонца і ме- сяц".

ЧАЦВЁРТЫ ТЫДЗЕНЬ

Ранішняя гімнастыка

Комплекс той жа. Замена пер- шага практыкавання.

З.с. — а.с. 1 — правую руку да пляча; 2 — левую руку да пляча; 3 — правую руку ўверх; 4 — левую руку ўверх; 5 — правую руку да пляча; 6 — левую руку

да пляча; 7 — правую руку ўніз; 8 — левую руку ўніз.

Практыкаванні пасля дзённага сну

Хадзьба з элементамі рытмікі: з рукамі рук у бакі, ўверх, ўніз, да плячэй, з плясканнем у далоні перада сабой; прыстаўны крок, бакавы галоп.

Гульня "Хто хутчэй возьме цацку?"

Эстафета са скачкамі з абруча ў абруч.

Заданне на дом

Скакаць цераз скакалку на адной назе на месцы з рухам уперад.

Першы дзень

Заняткі

Задачы: вучыць кіданню мяча ў баскетбольны кошык; практыкаваць у скачках на адной назе з рухам уперад; у поўзанні па гімнастычнай лаўцы.

Абсталяванне: 3 лаўкі, мячы (d = 20 см), 3 набіўныя мячы вагой 1 кг.

I. Гульня "Мой вясёлы звонкі мяч"

II. Практыкаванні:

1. 3. с. — ногі на шырыні плячэй, рукі на поясе. 1 — рукі да плячэй; 2 — ўверх; 3-4 — пляснучы ў далоні над галавой; 5 — рукі да плячэй; 6 — з.с.

2. 3.с. — ногі на шырыні плячэй, рукі ў бакі. 1 — абхапіць рукамі плечы — выдых; 2 — з.с.

3. 3.с. — сесці, ногі перакрыжаваць, рукі на патыліцы. 1-2 — нахіліцца ўперад, правым локцем дакрануцца да левага калена — выдых; 3-4 — з.с. — удых. Тое ж да другой нагі.

4. 3.с. — легчы на жывот, рукі ўздоўж тулава. 1-2 — саргучы

3-4 — з.с.

5. 3.с. — стаць на калені, рукі на поясе. 1-2 — сесці на падлогу без апоры на рукі; 3-4 — з.с. Тое ж у другі бок.

6. Паўтарыць практыкаванне 1.

Скачкі на правай (левай) назе з набіўным мячом у руках (адлегласць 3 м).

Поўзанне па лаўцы на карачках.

Закіданне мяча ў баскетбольны кошык з адлегласці 2,5 м.

Гульня "Казіны роў".

III. Гульня "Лянок".

Прагулкі

Перадача мяча адно аднаму, адбіваючы яго то правай, то левай нагой; забіванне яго ў вароты.

Вісы на нізкай і высокай перакладзінах турніка.

Гульні "У зайца", "Рэшата", "Хворы верабей".

Другі дзень

Заняткі

Задачы: практыкаваць у пракчванні абруча.

Абсталяванне: абручы па колькасці дзяцей.

I. Гульня "Бяжы хутчэй!": дагнаць абруч.

II. Гульня "Каці абруч у цэль" — шырыня варот 2 м. Гульня "Бумеранг": патрэбна паслаць абруч уперад, як бумеранг, але даць яму такое кручэнне, каб ён зноў вярнуўся на ранейшае месца.

Надзець абруч на сябе і круціць яго.

III. Хадзьба па пляцоўцы ў розных напрамках.

Прагулкі

Эстафета з вядзеннем і перадачай мяча нагой. Індывідуальная работа — удасканалваць навыкі пападання мячом у баскетбольны кошык.

Гульні "Казіны роў", "У зайца".

Трэці дзень

Заняткі

Задачы: удасканалваць навыкі асноўных рухаў у гульнях.

Абсталяванне: 3-4 мячы (d = 20 см).

I-II. Эстафета з бегам і перадачай мяча.

Гульні "Не закрні", "Казіны роў".

III. Гульня "Рэшата".

Прагулкі

Індывідуальная работа па развіццў спрыту, вынослівасці. Гульні "Перадай мячык", "Цераз балота".

Чацвёрты дзень

Заняткі

Задачы: практыкаваць у лажанні па вертыкальнай лесвіцы, катанні на двухколавым веласіпедзе.

Абсталяванне: вертыкальная лесвіца, 10-12 веласіпедаў.

I. Гульня "Спрытнякі".

II. Катанне па прамой на веласіпедзе з рознай хуткасцю.

Лажанне па вертыкальнай лесвіцы: залезці па лесвіцы да яе верху, павярнуцца спінай да яе і спусціцца.

Гульня "Гарачае месца".

III. Гульня "Грушка".

Прагулкі

Гульні ў гарадкі, бадмінтон. Рухомыя гульні па жаданню дзяцей.

Пяты дзень

Заняткі

Задачы: вучыць перапаўзанню цераз гімнастычную лаўку; замацаваць навыкі падкідання мяча і лоўлі яго пасля адскоку.

Абсталяванне: 3 гімнастычныя лаўкі, мячы (d = 20 см), абручы па колькасці дзяцей.

I. Хадзьба ў калоне па аднаму з пераходам на бег; хадзьба з перастраеннем у дзве калоны, бег урассыпную, хадзьба на дыбачках па кругу, звычайная хадзьба з перастраеннем у калоны.

II. Практыкаванні:

1, 2, 3, 4, — паўтарыць з заняткаў трэцяга дня трэцяга тыдня кастрычніка.

5. 3.с. — стаць, абруч ўнізе. 1-2 — прысесці, абруч падняць над галавой; 3-4 — з.с.

6. 3.с. — тое ж. 1 — скачок, ногі на шырыні плячэй, абруч уперад; 2 — скачок у з.с.

Прапаўзі на карачках 10-12 м, адштурхоўваючы мяч галавой.

Перапаўзі цераз тры лаўкі, пастаўленыя паралельна (адлегласць паміж імі 1,5 м). Гэта ж заданне выконваецца на хуткасць з вызначэннем каманды-пераможцы.

Індывідуальныя гульні з мячамі: падкіданне мяча ўверх і лоўля яго з адскокам ад падлогі.

Гульня "Мышалоўка".

III. Гульня "Бярозка".

Прагулкі

Скачкі ў вышыню з месца і з разбегу.

Індывідуальныя заданні: крочыць з кружка ў кружок; правесці цацку-машыну ўздоўж лініі, не наступваючы на яе; развіваць спрыт.

Гульні "Пажарнікі на вучобе", "У зайца", "Казіны роў".



Ніна МАСКАЛЕНКА,
Наталля СТАРЖЫНСКАЯ

НАВУЧАННЕ БЕЛАРУСКАЙ МОВЕ Ў ДЗІЦЯЧЫМ САДЗЕ З РУСКАМОЎНЫМ РЭЖЫМАМ

ПРАФЕСІЯ І ПРАЦА

Слоўнік:

работа — праца
profession — прафесія

дело — справа

воспитатель — выхавацель
ткачиха — ткачыца, ткаля
повар — кухар, повар
учитель — настаўнік
врач — урач
строитель — будаўнік
швея — швачка
продавец — гандляр
пекарь — хлебавік
столяр — цяляр
покупатель — пакупнік
кирпич — цэгла
белье — бялізна
мел — мел, (для пісання) крэйда
ткань — тканіна, тканка
материал — матэрыял
дырка — дзірка
работать — працаваць
вставать — уставаць
готовить — гатаваць
убирать — прыбіраць
стирать — сціраць, мыць
ремонтировать — рамантаваць
ложиться спать — класціся спаць
многоэтажный — шматпавярховы
трудолюбивый — працавіты
тканевый — тканкавы

Праграмны змест: вучыць называць прафесіі (выхавацель, кухар, настаўнік, урач, будаўнік, швачка і інш.); прылады працы (прас, указка, патэльня і інш.);