

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

1 неделя

Учебно-тренировочное занятие

Задачи: учить детей подбрасывать и ловить теннисный мяч, закреплять навык ходьбы по гимнастической скамейке с предметом на голове, формировать статическое и динамическое равновесие; развивать ловкость, координацию движений, внимание.

Оборудование: бумажные разноцветные колпачки, гимнастическая скамейка, теннисные мячи по числу детей.

Условия проведения: спортивный зал.

Организация и методика проведения

I. Ходьба в рассыпную по залу, переступая бумажные колпачки; бег между поставленными на пол бумажными колпачками, не касаясь и не переворачивая их; ходьба с колпачками на голове, сохраняя равновесие.

II. Общеразвивающие упражнения, сидя на полу (при выполнении упражнений сохранять колпачок на голове).

1. «Руки вверх». И.п.: сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. 1 – руки к плечам, 2 – прямые руки вверх, 3 – руки к плечам, 4 – и.п. (14 раз).

2. «Хлопок». И.п.: то же. 1- хлопок прямыми руками перед грудью, 2 – и.п., 3- хлопок за спиной, 4 – и.п. (10 раз).

3. «Наклон вперед». И.п.: сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки в упоре сзади. 1 – наклон вперед, руками достать носки ног, 2 – и.п. (12 раз).

4. «Ноги вверх». И.п.: то же. 1- поднять прямые ноги максимально вверх, 2-3 – удерживать ноги вверх, 4 – и.п. (10 раз).

5. «Группировка». И.п.: то же. 1- согнуть ноги в коленях, руками обхватить ноги, прижать к груди, 2- и.п. (12 раз).

а. «Сумей подняться». И.п. сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. 1-2 – встать без помощи рук в основную стойку, 3-4 – вернуться в и.п. (8 раз).

Основные движения (групповой способ организации):

- упражнения с теннисным мячом: подбросить мяч вверх, словить его в колпачок; прокатить мячик ногой, пытаясь сдвинуть колпачок с места; с расстояния 1,5 м забросить мяч в перевернутый колпачок партнера;
- ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами прямо и боком (правым, левым) вперед, стараясь не уронить колпачок.

Проблемная задача: придумать и выполнить варианты ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом.

Игра «Летящие мячики». Все мячи дети складывают в коробку. По сигналу «Мяч летит!» двое назначенных игроков выбрасывают мячи из коробки, все остальные ловят их своими колпачками и снова забрасывают в коробку. Игра заканчивается, когда в коробке не оказывается ни одного мяча.

III. Игровое упражнение «Строим башню». Ходьба в рассыпную по залу. По сигналу «Строим башню» дети с колпачками одного цвета собираются вместе, снимают колпачки с головы и выстраивают их на полу, надевая друг на друга – кто быстрее построит башню? ...

Занятие-игра

(по сюжету подвижных игр)

Задачи: закреплять навык бега с ловлей и увертыванием; развивать координацию движений, ловкость, выносливость, творческое воображение.

Оборудование: снежный вал (длина 2 м, высота -40 см).

Условия проведения: спортивная площадка.

I. Игра «Затейники». Один из детей выбирается затейником. Он становится в середину круга. Остальные дети идут по кругу, взявшись за руки. Они произносят слова:

Ровным кругом, друг за другом,

Мы идем за шагом шаг,

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем ... вот так.

Дети останавливаются. Затейник показывает какое-нибудь движение одного из зимних видов спорта: позу лыжника, скольжение конькобежца,

удар клюшкой, действие вратаря в хоккее и др. Дети должны точно повторить это движение и назвать его. Затем назначается новый затейник, который придумывает новые движения, не повторяя только что показанные.

II. Игра «Побелка». Дети подходят к снежной горке, берутся за руки и идут вокруг нее. На сигнал: «Дед Мороз, побели!», не разжимая рук, и опираясь ногами, они попытаются толкнуть своего соседа на снежную горку, чтобы «побелить» его. Кому это удастся сделать, тот – помощник деда Мороза. Он назначает детей, кого в следующий раз будут «белить» игроки.

Игра «Замороженные». Из числа детей назначается дед Мороз и Снежная баба. Дед Мороз «морозит» детей, дотрагиваясь до них рукой, дети убегают. «Замороженный» ребенок разводит руки в стороны и стоит неподвижно. Играющие дети могут его «разморозить» – подбежать и дотронуться до «замороженного» рукой. Дед Мороз этого сделать не позволяет. Он «морозит» тех, кто не успел от него убежать. Игра заканчивается когда «заморожена» большая часть игроков.

Игра «Ледяная фигура». В игре дед Мороз не просто «морозит» детей, а превращает их в «ледяные фигурки». Все дети ходят или бегают по площадке. Неожиданно дед Мороз говорит: «Ледяная фигура, на месте замри!». Дети замирают в любой позе. Дед Мороз выбирает 3-4 фигуры, которые ему понравились, ведет их к Снежной бабе и спрашивает, сколько они стоят. Та отвечает:

За фигурки эти
Дай совсем, немножко,
Никогда чтоб не болеть
Манной каши ложку!

Фигурки в это время убегают, дед Мороз после разговора со Снежной бабой их ловит.

III. Ходьба в умеренном темпе по спортивной площадке, а затем по снежному валу, сохраняя равновесие.

Занятие-спорт

Задачи: учить детей ходить на лыжах, выполняя скользящий шаг; развивать «чувство лыж» и «чувство снега», настойчивость, решительность.

Оборудование: лыжи, предназначенные для передвижения по равнинной и слабопересеченной местности, ботинки с широким носом.

Условия проведения: учебная лыжня (длина 100 м).

I. Ходьба к месту занятия. Упражнения на лыжах: пружинистое покачивание на всей стопе с ритмичными взмахами руками, поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей, приставные шаги вправо и влево, пытаюсь ставить лыжи параллельно, принятие стойки лыжника (ноги слегка согнуты в коленях, плечи немного наклонены вперед, руки опущены).

II. Ходьба по лыжне скользящим шагом. Критерии правильности выполнения скользящего шага: правильность исходного положения стойки лыжника, сохранение равновесия при скольжении, длительное скольжение на одной ноге, соблюдение перекрестной координации рук и ног.

Ходьба по лыжне со сменой темпа движения.

Ходьба по лыжне, обходя 8 лыжных палок, стоящих на расстоянии 2,5 м друг от друга, стараясь не задеть их, соразмеряя длину лыж до препятствия.

Ходьба по лыжне, проезжая под препятствиями (ряд «домиков», образованных из лыжных палок, стоящих на расстоянии 2-х м друг от друга), стараясь не задеть их.

Игра на лыжах «Кто быстрее?». Дети становятся на исходной линии на расстоянии 1 м друг от друга. По сигналу они начинают бег на лыжах в прямом направлении до обозначенного места (20 м). Выигрывает тот, кто достигнет цели первым.

III. Свободное скольжение детей на лыжах.

2 неделя

Учебно-тренировочное занятие

Задачи: учить прыгать в высоту с разбега способом «согнув ноги», закреплять навык лазанья по гимнастической стенке разноименным

способом; развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции, смелость, решительность.

Оборудование: стойка для прыжков в высоту, спортивный мат, гимнастическая стенка, веревка с кольцом.

Условия проведения: спортивный зал.

Организация и методика проведения

I. Ходьба врассыпную по залу, находя по сигналу свое место в колонне. Бег на носках с точной координацией рук и ног, бег с подниманием прямых ног вперед.

II. Общеразвивающие упражнения, стоя в кругу.

1. «Выпад вперед». И.п.: стать лицом в круг, держась за руки. 1 – поднять руки вперед, выполнить выпад правой (левой) ногой вперед, 2 – и.п. (12 раз).

2. «Наклон вперед». И.п.: то же. 1 – наклониться вперед (прогнувшись), прямые руки вперед, 2 – и.п. (10 раз).

3. «Махи ногой вперед». И.п.: о.с., держаться за руки вверху. 1- мах прямой правой (левой) ногой вперед, руки вниз-назад, 2 – и.п. (5 раз для каждой ноги).

4. «Махи ногой назад». И.п.: о.с., держаться за руки внизу. 1- мах прямой правой (левой) ногой назад, руки вверх, 2 – и.п. (5 раз для каждой ноги).

5. «Приседание». И.п.: то же. 1-2 – присесть, колени развести в стороны, 3-4 – и.п. (10 раз).

6. «Прыжки по кругу». И.п.: стать в затылок друг другу, руки положить на плечи впереди стоящему ребенку. 1-8 – прыгать на двух ногах, продвигаясь по кругу, 9-16 – идти по кругу (4 раза).

Основные движения (групповой способ организации):

- прыжки в высоту с разбега способом, согнув ноги. Техника прыжка следующая. Первая фаза – разбег. Он производится с нечетного количества шагов (5 – 7 – 9). К концу разбега скорость возрастает.

Вторая фаза – толчок. Он выполняется толчковой ногой. Маховая нога, согнутая в колене, в это время выносится вперед, толчковая нога выпрямляется, руки совершают взмах вперед-вверх, помогая подъему тела. Третья фаза – полет. В полете, ребенок подтягивает согнутые ноги к груди, руки выносит вперед-вверх. К концу полета ноги опускаются вниз. Четвертая фаза – приземление. Оно совершается на всю ступню. Высота, преодолеваемая ребенком в прыжке – 30 см;

- лазанье по гимнастической стенке до самого верха разноименным способом (правая рука и левая нога, потом включаются левая рука и правая нога). Дети учатся влезать до самого верха лестницы, переходить с пролета на пролет на уровне 4-5 рейки;

Игра «Мышеловка». Играющие делятся на две равные подгруппы. Одна образует круг - «мышеловку», остальные дети – «мыши». Они находятся за кругом. Дети, изображающие мышеловку, ходят по кругу, приговаривая:

Ах, как мыши надоели,
Все погрызли, все поели,
Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас.
Вот поставим мышеловки,
Переловим всех сейчас!

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки. «Мыши» вбегают в «мышеловку» и выбегают из нее. По сигналу «Хлоп!» дети опускают руки – «мышеловка» захлопнулась. «Мыши», не успевшие выбежать по сигналу, считаются пойманными. Они становятся в круг и вместе с другими детьми также изображают мышеловку. При повторе игры подгруппы меняются ролями.

III. Игра с веревочкой. На тонкую веревку надевается колечко и она завязывается. Дети берутся за веревку обеими руками и образуют круг. Кольцо движется по веревке и передается детьми незаметно из рук в руки.

Стоящий в середине круга ребенок следит за передачей и должен заметить момент передачи кольца. Тогда он становится на место проигравшего. А проигравший ребенок идет в круг.

Занятие-игра

(по сюжету подвижных игр)

Задачи: упражнять в умении выполнять движение в заданных условиях, закреплять навык бега с ловлей и увертыванием; развивать глазомер, точность движений, решительность, целеустремленность.

Оборудование: музыкальный рожок, санки, метелки из веточек по числу игроков, 6 небольших кусочков льда.

Условия проведения: спортивная площадка.

Организация и методика проведения

I. Игра «Пастух и стадо». Ребенок-«пастух» играет в рожок и гонит «стадо» в поле. Дети ходят и бегают в рассыпную по спортивной площадке. Как только рожок замолкает, быстро строятся в колонну за ребенком, имя которого называет «пастух». При повторе игры дети строятся в колонну по росту в убывающем и возрастающем порядке.

II. Игра «Ледяная фигура». Вариант игры: после команды «Отомри!», все «замороженные» дети помогают деду Морозу ловить убегающих игроков.

Игра «Метелка» (для игры нужно заготовить 5-6 небольших кусочков льда). На снегу чертится круг диаметром 10 м. В центре круга – линия-метка. На линии круга каждый ребенок капает себе маленькую ямку, в которой может поместиться кусочек льда. В руках дети держат метелку – небольшой пучок веточек. Назначенный педагогом игрок, кладет свой кусочек льда на линию-метку и произносит: «Метелка, мети!». Дети бегут в центр круга, и метелками пытаются замести льдинку в свою ямку. Когда кусочек льда окажется в чьей-то ямке, на линию-метку кладется другая льдинка. Команду подает новый игрок, назначенный педагогом. Игра продолжается до того

времени, пока в ямках детей не окажутся все кусочки-льдинки. Побеждает тот игрок, который сумел замести в свою ямку большее количество льдинок.

Игра «Снежное царство». Дети делятся на две команды и строятся шеренгами за чертой-границей (на расстоянии 20 м одна от другой). У одной из команд – цветная льдинка. Дети отбивают ее в сторону команды-противника. Те ловят льдинку на своей границе или отбивают ногой. Если льдинка перелетит через черту-границу, команда, которая её охраняет, отходит до того места, куда залетела льдинка. Про неё говорят: «Загнали в снежное царство». Побеждает команда сумевшая защитить свою границу.

III. Игра «Что делаешь?». Дети выбирают «хозяйку дома» и, став в круг, чертят вокруг себя кружочки-домики. «Хозяйка» обходит играющих и каждому из них поручает работу по дому. Например, рубить дрова, косить сено, стирать белье, печь пироги и т. п. Дети выполняют задания. «Хозяйка» становится в центр круга и говорит: «А сейчас будем все вместе забивать гвозди!». Дети выполняют все, что задает «хозяйка». Неожиданно «хозяйка» показывает рукой на кого-нибудь из детей и спрашивает: «Что делаешь?». Ребенок должен назвать работу, которую ему поручили выполнять в начале игры. После этого «хозяйка» дает всем новые задания.

Занятие-спорт

Задачи: учить детей выполнять повороты на лыжах на месте (вправо и влево), подъемы и спуск с невысокого склона, закреплять навык скользящего шага; развивать ловкость, силовые способности, решительность, настойчивость.

Оборудование: лыжи на подгруппу детей.

Условия проведения: учебная лыжня в лесопарке, невысокий склон.

Организация и методика проведения

I. Ходьба с лыжами к месту проведения занятия.

II. Ходьба по лыжне (100 м) скользящим шагом, выполняя полное распрямление толчковой ноги и перенося тяжесть тела с одной ноги на другую. Ходьба на лыжах на согнутых ногах.

Повороты на месте переступанием вокруг носков и задников лыж вправо и влево.

Спуск на лыжах с невысокого склона в основной и низкой стойках по заранее проложенной лыжне. Спускаясь в основной стойке, ребенок расставляет лыжи примерно на ширину ступни, слегка сгибает ноги (полуприседает) и наклоняет туловище вперед, не напрягая его. Руки свободно согнуты в локтях, опущены вниз. При спуске в низкой стойке ребенок приседает, подавая руки и корпус тела больше вперед, ноги стоят на всей ступне.

Поднимание на склон «лесенкой» (приставным шагом в боковом повороте к склону) по одному в порядке очередности.

III. Возвращение в детский сад.

3 неделя

Учебно-тренировочное занятие

Задачи: совершенствовать навык ходьбы и ползания по гимнастической скамейке, лазанья по гимнастической стенке, формировать умение применять полученный навык в новых условиях; развивать ловкость, выносливость, внимание, творческое воображение.

Оборудование: стулья по числу детей, 2 гимнастические скамейки, большие мячи (дм = 20 см), гимнастическая стенка, спортивные маты.

Условия проведения: спортивный зал.

Организация и методика проведения

I. Ходьба по залу в рассыпную с выполнением по команде педагога самостоятельно придуманных движений: фигура стоя на одной ноге... лежа на животе... лежа на боку... сидя, руки в упоре сзади ... стоя на коленях... стоя парами. Бег парами, взявшись за руки, по кругу.

II. Общеразвивающие упражнения с использованием детского стула.

1. «Хлопок перед грудью». И.п.: стать спиной к спинке стула, ноги на ширине плеч, руки на спинке стула. 1 – поднять прямые руки в стороны, 2 – хлопнуть в ладоши перед грудью, 3 – развести руки в стороны, 4 – и.п. (14 раз).

2. «Хлопок вверху». И.п.: сесть на стул, спина прижата к спинке стула, руки на поясе. 1 – хлопнуть в ладоши над головой, 2 – и.п. (14 раз).

3. «Дотянись». И.п.: то же, руки за головой. 1 – наклониться вперед, пальцами рук коснуться носков ног, 2 – и.п. (10 раз).

4. «Ладони на сиденье». И.п.: стать лицом к спинке стула, руки за спину. 1- руки в стороны, 2 – наклониться через спинку стула вперед, ладони положить на сиденье стула, 3 – выпрямиться, руки в стороны, 4 – и.п. (10 раз).

5. «Приседание». И.п.: стать правым боком к спинке стула, ноги вместе, правой рукой держаться за спинку стула. 1- поднимая пятки и разводя колени в стороны, присесть, выпрямить спину, 2 – и.п. (10 раз).

6. «Прыжки». И.п. для выполнения упражнения и вид прыжков дети определяют самостоятельно.

Основные движения (групповой способ организации):

- ползание назад, по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени;
- выполнение произвольных упражнений с мячом. Проблемная задача: обязательным элементом упражнений с мячом выступает «хлопок в ладоши».

Игра «Медведи и пчелы». Гимнастическая лестница – «улей», на противоположной стороне спортивного зала – «луг», в стороне – «берлога». Несколько детей – «медведи» - находятся в берлоге, остальные дети – «пчелы», они влезают на лестницу. По сигналу «Пчелы!» дети спускаются по лестнице вниз и «летят» на «луг». Медведи в это время выбегают из берлоги и забираются в «улей». По сигналу «Медведи!» «пчелы» летят в «улей», а «медведи» в это время должны успеть спрятаться в «берлоге». «Пчелы»

жалят «медведей», не успевших спрятаться в берлогу. При повторении игры дети меняются ролями.

III. Игровое упражнение «Узнай по описанию физкультурный инвентарь» (мяч, обруч, гимнастическая палка, лента).

Занятие-игра

(по сюжету подвижных игр)

Задачи: совершенствовать навык быстрого бега в новых условиях, закреплять умение быстро ориентироваться на спортивной площадке; развивать ловкость, память, творческое воображение.

Оборудование: три флажка разного цвета, цветные ленточки по количеству детей.

Условия проведения: спортивная площадка.

Организация и методика проведения

I. Игра «Найди пару». Дети бегают по всей площадке. На сигнал «В пары!» находят каждый себе пару и выполняют придуманные движения в парах: кружатся, приседают, притопывают и др. По сигналу «Побежали!» снова бегают по площадке. Воспитатель поощряет детей, которые демонстрируют новые виды движений.

II. Игра «Чье звено скорее построится?». В разных концах площадки ставятся флажки 3-х цветов. Дети получают ленточки таких же цветов и строятся звеньями за флажками соответствующих цветов. По сигналу «Раз, два, три - беги!» бегают по площадке, подняв ленточки вверх, используя разные виды бега: бег широким шагом, высоко поднимая колени, на носках, змейкой и др. На сигнал «На место!» строятся за флажком соответствующего цвета. Воспитатель отмечает, чье звено скорее построилось, а затем снова дает сигнал к бегу.

Игра «Фигуры, хозяйка и волк». Вариант проведения игры: волк выбирает фигуру, которая, стоя на одной ноге, сохраняет устойчивое равновесие.

Игра «Замороженные». Вариант проведения игры: дед Мороз не морозит тех детей, кто успел образовать пару и взяться за руки.

III. Выполнение детьми упражнений под текст стихотворения:

В лесу мишка косолапый широко разводит лапы....
То одну..., то обе вместе..., долго топчется на месте...,
А когда зарядки мало, начинает все сначала!...
А щенята как проснуться, очень любят потянуться...,
Обязательно зевнут..., ловко хвостиком махнут...
А когда зарядки мало, начинают все сначала!...

Занятие-спорт

Задачи: учить детей выполнять повороты на лыжах на месте, подъем на горку способом «елочка», спуск с горки в основной и высокой стойке, закреплять навык ходьбы на лыжах скользящим шагом; развивать выносливость, ловкость, смелость, решительность.

Оборудование: лыжи по числу детей.

Условия проведения: учебная лыжня в лесопарке, невысокая горка.

Организация и методика проведения

I. Ходьба с лыжами к месту проведения занятия.

II. Ходьба на лыжах скользящим шагом, выполняя полное распрямление толчковой ноги и переноса тяжести тела с одной ноги на другую.

Повороты на лыжах на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Поворот вокруг пяток лыж выполняется следующим образом: ребенок приподнимает над снегом носок одной лыжи, отводит ее в сторону приблизительно на 25 – 30 см и ставит на снег, потом приподнимает носок второй лыжи и ставит рядом с первой. При повороте вокруг носков лыж к снегу прижимаются не пятки, а носки лыж, пятки же лыж, наоборот, приподнимаются и отводятся в сторону.

Подъем на горку в прямом направлении способом «елочка». Он производится с широким разведением носков лыж в стороны. Пятки лыж при

шаге переносятся одна через другую, а лыжи ставятся на снег внутренними ребрами.

Спуск с горки в основной стойке до ориентира. Спуск в воротца, образованные лыжными палками.

Спуск с горки в высокой стойке. Ребенок почти полностью выпрямляется, оставляя ноги слегка согнутыми в коленях (для уменьшения скорости).

III. Приведение лыж и спортивного костюма в порядок, возвращение в детский сад.

4 неделя

Учебно-тренировочное занятие

Задачи: учить детей прыгать в высоту с разбега, способом «согнув ноги», перебрасывать мяч друг другу и ловить, самостоятельно выполнять придуманные движения; развивать выносливость, координацию движений, творчество.

Оборудование: мячи (дм = 20 см) на подгруппу детей, стойки для прыжков в высоту, спортивные маты, гимнастический обруч.

Условия проведения: спортивный зал.

Организация и методика проведения

I. Построение в две шеренги (одна напротив другой) у противоположных сторон спортивного зала. Ходьба шеренгами поперек зала, ходьба обратно спиной вперед с ритмичными притопами. Прыжки с продвижением вперед, бег враспынную по залу. Ходьба колонной по диагонали спортивного зала, ходьба с перестроением через середину тройками.

II. Общеразвивающие упражнения (используется частичный показ упражнения педагогом. Дети придумывают и выполняют самостоятельно окончание упражнения).

1. «Хлопки». И.п.: о.с. 1- прямые руки в стороны, 2 ..., 3 ..., 4 ... (12 раз).

2. «Поднимание на носки». И.п.: то же. 1 – прямые руки вперед, 2..., 3..., 4... (14 раз).

3. «Пружинка». И.п.: то же, руки на поясе. 1 – пружинистое приседание, 2 ..., 3 ..., 4 ... (10 раз).

4. «Достань носки». И.п.: лежа на спине, руки вверху. 1 – поднять вверх прямую правую ногу, 2 ..., 3 ..., 4 ... (12 раз).

5. «Велосипед». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони на полу. 1 – 4 – сгибание и разгибание ног, 5-8 (8 раз).

6. «Достань пятку». И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверху. 1 – согнутую в колене правую ногу, отвести назад, шлепнуть по пятке левой рукой, 2 – ...4 раз).

Основные движения (групповой способ организации):

- перебрасывать мяч друг другу и ловить его разными способами (из-за головы, от груди, с отскоком от земли);
- прыжки в высоту с разбега способом, согнув ноги. Высота, преодолеваемая ребенком в прыжке – 35 см.

Проблемная задача: придумать и выполнить упражнение с мячом, используя гимнастический обруч.

Игра «Мышеловка». Вариант игры: дети, изображающие мышеловку, образуют два круга, внутри которых бегают дети-мыши.

III. Игра «Садовник и цветы». Дети образуют круг. На роль «садовника» назначается ребенок, он идет по кругу и говорит: «Я иду сорвать цветок, из цветков сплести венок». Дети отвечают: «Не хотим, чтоб нас срывали, и венки из нас сплетали, мы хотим в саду остаться, будут нами любоваться». По окончании текста дети замирают в разных позах. «Садовник» выбирает любую понравившуюся ему фигуру. Ребенок, который ее придумал, становится «садовником». Игра продолжается.

Занятие-игра

(двигательная инсценировка)

Повторить содержание занятия четвертой недели ноября. Дополнить текст стихотворения творческими заданиями: дети дополняют упражнение, показанное педагогом (ребенком), новыми структурными частями; выполняют упражнение из разных исходных положений; с разными предметами.

Занятие-спорт

Задачи: учить детей выполнять торможение «плугом», закреплять навык скользящего шага, подъема на горку способом «полуелочка», спуска с горки в основной и низкой стойке; развивать силовые способности, решительность, целеустремленность.

Оборудование: лыжи по числу детей.

Условия проведения: учебная лыжня в лесопарке, невысокая горка.

Организация и методика проведения

I. Ходьба с лыжами к месту проведения занятия.

II. Ходьба на лыжах по учебной лыжне скользящим шагом, выполняя полное распрямление толчковой ноги и перенося тяжесть тела с одной ноги на другую (расстояние 600 м).

Повороты на лыжах переступанием в движении: дети предварительно переносят массу тела на ногу противоположную стороне поворота. Затем, приподнимают вторую ногу, и резко отталкиваясь опорной ногой, ставят лыжу в новое положение, перенося на нее массу тела и приставляя к ней вторую ногу.

Подъем на горку в прямом направлении способом «полуелочка». Он выполняется ступающим шагом: лыжа, находящаяся по склону выше стоит прямо, а другая, нижняя – с разворотом носка поперек склона, под углом к верхней лыже. Обе лыжи, особенно нижняя, опираются на ребро.

Спуск с горки в основной и низкой стойке. Низкая стойка применяется на длинном склоне для увеличения скорости спуска. Ребенок приседает, подавая руки и корпус тела больше вперед, ноги стоят на всей ступне.

Торможение «плугом» – постепенно носки лыж сводятся вместе.

Приведение лыж и спортивного костюма в порядок, возвращение в детский сад.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ