

Ларыса КАРМАНОВА,
Валянціна ШАБЕКА

ФІЗИЧНАЯ КУЛЬТУРА Ў СТАРЭЙШАЙ ГРУПЕ

СТУДЗЕНЬ

ПЕРШЫ ТЫДЗЕНЬ

Ранішняя гімнастыка

Комплекс рытмічнай гімнастыкі, знаёмы дзецям.

Практыкаванні пасля дзённага сну

Хадзьба, бег з падскокамі. Прыстаўны крок з паўпрысяданнем. Хадзьба па гімнастычнай лаўцы.

Гульні "Навагодні карагод", "Ціха-гучна".

Заданне на дом

Хадзьба на лыжах шырокім крокам, спуск з горкі, праязджаючы ў вароты.

Першы дзень

Заняткі

Задачы: удасканаліваць навыкі скачкоў у даўжыню з месца, поузання па гімнастычнай лаўцы, падцягваючыся на руках.

Абсталюванне: гімнастычныя лаўкі, набіўныя мячы, гантэлі.

I. Гульня "Знайдзі сабе пару".

II. Практыкаванні з дзіцячымі гантэлямі:

1. Зыходнае становішча (з.с.) — стаць, ногі разам, рукі з гантэлямі ўнізе. 1 — рукі ўперад; 2 — ўверх — удых; 3 — ўперад; 4 — з.с. — выдых.

2. З.с. — стаць, ногі на шырыні плячэй, рукі з гантэлямі ўнізе. 1-2 — рукі праз бакі ўверх — удых; 3-4 — з.с. — выдых.

3. З.с. — тое ж. 1-2 — паварот на наскок управа (улева), рукі ў бакі; 3-4 — з.с.

4. З.с. — стаць, ногі разам, рукі ўнізе, гантэлі на падлозе на адлегласці паўкроку. 1 — прысесці, узяць гантэлі; 2 — падняцца, рукі з гантэлямі на грудзях; 3 — скачком ногі паставіць у бакі, рукі з гантэлямі адвесці ў бакі; 4 — з.с.

5. З.с. — тое ж. 1 — нахіліцца, не згінаючы каленяў, узяць гантэлі; 2 — падняць іх над галавой; 3 — адставіць правую (леваю) нагу назад на насок, прагнуцца; 4 — з.с.

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

7. З.с. — стаць, рукі на поясе, гантэлі на падлозе, скачкі цераз гантэлі на дзвюх нагах.

Скачкі ў даўжыню з месца: скакаць, адштурхоўваючыся адной нагой ад апоры; скакаць цераз шнур з набіўным мячом у руках. Поузанне па лаўцы, лежачы на жываце і падцягваючыся на руках.

Гульня "Гусі-гусі".

III. Гульня "Адгадай, чый гала-сок?".

Прагулкі

Гульня "Вяроўка-змейка". Катанне на санках з горкі, папасці снежкай у час спуску ў дрэва.

Коузанне па ледзяной дарожцы на адной і дзвюх нагах.

Гульні "Два Маразы", "Рэшата".

Другі дзень

Паўтарыць фізічныя практыкаванні і рухомыя гульні з чацвёртага тыдня чацвёртага дня снежня.

Трэці дзень

Заняткі

Задачы: вучыць спускам на лыжах са схілаў у высокай і нізкай стойцы, пад'ёму на схіл ступаючым крокам.

Умовы і абсталюванне: перасечаная мясцовасць, заснежаны схіл, лыжы, санкі, флажкі.

I. Хадзьба ў чаргаванні з бегам, скачкі на дзвюх нагах вакол дрэў.

II. Хадзьба ступаючым крокам па лыжні адно за адным. Спуск са схілаў у нізкай і высокай стойках. Катанне адно аднаго на санках. Кіданне снежак у цэль (дрэва, пень).

Гульня "Зайцы і воўк".

III. Прывязанне лыж у парадок.

Прагулкі

Пры спуску з горкі на санках праехаць праз "вароты", зробленыя з галінак дрэў.

Гульні "Дзед Мароз", "Замарожаныя", "Колькі крокаў да дрэва?": выхавацель указвае на якое-небудзь дрэва і прапануе сказаць, колькі да яго крокаў. Для праверкі адказаў усе накіроўваюцца да дрэва і лічаць крокі.

Чацвёрты дзень

Заняткі

Задачы: замацаваць навыкі коузання на адной і дзвюх нагах па ледзяной паверхні, кіданне снежак удалечыню.

I. Гульня "Павішкі-ялінкі".

II. Коузанне па ледзяной паверхні: слізгаць пасля разбегу на адной назе; у час слізгання павярнуцца вакол сябе, прысесці і зноў выпрастацца.

Кіданне снежак удалечыню з разбегу.

Гульня "Хуткія запрэжкі" (катанне на санках).

III. Гульня "Чарапахі".

Прагулкі

Хадзьба на лыжах па роўнай паверхні, спускі з горкі, праязджаючы ў вароты.

Гульні "Каноплі", "Гуж".

Пяты дзень

Заняткі

Задачы: практыкаваць у кіданні прадметаў з месца ў гарызантальную цэль правай і левай рукой; замацаваць навыкі скачкоў у даўжыню з месца.

Абсталюванне: абруч, мяшчкі з пяском вагой 200 г.

I. Хадзьба, бег з выкіданнем прамоў нагі ўперад; хадзьба праз цэнтр пляцоўкі па аднаму, па двое.

II. Выкананне практыкаванняў фізкультурнага зімовага свята.

Кідаць мяшчкі з пяском правай і левай рукой у абруч з адлегласці 3-4 м. Скачкі з месца ў даўжыню. Гульня "Сустрэчныя перабегі".

III. Гульня "Ціха-гучна".

Прагулкі

Гульня "Два Маразы". Коузанне па ледзяной дарожцы на адной і дзвюх нагах. Кіданне снежак у цэль, спускаючыся з горкі на санках.

ДРУГІ ТЫДЗЕНЬ

Ранішняя гімнастыка

Комплекс папярэдняга тыдня. Дапаўненне: танец "Пятрушка" (з бразготкамі).

Практыкаванні пасля дзённага сну

Хадзьба з бразготкамі ў руках. Выкананне прыдуманых рухаў пад музыку. Скачкі ў даўжыню з месца. Эстафета з бегам і пераносам бразготак. Гульня з бразготкамі.

Заданне на дом

Падумацца на лыжах на схіл "лесвічкай", захоўваць раўнавагу пры спуску на лыжах з горкі.

Першы дзень

Заняткі

Задачы: вучыць падумацца па шасту, поўзаць на карачках, перапаўзаючы праз лаўку.

Абсталюванне: абручы, лаўкі, шост, мячы.

I. Гульня "Гарлачык".

II. Практикаванні на гімнастычнай лаўцы:

1. З.с. — сесці вярхом, ногі сагнуты, рукі ў замку на галаве. 1-2 — паварочваць далоні наверх, выпрамляючы рукі, пацягнуцца ўверх — удых; 3-4 — з.с. — выдых.

2. З.с. — сесці вярхом, рукі да плячэй. 1-3 — кругавыя рухі сагнутых у лакцях рук; 4 — з.с.

3. З.с. — стаць на калені на лаўку. 1 — апусціць рукі на падлогу — выдых; 2 — з.с. — удых.

4. З.с. — легчы на живот уперак лаўкі. 1 — падымаючы рукі і ногі ўверх, прагнуцца; 2 — з.с.

5. З.с. — сесці на лаўку вярхом, ногі сагнуты, рукі на поясе. 1 — устаць, рукі ў бакі; 2 — з.с.

6. З.с. — стаць тварам да лаўкі, рукі на поясе. 1 — прысесці, развесці калені ў розныя бакі, рукі палажыць на лаўку; 2 — з.с.

Скачкі з абруча ў абруч на адной і дзвюх нагах. Перапаўзанне цераз лаўку.

Падняцца па шасту, падцягваючыся на руках на вышыню 1,5-2 м з дапамогай выхавацеля.

Гульня "Конікі і фурман".
III. Гульня "Клубок".

Прагулкі
Коўзанне па паверхні ледзяной горкі, гульня ў хакей па спрошчаных правілах.

Гульня "У квача", "Каршун".

Другі дзень

Заняткі
Задачы: замацаваць навыкі хадзьбы на лыжах пераменным крокам, спуску на лыжах з горкі.

Абсталяванне: лыжы, флажок.
I. Бакавыя крокі на лыжах управа, улева.

II. Хадзьба па лыжні, трымаючы рукі за спінай; хадзьба па лыжні паміж флажкамі, імкнучыся не заціпаць іх.

У час спуску на лыжах са схілу падняць флажок, які ляжыць на яго уздыме. Хадзьба па лыжні на адлегласць 150 м.

III. Прывесці лыжы ў парадак.

Прагулкі
Гульня "Вяроўка-змейка".
Гульня ў хакей па спрошчаных правілах.

Трэці дзень

Заняткі
Задачы: вучыць слізганню на лыжах пасля разбегу і энергічнага адштурхоўвання, практыкаваць у хадзьбе на лыжах слізгаючым крокам, кіданні ў цэль у час перамяшчэння.

Умовы і абсталяванне: перасечаная мясцовасць (лыжня пракладваецца па крузе паміж дрэвамі ў радыусе не больш як 50-60 м), лыжы з палкамі.

I. Пераход да месца заняткаў.

II. Хадзьба на лыжах слізгаючым крокам па лыжні, адштурхоўваючыся палкамі; хадзьба на лыжах, праязджаючы ў вароты, зробленыя ўздоўж лыжні з лыжных палак; у час хадзьбы на лыжах кіданне снежак у дрэва.

Гульня на лыжах "Карусель у лесе".

III. Адвольная хадзьба на лыжах.

Прагулкі
Індывідуальная работа: забіванне шайбы кляшчай у вароты. Развіццё спрыту: з'язджаючы на санках з горкі, падняць цацку, якая ляжыць на схіле.

Гульня "Невад", "Свабоднае месца".

Чацвёрты дзень

Заняткі
Задачы: замацаваць навыкі перамяшчэння на лыжах.

Абсталяванне: лыжы.

I. Хадзьба па лыжні слізгаючым крокам.

II. Спускі на лыжах з горкі ў нізкай і высокай стойках.

III. Хадзьба па непараложанай лыжні.

Прагулкі

Гульня "Загані шайбу ў лунку".
Кіданне снежак у цэль з вызначэннем пераможцы.
Гульня "Злаві снежку".

Пяты дзень

Заняткі
Задачы: практыкаваць у накіданні калец на кольцакід правай і левай рукой, удасканалваць навыкі лажання па шасту, скачкоў у даўжыню з месца.

Абсталяванне: кольцакід, шост, абручы.

I. Абручы раскласці на падлозе па ўсёй зале. Дзеці ходзяць, а потым бегаюць вакол іх на працягу 2 хвілін. Па сігналу яны займаюць месца ў абручы.

II. Практикаванне з абручамі:

1. З.с. — стаць тварам да абруча, абруч на падлозе. 1-2 — падняць абруч над галавой, паглядзець на яго; 3-4 — з.с.

2. З.с. — стаць, ногі на шырыні плячэй, абруч у руках уверх. 1-2 — нахіліцца ўперад, абруч уперад; 3-4 — з.с.

3. З.с. — стаць на калені, абруч у руках унізе. 1-2 — сесці на пяці, абруч падняць уверх; 3-4 — з.с.

4. З.с. — легчы на падлогу на живот, абруч у прамых руках, 1-2 абруч падняць уверх, 3-4 — з.с.

5. З.с. — стаць правым бокам да абруча, рукі на поясе. Скачкі ўперамежку з хадзьбой вакол абруча.

З адлегласці 2 м дзеці накідаюць калеццо на кольцакід спачатку правай, а потым левай рукой.

Скачкі ў даўжыню з месца, узяўшыся за рукі парамі.

Спрабаваць падняцца па шасту на вышыню 2 м.

Гульня "Чыё звяно хутчэй збярэцца?".

III. Гульня "Будзь уважлівым".

Прагулкі
На лыжах бакавыя крокі управа і улева; пераступанне лыжамі; хадзьба па лыжні, трымаючы рукі за спінай.

Гульня "Вілюшкі".

ТРЕЦІ ТЫДЗЕНЬ

Ранішняя гімнастыка

Комплекс складаецца з практыкаванняў з вялікімі абручамі (г пяты дзень другога тыдня студзеня). Дапаўненне: "трайны прытоп" пачатку гімнастыкі.

Практикаванні пасля дзённа сну

Практикаванні з папяровымі сняжынкамі (гл. пяты дзень першага тыдня студзеня).

Заданне на дом

Задачы: вучыць скачкам у вышыню з прамога разбегу, замацаваць навыкі пралажання ў абруч.

Абсталяванне: абручы, узвышша вышыняй 20 см, стойкі.

I. Гульня "Хутчэй у круг!".

II. Практикаванні з абручом (двое дзяцей з адным абручом).

1. З.с. — стаць тварам адно аднаго, абруч гарызантальна хватаць зверху на узроўні плячэй. 1 — падняць абруч управа; 2 — уверх; 3 — улева; 4 — уніз.

2. З.с. — сесці спінай адно аднаго, абруч хватам знізу на узроўні пояса. 1-2 — падняць абруч уверх, паглядзець на яго — удых; 3-4 — з.с. — выдых.

3. З.с. — сесці тварам адно аднаго, ногі ў бакі, абруч на узроўні грудзей хватам зверху. 1 — адно дзіця, нахіліўшыся ўперад дае магчымасць другому легчы на спіну; 3-4 — з.с.

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

5. З.с. — стаць тварам адно аднаго, абруч на падлозе, рукі на поясе. 1-4 — прайсці бокам па абручы спачатку управа, а потым улева.

6. З.с. — тое ж. Скачкі на адной назе вакол абруча, хадзьба на месцы.

Малыя па чарзе пралажыць ў абруч, які вертыкальна стаіць на падлозе (адно з дзяцей яго трымае).

Ускакванне на ўзвышша (лаўка вышыняй 20 см), адштурхнуўшыся дзвюма нагамі. Гульня "Два Маразы".

III. Гульня "Хто скача?".

Прагулкі
Гульня "Яшчарка". Катанне на лыжах з горкі. Гульня ў хакей па спрошчаных правілах.

Другі дзень

Заняткі
Задачы: практыкаваць у коўзанні па ледзяной горцы на дзвюх нагах, захоўваючы раўнавагу.

Умовы: горка з ледзяной паверхняй, санкі, снежкі.

I. Гульня "Не ўпусці снежку": хадзьба па снежнаму валу са снежкай на галаве.

II. З ледзяной горкі слізгаць на дзвюх нагах; у час слізгання лавіць снежку, якую кідаюць дзеці або выхавацель; кідаць снежку ў кошык, які стаіць непдалёку ад горкі.

Гульні "Гонкі санак", "Хуткія за-
прэжкі".

III. Практыкаванні на расслаб-
ленне (выконваюцца, стоячы у
крузе).

Прагулкі

Хадзьба на лыжах па лыжні.
Рухомыя гульні "Вілюшкі", "Ча-
рапакі".

Трэці дзень

Заняткі

Задачы: практыкавацца ў
коўзанні на дзвюх нагах па ледзя-
ной дарожцы пасля разбегу; за-
мацаваць навыкі перамяшчэння на
лыжах пераменным крокам.

Абсталяванне і умовы: ледзяная
дарожка, лыжы.

I. Хадзьба і бег вакол будынка
дзіцячага сада.

II. Слізганне на дзвюх нагах па
ледзяной дарожцы пасля разбегу,
выконваючы паўпрысяданне на яе
сярэдзіне.

Хадзьба на лыжах перамен-
ным крокам па лыжні. Катанне на
лыжах з невялікага схілу.

Гульні "Паляўнічыя і зайцы".

III. Гульні "Пляцень".

Прагулкі

Скачкі на снежны вал (вышы-
ней 20 см) і з яго, рухаючыся
уперад.

Хадзьба па снежнаму валу, не-
сучы снежку на планцы.

Гульні "Замарожаны".

Чацвёрты дзень

Заняткі

Задачы: замацаваць навыкі пера-
мяшчэння пераменным лыжным
крокам, слізганне са схілаў і
пад'ёмы на іх.

Умовы: парк, лыжы.

I. Раскладзі лыжы на снезе.
Прабегка на схіл і са схілу
даўжынёй 20 м. Вяртанне да мес-
ца заняткаў.

II. Прыстаўныя крокі управа і
ўлева, імкнучыся ставіць лыжы па-
ралельна. Хадзьба па лыжні паміж
палкамі, пастаўленымі уздоўж яе.
Спуск са схілу на лыжах у нізкай
і высокай стойках.

III. Хадзьба ў напрамку дзіцячага
сада.

Прагулкі

Гульні ў снежкі. Катанне на
санках з горкі. Гульні "Гуж".

Пяты дзень

Заняткі

Задачы: вучыць хадзьбе па
нахіленай дошцы, удасканальваць
навыкі падкідвання і лоўлі мяча,
закідвання яго ў баскетбольнае
кальцо.

Абсталяванне: дошкі з зачэпамі,
мяшчкі з пяском, мячы ($d = 12$
см), абручы.

I. Рухомыя гульні "Пляцень",
"Яшчарка".

II. Хадзьба і бег па нахіленай
дошцы: прайсці па дошцы з мя-
шчэкам на галаве; прайсці па до-
шцы, прысядаючы на сярэдзіне;
прабегчы па нахіленай дошцы
ўверх і ўніз.

Індывідуальныя гульні з мячамі:
падкідванне мяча ўверх і лоўля
яго; лоўля мяча пасля адскоку ад
падлогі; закідванне мяча ў баскет-
больнае кальцо.

Гульні "Паляўнічыя і зайцы".

III. Гульні "Ідзі ціха".

Прагулкі

Гульні "Конікі і фурман",
"Мянькі".

Слізганне на нагах з ледзяной
горкі.

Гульні ў хакей па спрошчаных
правілах.

ЧАЦВЁРТЫ ТЫДЗЕНЬ

Ранішняя гімнастыка

Комплекс той жа. Дапаўненне.

б. З.с. — стаць тварам да абру-
ча, трымаць яго вертыкальна. 1-2
— па чарзе пераступіць у абруч
правай і левай нагой; 3-4 — з.с.

Практыкаванні пасля дзённага
сну

Гульні "Знайдзі сабе пару",
"Зайцы і ліса".

Заданне на дом

Катанне на лыжах з горкі.

Першы дзень

Зімовае фізкультурнае свята.

Прагулкі

Рухомыя гульні па жаданню
дзяцей.

Другі дзень

Заняткі

Задачы: замацаваць навыкі
кідання снежак у гарызантальную і
вертыкальную цэль.

Абсталяванне: лыжы, снежкі.

I. Гульні "Клубок".

II. Гульні "Хутчэй у круг", "Квач
са снежкамі".

"Хто пераможа?": дзеці ўтва-
раюць дзве каманды. На сне-
зе каляровай вадой робяць
два кругі ($d = 1$ м). Кожная ка-
манда становіцца вакол свай-
го круга на адлегласці 3 м ад
яго. Па сігналу малыя кідаюць
снежкі ў круг, імкнучыся за-
ляпіць яго плошчу. Перамагае тая
каманда, якая выканае заданне
першай.

Хадзьба на лыжах перамен-
ным крокам.

III. Гульні "Будзь уважлівым".

Прагулкі

Эстафета з перадачай шайбы
кляшкай.

Катанне на санках з горкі.

Гульні "Елка".

Трэці дзень

Заняткі

Задачы: вучыць паваротам на
лыжах на месцы, удасканальваць
пераменны крок на лыжах,
слізганне на нагах па ледзяной па-
верхні.

Абсталяванне: лыжы, снежкі,
снежны вал, ледзяная горка.

I. Хадзьба і бег вакол будынка
дзіцячага сада. На дарожцы
флажкамі абазначаны два адрэзкі

па 20 м, якія дзеці прабягаюць з
паскарэннем.

II. Хадзьба на лыжах спачатку
слізгаючым, а потым пераменным
крокам па лыжні. Хадзьба ступаю-
чым крокам; павароты на лыжні
ў правы і ў левы бок; павароты
на лыжах вакол сябе.

Коўзанне на дзвюх нагах па
ледзяной дарожцы з кіданнем
снежак на адлегласць.

Гульні "Кашка".

III. Павольная хадзьба па краі
пляцоўкі.

Прагулкі

"Хто пераможа?": кожная ка-
манда імкнецца заляпіць снеж-
камі плошчу свайго круга ($d = 1$
м).

"Не згубі снежку": несці снеж-
ку на галаве, ідучы па геаметрыч-
ных фігурах, намалёваных каляро-
вай вадой на снезе.

Гульні "Паляўнічыя і зайцы".

Чацвёрты дзень

Заняткі

Задачы: замацаваць навыкі шы-
рокага слізаючага кроку на лы-
жах; вучыць паваротам пераступан-
нем, практыкаваць у спуску са
схілаў.

Абсталяванне і умовы: парк,
лыжы.

I. Дзеці ідуць да месца занят-
каў, лыжы кладуць на снег і вы-
конваюць практыкаванні: робяць
пяць крокаў уперад з заплушча-
нымі вачыма, паварочваюцца і вяр-
таюцца на ранейшае месца. Тое ж
скачкамі на дзвюх нагах.

II. Практыкаванні на лыжах: сто-
ячы на лыжах, па чарзе паднімаць
правую і левую нагу так, каб пятка
была на адным узроўні з наском
лыжы.

Хадзьба па лыжні "змейкай",
абыходзячы палкі, пастаўленыя на
адлегласці 2 м адна ад другой.

Гульні "Хто хутчэй?": хадзьба на
лыжах на адлегласць 100 м.

III. Спакойная хадзьба без лыж
па дарожцы парка.

Прагулкі

Гульні ў хакей па спрошчаных
правілах.

Кіданне снежак у вертыкальную
і гарызантальную цэль. Гульні па
жаданню дзяцей.

Пяты дзень

Заняткі

Задачы: замацаваць у гульніх
навыкі зімовых спартыўных прак-
тыкаванняў.

Абсталяванне: лыжы, санкі,
снежкі.

I. Гульні "Карусель" на лыжах.
Хадзьба па лыжні змейкай.

II. "Хто хутчэй?": хадзьба на лы-
жах на адлегласць 200 м. Катанне
на санках з горкі з пападаннем
снежак у вертыкальную цэль.
Гульні ў снежкі.

III. Гульні "Жмуркі".

Прагулкі

Хадзьба на лыжах, катанне на
санках з горкі.

Рухомыя гульні "Мянькі",
"Знайдзі сабе пару".