

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЕТЕЙ ОТ ПЯТИ ДО ШЕСТИ ЛЕТ.
ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ: СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ
ЗАНЯТИЙ (сентябрь)**

1 неделя

Учебно-тренировочное занятие

Задачи: учить метать мяч вдаль способом «из-за спины через плечо», совершенствовать навык подскока с разбега; развивать ловкость, быстроту реакции, настойчивость.

Оборудование: 8-10 мячей (дм = 8 см), веревка, закрепленная на высоте 20 см выше поднятых рук ребенка, круговая веревка (длина 10 м).

Место проведения: спортивная площадка.

Организация и методика проведения

I. Построение в колонну по росту. Ходьба прямо с правильной осанкой, с изменением направления, по кругу широким шагом, на пятках. Бег по кругу с точной координацией движений рук и ног, в различном темпе.

II. Общеразвивающие упражнения с круговой веревкой (веревка лежит в центре спортивной площадки).

1. “Веревку вверх”. И.п.: стать лицом в круг, взять веревку, держать внизу двумя руками. 1-2 – поднять веревку вверх, одновременно правую (левую) ногу отставить на носок назад; 3 - 4 – и.п. (12 раз).

2. “Передай веревку”. И.п.: то же. 1-4 – перебирая руками веревку передавать ее вправо по кругу, 5-8 – передавать веревку влево по кругу, возвращая ее обратно (4 раза в каждую сторону).

3. “Положи веревку”. И.п.: ноги на ширине плеч, веревка в прямых руках вверх. 1– 2 – наклониться вперед, положить веревку на землю, выпрямиться; 3 - 4 – наклониться, взять веревку двумя руками, поднять вверх (10 раз).

4. «Перешагни веревку». И.п.: ноги вместе, веревка внизу. 1-2– перешагнуть веревку правой и левой ногой (веревка сзади); 3-4 – обратное перешагивание, веревка спереди (8 раз).

5. «Присядь с веревкой». И.п.: то же. 1-2 – присесть, развести колени в стороны, веревку поднять, вынести вперед, 3- 4 – и.п. (10 раз).

6. «Прыгай-шагай вдоль веревки» (веревка лежит на земле). И.п.: стать правым боком к веревке, руки на поясе. 1-8 – прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль веревки вперед; поворот кругом, 8 шагов в обратном направлении (4 раза).

Основные движения (групповой способ организации):

- метание мяча вдаль поочередно правой (левой) рукой способом «из-за спины через плечо». Выполняется следующим образом: правая нога отставляется назад, туловище слегка поворачивается в сторону бросающей руки, правая рука, полусогнутая в локте, находится перед грудью. При замахе туловище слегка отклоняется назад, тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу. При броске правая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, прямая рука с верха посылает мяч вперед

- подскоки вверх с разбега 2 м, пытаясь достать рукой подвешенную на веревке погремушку.

Игра «Веревка-змейка». На площадке чертится большой круг, за которым располагаются дети. По команде воспитателя они выполняют произвольные движения. Неожиданно водящий бросает на середину круга веревку-змейку. Дети бегут в круг, стараясь как можно быстрее стать на веревку-змейку. Кому не хватило места, тот проиграл.

III. Игра «Спрячь руки». Дети стоят в кругу, держась руками за веревку. В центре – водящий. Он старается хлопнуть кого-либо по рукам. Нужно заметить намерение водящего и убрать руки с веревки.

Занятие-игра

(по сюжету подвижных игр)

Задачи: закреплять навык быстрого бега; развивать способность увеличивать темп движений в короткий промежуток времени, ориентировать детей на самостоятельное использование в активной двигательной

деятельности приемов саморегуляции и самоконтроля (снижение интенсивности движений, уменьшение их дозировки).

Инвентарь: мелкие предметы (мешочки с песком, кубики, цветные палочки).

Место проведения: спортивная площадка.

Организация и методика проведения

I. Игра «Бери предмет». Дети идут по кругу, за разложенными на земле мелкими предметами (мешочки с песком, кубики, цветные палочки и др.). По сигналу «Бери предмет!» быстро присаживаются, берут предмет, который оказался рядом, поворачиваются спиной в круг и бросают предмет вперед-вдаль. По второму сигналу «Найди предмет!» дети бегут к предметам, быстро находят один из них и приносят в круг (можно брать любой предмет). Ребенок, который долго ищет предмет, а потом долго занимает место в кругу, считается проигравшим.

II. Игра «Воробьи-Вороны». Играющие строятся в две шеренги, которые располагаются в середине площадки на расстоянии одного шага спиной друг к другу. Шеренги получают названия «Воробьи» и «Вороны». Впереди (на расстоянии 10 м) перед каждой шеренгой чертится линия-дом. По сигналу «Воробьи!» шеренга «детей-воробьев» убегает, стремясь быстро забежать за свою линию-дом. В это время играющие другой шеренги («дети-вороны»), повернувшись кругом, устремляются за ними, пытаясь осалить убегающих до момента пересечения последними линии-дома. Побеждает шеренга, сумевшая за две пробежки осалить большее число игроков шеренги-соперника.

Игра «Кто быстрее?». Дети делятся на две команды и выстраиваются на противоположных сторонах игровой площадки. На середине площадки чертится центральная линия. Играющие соревнуются парами (в паре по одному игроку от каждой команды). По сигналу «Марш!» игроки пары бегут навстречу друг другу, стараясь быстрее пробежать центральную линию.

Кому это удастся, тот получает для своей команды очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Игра «Блин горит!». Назначается трое водящих и ребенок, который выполняет роль «горячего блина». Он присаживается в центре игровой площадки. По сигналу «Блин горит!» играющие пытаются дотронуться до сидящего ребенка рукой, а дети-водящие не дают им это сделать. Они охраняют «горячий блин», стремясь осалить приближающихся. Побеждает тот игрок, который три раза дотронулся до ребенка, изображающего «горячий блин».

III. Игра «Катушка». Дети выстраиваются в колонну, держась за пояс впереди стоящего. Направляющий в колонне «наматывает нитки на катушку» – быстро двигается по спирали ведя за собой остальных. Образуется большая «катушка». Со словами:

Эх, катушка ты, катушка,
Ты хорошая игрушка.
Станем мы тебя вертеть –
Начинай-ка ты худеть! –

Ребенок, стоящий в колонне последним, медленно двигаясь, раскручивает «катушку».

Занятие - спорт

Задачи: учить детей ездить на двухколесном велосипеде по прямой дорожке, проезжая ее с разной скоростью, развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, быстроту реакции, формировать функцию равновесия; развивать уверенность, самостоятельность.

Оборудование: двухколесные велосипеды на подгруппу детей.

Место проведения: спортивная площадка

Организация и методика проведения

I. Игра «Кто сделает меньше шагов?». Дети строятся в шеренгу на одной стороне спортивной площадки. По сигналу «Беги!», пробегают 5-6 м

на противоположную сторону площадки до обозначенного чертой места. Шаги пытаются делать как можно длиннее и считают их. По окончании бега говорят педагогу, кто сколько сделал шагов, и определяют победителя – того, у кого шагов оказалось меньше.

II. Упражнения на формирование равновесия:

- встать на бортик песочницы, руки поднять вверх, потянуться, вернуться в и.п.;
- стать на бортик песочницы, присесть, не теряя равновесия, сосчитать до «5», выпрямиться, сойти с бортика;
- обежать вокруг песочницы, затем быстро подняться на бортик, пройти по нему;
- пройти по бортику песочницы, на середине пути повернуться на 360 градусов и продолжить движение дальше.

Катание на велосипеде по прямой дорожке (длина дорожки 50 м, ширина 3 м). Педагог учит детей садиться на велосипед, педалировать, проезжая прямо-вперед (при необходимости придерживает велосипед за руль и седло), тормозить и останавливаться. Дети, умеющие ездить на велосипеде, катаются по дорожке самостоятельно, соблюдая основные правила езды: ездить только по указанному маршруту, не выезжать за пределы площадки, при езде по дорожке придерживаться правой стороны. Педагог следит за самочувствием детей.

Игра «Догони!». Дети парами проезжают на велосипеде расстояние 50 м. Каждый пытается первым приехать к обозначенному ориентиру (красному флажку). В каждой паре дети одинаковой физической подготовленности.

III. Игра «Умей слушать и выполнять». Дети идут в колонне по одному и по сигналу выполняют названное педагогом движение (повернуться, остановиться, поднять руки вверх, опустить вниз и др.).

2 неделя

Учебно-тренировочное занятие

Задачи: учить детей с разбега запрыгивать на возвышение и спрыгивать с него, мягко приземляясь, совершенствовать точность движений, навык совместного выполнения двигательных действий; развивать силовые способности, ловкость, настойчивость.

Оборудование: обручи (один обруч на двоих детей), горизонтальное бревно.

Место проведения: спортивная площадка.

Организация и методика проведения

Построение в две шеренги у противоположных сторон площадки (одна шеренга – мальчики, другая – девочки). На счет «1-2-3-4-5» – ходьба шеренгами навстречу друг другу, в обратном направлении ходьба спиной вперед (4 раза). Перестроение в две колонны. Ходьба в колонне по кругу гимнастическим, а затем приставным шагом, бег с подниманием прямых ног вперед, ходьба враспынную с перестроением в две шеренги.

I. Общеразвивающие упражнения с обручем (один обруч на двоих).

1. «Посмотри в окошко». И.п.: то же. 1-2 – поднять обруч вверх, посмотреть в «окошко», 3-4 – и.п. (12 раз).

2. «Отожмись». И.п.: стать лицом друг к другу, обруч впереди хватом за середину, руки слегка согнуты. 1 – один ребенок, сгибая руки, подтягивает обруч к груди, другой в это время выпрямляет руки, 2 - обратное движение (12 раз).

3. «Прогнись в обруче». И.п.: стать в обруч, держа его на уровне пояса хватом сверху. 1-2 – прогнуться назад, 3-4 – и.п. (10 раз).

4. «Присядь с обручем». И.п.: стать лицом друг к другу с внешней стороны обруча, обруч держать в прямых руках перед собой хватом сверху. 1-2 – присесть, спина прямая, 3-4 – и.п. (10 раз).

5. «Пройди по ободу обруча». И.п.: стать лицом друг к другу, обруч на полу. 1-4 – пройти по ободу обруча вначале в одну, затем в другую сторону (медленно 4 раза).

б. «Прыгай вокруг». И.п.: стать спиной друг к другу с внешней стороны обруча, положенного на пол. 1-8 – прыжки вокруг обруча на двух ногах, 1-8 – ходьба на месте (4 раза).

Основные движения (фронтальный способ организации):

- запрыгивание с разбега (5-7 м) на горизонтальное бревно высотой 30 см, спрыгивание с него в обозначенное место (круг);
- катание обруча друг другу по узкой (30 см) дорожке (расстояние между парами детей 3 м).

Игра «Бездомный заяц». Из числа играющих назначается «охотник» и «бездомный заяц». Остальные дети занимают «домики-кружочки», начерченные в произвольном порядке на территории спортивной площадки. По сигналу «Раз, два, три – беги!» – «бездомный заяц» убегает, а «охотник» пытается его догнать. «Заяц» может спастись, забежав в любой «домик-кружок», тогда убегает ребенок, стоявший до этого момента в домике. Непрерывный бег может длиться 1 мин., после чего на роль «бездомного зайца» и «охотника» назначаются другие дети.

III. Ходьба колонной по спортивной площадке, обходя “домики-кружки”. На сигнал “Стой спокойно!” – остановиться, замереть.

Занятие-игра

(по сюжету подвижных игр)

Задачи: совершенствовать навык метания мяча в движущуюся цель, навык быстрой ориентировки в пространстве; развивать двигательную память, внимание.

Оборудование: мяч (дм =20 см).

Место проведения: спортивная площадка.

Организация и методика проведения

I. Игра «Три упражнения». Детям предлагается запомнить номера трех упражнений, которые называет и показывает педагог. Затем детям показывается одно упражнение, а называется номер другого. Дети должны

выполнять то упражнение, которое соответствует названному, а не то, которое показывает воспитатель. Если ребенок ошибается, то получает штрафное очко, которое требует демонстрации в конце игры самостоятельно придуманных движений.

II. Игра «Мяч в домике». Дети строятся в шеренгу на расстоянии шага друг от друга. Каждый игрок чертит себе на земле маленький кружок-«домик» и присаживается перед ним. Затем первый в шеренге ребенок кладет мяч в свой кружок-«домик» и отталкивает его двумя руками, пытаясь прокатить вдоль всей шеренги. Когда мяч останавливается в каком-нибудь из кружков-«домиков», дети разбегаются в разные стороны, а хозяин кружка-«домика» берет мяч и быстро бросает в убегающих. Выполнять броски можно несколько раз. Если мяч попадет в игрока два раза – он выходит из игры. При повторении игры мяч прокатывает ребенок, который в шеренге был вторым и т.д.

Игра «Рыбаки и рыбки». На площадке чертится большой квадрат – это «река». Вдоль его боковых линий чертятся маленькие круги. Это – «ямы-домики» для рыбок. Двое детей-рыбаков, взявшись за руки, ловят рыбок, которые свободно перемещаясь, плавают в реке. Они могут спастись от рыбаков в «ямах-домиках». Находиться в «яме-домике» может только одна рыбка. Словленные рыбки, помогают рыбакам ловить остальных.

Игра «Кто в паре ловкий?». Дети парами (один ребенок впереди, другой сзади) строятся лицом в круг. Впередистоящий игрок разводит руки в стороны. На роль водящих назначаются трое детей. Они находятся в центре круга. По сигналу «Лови!» водящие подбегают то к одной, то к другой паре, стараясь дотронуться до заднего игрока. Впередистоящий игрок охраняет своего напарника, пытаясь разведенными в стороны руками, не подпустить водящего. Если водящему удастся дотронуться до заднего игрока, то первый становится водящим, а задние игроки оказываются впереди и охраняют своего товарища.

Ш. Игровое упражнение «Повтори!». Дети парами (один впереди, другой сзади на шаг от первого) передвигаются по площадке. Один ребенок выполняет самостоятельно придуманные движения, другой копирует их. Оценивается двигательное творчество впереди стоящих детей и точность выполнения демонстрируемых упражнений детьми, стоящими в паре сзади.

Занятие-спорт

Задачи: совершенствовать навык езды на двухколесном велосипеде, проезжая по кругу и делая повороты направо и налево, способствовать проявлению ловкости, двигательной координации, формировать функцию равновесия; развивать настойчивость, творческое воображение.

Оборудование: двухколесные велосипеды на подгруппу детей.

Место проведения: спортивная площадка.

Организация и методика проведения

I. Игра «Фигура вдвоем». Дети в рассыпную передвигаются по спортивной площадке. На сигнал «волшебная фигура вдвоем» находят игрока-партнера, придумывают и показывают вдвоем «волшебную» фигуру. Задания можно разнообразить, повторив их на фоне бега, подскоков: «фигура вдвоем, стоя на одной ноге», «фигура вдвоем, стоя на носках», «фигура вдвоем, стоя спиной друг к другу» и т.п.).

II. Упражнения на формирование равновесия:

1. «Удержись на носках». И.п.: о.с. 1-2 – подняться на носки, руки за голову, 3-4-5-6 – закрыв глаза, удержать равновесие на носках, 7-8 – и.п. (12 раз).

2. «Удержись на пятках». И.п.: о.с. 1-2-3-4-5 – отрывая носки ног от пола, удержаться на пятках, 6 – и.п. (6 раз).

3. «Равновесие на носках». И.п.: широкая стойка, ноги врозь, руки за голову. 1-2 – подняться на носки, руки в стороны, 3-4-5-6 – медленный наклон, удерживая равновесие на носках, 7-8 – и.п. (8 раз).

4. «Равновесие при приседании». И.п.: о.с. 1-2 – присесть на носках, разводя колени в стороны и удерживая равновесие, руки за голову, 3-4 – и.п. (10 раз).

5. «Равновесие при прыжках». И.п.: о.с. 1-8 – прыжки на левой (правой) ноге, с сохранением равновесия (25 сек.).

Катание на велосипеде по ровной дорожке (длина дорожки 70 м, ширина 2,5-3 м). Педагог учит детей садиться на велосипед, ездить на велосипеде прямо-вперед с разной скоростью, поворачивать налево и направо, тормозить, останавливаться у обозначенного места.

Игровое упражнение «Кто сумеет?». Дети проезжают на велосипеде по коридору из начерченных линий (длина коридора – 20 м, ширина 1м), пытаясь сохранить равновесие и не наехать ни на одну из начерченных линий.

Вариант игры: для детей, умеющих кататься, коридор из начерченных линий образуется по кругу.

Произвольное катание в течение 10 мин. Педагог следит за самочувствием детей.

III. Ходьба по спортивной площадке, упражнения на расслабление рук и ног, стоя на месте.

3 неделя

Учебно-тренировочное занятие

Задачи: учить детей подбрасывать и ловить мяч двумя руками, ходить по ограниченной площади опоры, сохраняя равновесие; развивать ловкость, быстроту реакции, выдержку, настойчивость.

Оборудование: горизонтальный бум, гимнастические палки, мячи (дм. = 20 см) по числу детей.

Место проведения: спортивная площадка.

Организация и методика проведения

I. Построение в колонну. Ходьба по спортивной площадке с заданием: с остановкой в определенной позе (на носках, присев и др.), с закрытыми

глазами, в разном темпе. Бег с правильным положением корпуса, с точной координацией рук и ног, бег широким шагом. Ходьба с перестроением в две колонны.

II. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

1. «Успей поймать». И.п.: о.с., палка в руках внизу. 1 – поднять палку горизонтально вверх, 2 – выронить ее из рук, 3-4 – успеть поймать, не давая упасть на пол (10 раз).

2. «Удержи палку на руке». И.п.: о.с., палку поставить на ладонь вытянутой руки. 1-4 – удержать палку в вертикальном положении на вытянутой вперед правой руке, 1-4 – удержать палку в вертикальном положении на вытянутой вперед левой руке (12 раз).

3. «Удержи палку на носке ноги». И.п.: стоя на левой ноге, палку поставить на носок, согнутой в колене правой ноги. 1-4 – удержать палку в вертикальном положении на носке правой ноги, 1-4 – удержать палку в вертикальном положении на носке левой ноги (12 раз).

4. «Наклонись вперед и не урони». И.п.: ноги на ширине плеч, палку держать за спиной в согнутых в локтях руках. 1 – наклониться вперед, 2 – и.п. (14 раз).

5. «Наклонись в сторону и не урони». И.п.: то же. 1 – наклон в левую сторону, 2 – и.п., 3 – наклон в правую сторону, 4 – и.п. (10 раз).

6. «Прыгай вокруг палки». И.п.: о.с., палка стоит вертикально на земле. 1-8 – прыжки на двух ногах вокруг палки в правую сторону, 1-8 – шаги на месте, 1-8 – то же в другую сторону (6 раз).

Основные движения (групповой способ организации):

- броски мяча о землю (о стену) и ловля его одной и двумя руками с хлопками (с поворотом вокруг себя); броски мяча вверх из полуприседа и ловля его одной, двумя руками;

- ходьба обычным (приставным) шагом правым (левым) боком вперед по узкой поверхности горизонтального бума. На середине бума выполнение приседания с разведением рук в стороны.

Игра «Охота на лис». Дети чертят маленькие круги на спортивной площадке и равномерно располагаются в них. Каждый круг – лисиняя нора, где живет одна лиса. Выбирается охотник и лиса, у которой нет норы. Лиса бежит между кругов, за ней охотится охотник. Как только лиса забежит в какую-либо нору, то лиса, которая в ней находилась, должна сразу же оставить ее и убежать от охотника, прячась в другую нору.

III. Игра «Три упражнения». Воспитатель говорит, обращаясь к детям: «Запомните три упражнения, которые я вам покажу» (называет номер и показывает последовательно три упражнения). Дети повторяют упражнения, стараясь запомнить номер каждого из них. Затем начинается игра – воспитатель показывает одно упражнение, а называет номер другого. Дети должны выполнять то упражнение, которое соответствует названному номеру, а не то, которое показывает воспитатель. Побеждает тот, кто сделает меньше ошибок.

Занятие-игра

(по сюжету подвижных игр)

Задачи: совершенствовать навык бега с ловлей и увертыванием, навык попадания мячом в движущуюся цель, формировать равновесие; развивать творческое воображение, двигательную память.

Оборудование: веревка (длина 2,5 м), мяч (дм = 20 см).

Место проведения: спортивная площадка.

Организация и методика проведения

I. Игровое упражнение «Покажи отгадку». Воспитатель загадывает загадку, отгадку к ней дети показывают движениями. Например, «Пестрая крякушка, ловит лягушек, ходит вразвалочку, спотыкалочку (утка); «Хвост пушистый, шерсть яркая, и коварна, и хитра, знают звери все в лесу яркую (лису)», «Он в дупло засунул лапу и давай рычать, реветь, ох, какой же ты сладкая, косолапый (медведь)». «Блещут в речке чистой спинкой серебристой (рыбки)» и др.

II. Игра «Ловишка на одной ноге». Дети находятся в центре площадки. Воспитатель назначает ловишку. По сигналу «Раз, два, три – лови!» – все играющие разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается их догнать и коснуться рукой (запятнать). Ловишка не может дотрагиваться до ребенка, который стоит на одной ноге, обхватив колено другой ноги двумя руками. Когда будет запятнано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка.

Игра «Волчек». На площадке чертится большой круг – это территория леса. Все играющие находятся в центре круга, они – «охотники». Один ребенок назначается на роль «волчка». Охотники свободно перемещаются по территории круга, они перебрасывают мяч друг другу, стараясь выбрать удобный момент и ударить им ребенка-волчка. Тот пытается словить мяч на лету. Если «волчку» удастся это сделать, он бросает мяч за черту круга. Дети-охотники ловят его. Когда мяч вылетает за пределы круга, взрослый назначает нового «волчка» и игра повторяется.

Народная игра «Пастух и козы». Веревка длиной 2,5 м одним концом привязывается к столбику, другой ее конец в руках держит пастух (участник игры). На таком расстоянии от столбика он должен находиться. Пастух выбирается так: дети широко расставляют ноги и, наклонившись вперед, пробрасывают между ними короткую палочку назад от себя. Чья палочка упадет ближе, тот и должен пасти коз. По указанию взрослого дети складывают свои палочки возле столбика. На сигнал «Гони коз в поле!» они пытаются подбежать к столбику и забрать одну палочку-козу. Пастух мешает им это сделать, он пятнает детей, дотрагиваясь до них рукой. Побеждает тот игрок, кто сможет унести большее количество палочек. При повторении игры на роль пастуха назначается двое детей.

III. Игра «Воздух, вода, земля, ветер». Дети образуют круг, водящий в середине. Подойдя к кому-либо из детей, водящий говорит одно из четырех слов: «воздух», «вода», «земля», «ветер» – и считает до пяти. Ребенок должен за это время придумать и показать (в зависимости от слова, которое

ему задано) птицу, рыбу, зверя или же покружиться на месте (ветер). Кто сможет это сделать быстро и выразительно, тот побеждает.

Занятие-спорт

Задачи: закреплять навык езды на двухколесном велосипеде; развивать ловкость, согласованность коллективных действий, внимание, двигательную память.

Оборудование: двухколесные велосипеды на подгруппу детей, 6-8 кеглей.

Место проведения: спортивная площадка.

Организация и методика проведения

I. Игра «Тень». Дети строятся парами на площадке (один впереди, другой сзади). По сигналу «Марш!» они идут (бегут) по спортивной площадке. Второй ребенок – «тень», он точно повторяет все действия, которые совершает первый. Через 1-2 минуты игроки в паре меняются местами и действиями.

II. Подводящие упражнения:

1. «Поднимем руки выше». И.п.: стать лицом в круг, взявшись за руки внизу. 1-2 – не отпуская рук рядом стоящих, поднять руки вверх, правую (левую) ногу вынести назад на носок, 3-4 – и.п. (12 раз).

2. «Руки вперед». И.п.: то же. 1-2 – наклон вперед (прогнувшись), руки вперед, 3-4 – и.п. (12 раз).

3. «Поднимем согнутую ногу». И.п.: то же. 1-2 – поднять согнутую в колене правую (левую) ногу вперед-вверх, руки опустить вниз, 3-4 – и.п. (10 раз).

4. «Приседаем». И.п.: стать лицом в круг, взявшись за руки внизу. И.п.: 1-2 – присесть, развести колени в стороны, руки вперед, 3-4 – и.п. (8 раз).

5. «Прыжки с продвижением». И.п.: стать в затылок друг другу, руки поставить на пояс впереди стоящему ребенку. 8 прыжков на двух ногах,

продвигаясь вперед. Поворот кругом, 8 прыжков в обратном направлении (повт. 3 раза).

Катание на велосипеде:

- по прямой дорожке (длина 100 м) с разной скоростью и остановкой у обозначенного места;
- катание «змейкой», объезжая предметы, поставленные на расстоянии 2 м друг от друга;
- катание по кругу большого (маленького) размера;

Выполнение заданий во время езды на велосипеде:

- проехать по разному грунту (асфальтированной дорожке, песчаной, травянистой почве);
- проехать под низко свисающими ветками деревьев.
- проехать парами на скорость (длина дорожки 50 м).

Произвольное катание на велосипеде в течение 10 мин. Педагог следит за самочувствием детей.

III. Спокойная игра «Запрещенное упражнение». Дети выполняют показанные педагогом или ребенком упражнения за исключением запрещенного – приседания, которое по правилам игры выполнять нельзя.

4 неделя

Учебно-тренировочное занятие

Задачи: учить детей выполнять подлезания под препятствие, не касаясь руками земли, метать мяч двумя руками из-за головы на расстояние, совершенствовать навыки бега с ловлей и увертыванием; развивать быстроту реакции, настойчивость, решительность.

Оборудование: скакалки по числу детей, круговая веревка (длина 10 м), мячи (дм=20 см) на подгруппу детей, воротики-препятствие (высота 45 см).

Место проведения: спортивная площадка.

Организация и методика проведения

I. Построение в колонну по одному. Упражнение «Слушай хлопки» – ходьба по спортивной площадке с изменением темпа, частоты шагов и направления движения. Бег широким шагом, с высоким подниманием коленей. Ходьба обычным шагом с перестроением в три колонны.

II. Общеразвивающие упражнения со скакалкой.

1. «Скакалка сверху». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, скакалка, сложенная вдвое, внизу (ребенок держит сложенную прямую скакалку за края). 1 – подняться на носки, скакалку вверх над головой, посмотреть на нее, 2 – и.п. (12 раз).

2. «Поворот со скакалкой». И.п.: то же. 1 – наклониться вперед, руки выпрямить перед собой, посмотреть на скакалку, 2 – не сдвигая ног и не меняя положение рук, выполнить поворот в правую сторону, 3 – вернуться в положение наклона вперед, 4 – и.п. (4 раза в каждую сторону).

3. «Достань скакалкой носки ног». И.п.: то же. 1-2 – наклониться на прямых ногах, скакалкой коснуться носков, 3-4 – и.п. (14 раз).

4. «Пружинка». И.п.: стать у края, лежащей на полу прямой скакалки. 1-2-3-4-5-6 – выполнять зигзагообразные прыжки вперед через скакалку, у другого края скакалки повернуться, прыгать обратно (5 раз).

5. «Вперед прыгай, назад шагай». И.п.: о.с., скакалка в руках, середина ее на полу. 1 – прыгнуть через скакалку вперед, приземляясь на две ноги, 2 – шагнуть через скакалку назад спиной вперед (10 раз).

6. «Поскакушки». И.п.: то же. Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед (выполнение произвольное).

Основные движения (групповой способ организации):

- подлезание под препятствие (высота 45 см) правым (левым) боком вперед, не касаясь руками земли;
- метание мяча двумя руками из-за головы через натянутую на высоте роста ребенка веревку (расстояние 3 м). Упражнение выполняется из разных исходных положений: стоя одна нога впереди другая сзади; присев, на согнутых ногах. Обращается внимание на бросок мяча вперед-вверх.

Игра «Охота на лис». Вариант игры: «лиса» прячется в норе, пролезая в нее, через широко расставленные ноги, стоящего ребенка.

III. Игровое упражнение «Спрячь руки!». Дети держатся двумя руками за круговую веревку. В центре круга – водящий. Он пытается дотронуться до рук кого-либо из детей. Нужно заметить намерение водящего и успеть убрать руки с веревки.

Занятие-игра

(по сюжету подвижных игр)

Задачи: закреплять навык бега с ловлей и увертыванием, навык преодоления препятствий; развивать ловкость, скоростно-силовые способности, внимание, творческое воображение.

Оборудование: деревянная палочка (длина 30 см), лесенка-стремянка, горизонтальный бум, веревочная лестница, шест.

Место проведения: спортивная площадка.

Организация и методика проведения

I. Игра «Выставка картин». Воспитатель назначает трех «посетителей», остальные дети выполняют роль «картины». По сигналу: «Подготовить выставку!» – дети советуются друг с другом, какие картины они будут изображать (лыжника, конькобежца, пловца, конника, вратаря). Картину можно изобразить вдвоем или втроем: елочка, под ней зайчик, сказку «Репка» и т. п. Через несколько секунд воспитатель объявляет: «Открыть выставку!» Дети становятся вдоль площадки и принимают задуманные позы. «Посетители» осматривают «выставку» и отмечают наиболее удачные «картины». По сигналу: «Выставка закрыта!» – дети принимают свободные позы.

II. Игра «Белая палочка». В центре спортивной площадки чертится круг, в который помещается белая палочка. Дети распределяются на две команды. По просьбе воспитателя они закрывают глаза. В это время воспитатель прячет белую палочку на территории спортивной площадки. По команде «Можно!» дети начинают ее искать. Нашедший кричит: «Есть!» и пытается

отнести палочку в условленное место (начерченный круг). Ему помогают в этом игроки его команды. Дети из другой команды стараются палочку отнять. Палочку нельзя перебрасывать, только передавать игроку своей команды. Побеждает команда, сумевшая большее количество раз отнести палочку в условленное место.

Игра «Блин горит!». Вариант игры: приближаясь к горячему месту, дети перепрыгивают препятствие (начерченную на земле, на расстоянии 1,5 м от «горячего места» круговую дорожку, ширина которой 40 см).

Игра «Рыбаки и рыбки». Вариант игры: спастись от «рыбаков» «рыбки» могут в «норках», они взбираются на какой-либо спортивный снаряд, расположенный на игровой площадке (лесенка-стремянка, горизонтальный бум, шест, веревочная лестница и др.).

III. Игра «Повтори-ка!». Один из детей показывает движениями какого-либо зверя, например зайчика. Следующий ребенок повторяет движения зайчика и от себя прибавляет новые двигательные элементы, уточняющие данный образ. И так каждый следующий ребенок, выполнив все показанные ранее движения, прибавляет от себя еще одно, новое. «Список» движений растет. Побеждает тот, у кого лучшая память и творческое воображение.

Занятие-спорт

Повторить содержание занятия 3 недели сентября.