

ТВОРЧЕСКИЕ КОМБИНАЦИИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак

Репка

Основные задачи: формировать у детей представления о средствах двигательной выразительности; побуждать к самостоятельному поиску творческой композиции.

Оснащение: различные предметы и пособия, удобные для лазания.

Организация и методика проведения

I. Построение в шеренгу.

Ребята! Наше физкультурное занятие сегодня должно быть похоже на театр. И вы – артисты должны придумывать такие интересные движения, чтобы все было, как настоящее. Называется наше занятие театр – ”Репка“.

Посадил дед (репку. Покажите: дед несет на спине тяжелый мешок с семенами (дети идут друг за другом по кругу, воспитатель комментирует движение, подчеркивая ”двигательные находки“. Например: какой тяжелый мешок несет Сережа, даже согнулся под тяжестью, а Ваня – совсем старенький дедушка – ноги у него согнуты, Лена пот со лба вытирает – устала от трудной работы).

Выросла репка большая-пребольшая. Станьте, ребята, в рассыпную, покажите как репка листики расправляет, как она тянется к солнышку.

Прилетели птички посмотреть, какая большая репка выросла (бег в рассыпную с характерными движениями руками – 20 сек.).

Стал дед репку из земли тащить. Как он это делал? Смотрите, как уперся ногой в пол Коля, сильно тянет репку, а она – ни с места. А мальчики что придумали: Саша – репка, а Леша – дед. Тянет-потянет, тянет-потянет (повторять слова несколько раз) вытянуть не может.

Позвал дед бабку. Ребята, покажите, как бежала, в огород бабка. Ой, Наташа – молодец, вперевалочку бежит! А Оля, смотрите, хромает немножко – совсем старенькая бабушка. (Во время демонстраций дети движутся несколько секунд в рассыпную, а на слова ”тянут-потянут“ – останавливаются).

Тянут-потянут... Кто хочет, можете стать друг за другом – бабка за дедку. А можно только одну бабку показать.

Позвала бабка внучку. Внучка бегаёт не так как бабка. Она же не старенькая! Покажите внучку! Тянут-потянут...

Позвала внучка Жучку. Жучка вылезла из конуры. Подумайте, что в нашем зале может быть конурой и как оттуда вылезает Жучка? Собачка

бежит на четырех ногах, а может идти и на двух – как в цирке. Тянут-потянут...

Позвала Жучка кошку. А кошка, конечно, на русской печке лежала. Что может быть русской печкой? На что можно влезть, а потом слезть? Поищите такие предметы в нашем зале. Кто уже придумал печку, пусть скажет ”мяу“ Побежали кошки в огород, кто на четвереньках, а кто на двух лапах, как у клоуна Юрия Куклачева.

У мышки, ребята, очень маленькие лапки и бегают она совсем не слышно. Она быстро-быстро переставляет ножки и бежит не прямо, а как будто по извилистой дорожке. Не зря же говорят: мышка юркнула. Мышка вылезает из норки. Найдите себе норки. Позвала кошка мышку. Побежала мышка. На повороте мышка юркнула (покажите как).

- Мышка – за кошку. Мышки, найдите себе кошек.
- Кошка – за Жучку. Кто будет Жучками?
- Жучка – за внучку. Внучки, где вы?
- Внучка – за бабушку. Где еще нет бабушки?
- Бабушка – за дедушку, дедушка за репку...

II. Ребята, это у нас была репетиция, поэтому я вам немножко подсказывала, что надо делать. А теперь мы все сыграем без подсказок. (Все повторяется).

III. Вытянули репку и на радостях хоровод устроили. Ребята, вы знаете хоровод ”Ходит Ваня“. Но сейчас мы будем петь ”Ходит Репка посреди кружочка“. Герои нашей сказки пойдут каждый по-своему, а потом мы будем все вместе плясать, как кто захочет: кто-то – как дед, кто-то – как мышка.

Становитесь в круг. Давайте выберем деда, бабушку, внучку, Жучку, кошку, мышку. Начинаем игру...

Колобок

Основные задачи: учить детей входить в воображаемую ситуацию, искать новые сюжетные линии, новые формы движений.

Оснащение: большой ковер.

Организация и методика проведения

I. Ребята, у нас сегодня физкультурное занятие – театр. Играть мы будем сказку ”Колобок“.

Катится-катится Колобок, а навстречу ему разные звери. Сумеете ли вы показать их? Сейчас вы все пойдете в рассыпную. Когда я буду называть кого-нибудь, кто хотел съесть Колобок, вы сразу начнете двигаться так, как ходит этот зверь. По глазам вижу, что вы уже начали придумывать движения для всех героев сказки. Идите в рассыпную!

Заяц! Молодец, Вова, высоко скачет и ноги держит вместе! А Оля даже ушки на макушке сделала.

Волк! Какими широкими выпадами шагает Леша - настоящий волк! Зина большие когти показывает! Лапы у волка громадные. Света топает как волк.

Медведь! Молодцы, сразу пошли вперевалочку, но лучше всех идет Андрюша, он - на четвереньках, настоящий медведь!

Лиса! Ах, какой пышный хвост придумала Наташаа! Подкрадывается Лиса. Люба, ишь как сверкают ее глаза!

Внимание, ребята! Колобок как будто покотился быстро, а звери, каждый по-своему, пустились его догонять! (Характерный бег 20-25 сек.).

II. Ребята! Вы очень похоже показали разных зверей. Теперь мы начнем играть по-настоящему. Станьте вдоль стены в колонну на расстоянии большого шага друг от друга.

Вы умеете делать боковой кувырок. Колобок круглый, поэтому боковым кувырком надо катиться до противоположной стены (поперек зала), а назад возвращаться по-разному.

Присядьте, обхватите колени руками. Покатились! Катится-катится-катится Колобок. А навстречу ему...

Вставайте, громко скажите - кто? - и возвращайтесь назад, как зайцы – прыжками на двух ногах из стороны в сторону (волки - широкими выпадами вперед, имитируя “хватательные” движения; медведи - “по-медвежьи”: в опоре на ступни и кисти; лисы - игривым шагом на полупальцах).

- Катится-катится Колобок... (Дети выполняют кувырки в удобном для каждого темпе. Поэтому слова “Навстречу ему...” следует произносить, когда последний “колобок” докатится до противоположной стены. Использование в комментариях различных средств художественной выразительности - нужной интонации голоса, мимики, жестов - необходимо).

- Ребята! Чтобы вы увидели, как интересно вы показываете героев сказки, давайте еще раз сыграем. Но теперь уже по очереди: девочки покажут Колобка и Зайца, мальчики - Колобка и Волка, Колобка и Медведя, а потом снова девочки - Колобка и Лису.

III. Ребята! Я вижу, вам нравится физкультурное занятие – театр. Интересно узнать, какие еще сказки вы хотели бы сыграть. Загадайте про это двигательные загадки. Девочки, идите в один уголок, мальчики - в другой. Договоритесь по секрету – придумайте и все вместе покажите движение, по которому можно узнать сказку.

Цирк

Основные задачи: учить детей искать образные средства выразительности движений, развивать импровизационные способности, быстроту и легкость ориентировки в новых ситуациях.

Оснащение: мячи разных размеров количеством больше числа детей (дети могут выбирать).

Организация и методика проведения

I. Ребята! Давайте устроим физкультурное занятие, в котором все будет похоже на цирк.

Представление в цирке начинается с парада: клоуны, жонглёры, акробаты, дрессировщики со своими животными проходят по арене и приветствуют зрителей.

Подумайте, кто каким цирковым артистом покажет себя в нашем параде. Через одну минуту мы начнем парад. Пока идет подготовка, я могу, кому нужно, что-нибудь подсказать.

Внимание! Участники парада, становитесь по кругу, кто где хочет. Парад! Шагом, марш! (под музыку дети движутся в соответствии с замыслом 2-3 круга. Воспитатель комментирует задумки, например: замечательные клоуны – один помогает другому идти на руках! Смотрите, смотрите – медведи совсем, как настоящие! Ах, как красиво поднимают ноги лошадки! Сколько ловких акробатов, они всё время меняют движения! Уважаемые зрители! Вы видите лучший в мире цирк!).

II. На арену выбегает главный затейник! Это – я! Мгновенно все артисты превращаются в гимнастов! (воспитатель и дети проделывают знакомый комплекс аэробики).

Организация фронтальная.

I. На арену выходят силачи! Мальчики, это – вы! Смотрите, зрители, внимательно: кто кого от середины ковра вытолкнет за край? Вот силачи принимают удобную стойку: упираются друг другу в плечи. Свисток! Борьба началась! (Надо постараться вытолкнуть партнера за ковер. Среднюю линию следует заранее обозначить яркой тесьмой).

Состязание заканчивается по свистку через 1,5 – 2 мин.

- Сильными должны быть и девочки. Кто же из них сильнее?

- И снова на ковре – мальчики.

Повт. мальчики – 2 р., девочки – 1 р.

II. Ходят по дорожкам

Красавицы-матрешки,

Милые матрешки,

Где же ваши ножки?

Девочки, это стихотворение – про вас.

Покажите, как “без ног“ можно двигаться по ковру. Садитесь по-турецки на краю ковра (на длинной стороне), ладошками крепко держите ступни. Передвижение начнем под музыку. Кто скорее окажется за ковром?! (движение “без ног“, кто как может к противоположной стороне ковра).

Захотелось и мальчикам показать свою ловкость. Только это, конечно, не матрешки, а Ваньки-Встаньки! (движение аналогичное). Повт. девочки – 2 р., мальчики – 3 р.

3. Внимание, ребята! Я даю вам цирковой сигнал: Ап! Звучит музыка, и все превращаются в жонглёров – скорее берите мячи в каждую руку и становитесь, кто где хочет. Вверх взлетают большие и малые мячи, смотрите, как ловко работают руки – и правая, и левая! Ни один мяч не упал на пол. Зорко смотрят на мячи глаза жонглёров, а руки работают еще быстрее! Музыка помогает артистам!

Выполн.: одновременно, желательно в ритме музыки.

Повт. 3-4 мин.

Появляются ковёрные клоуны! Смотрите, какие интересные фигуры вдвоем они придумали – и стоя, и сидя, и лежа (по секрету от всех детей воспитательница заранее готовит 2-4 детей для показа нескольких фигур в паре).

Какую игру напомнили вам клоуны? Играем в игру “Придумай фигуру“. Но сегодня все фигуры – вдвоем! И придумать их надо успеть во время бега. Приготовиться! Побежали парами в рассыпную! Фигура вдвоем стоя! (сидя, лежа). Повт. 4-5 р.

III. На арене – дрессированные медведи! В цирке даже медведи умеют танцевать! (характерные движения под вальс – 1,5-2 мин.).

Куда уехал цирк – воспитательница поет несколько строчек известной песни.

Моряки лихие

Основные задачи: развивать фантазию, четкость и выразительность действий, быстроту реакции в различных двигательных заданиях.

Оснащение: флажки – по 2 на каждого ребенка. 2-3 скамейки, приставленные к гимнастической стенке, мячи среднего размера – по числу детей, 5-6 больших мячей.

Организация и методика проведения

I. Ребята! Сегодня у нас “морское“ физкультурное занятие. Все в нем будет необычно. Даже строиться мы будем не так, как всегда. Слушайте мою команду: “мальчики, в колонну становись! Девочки, на противоположной стороне площадки в шеренгу становись!“

Корабли бороздят океан – так называется первое задание. На месте, шагом марш! (8-10 шагов). Вперед, марш! (колонна идет в обход, шеренга – поперек зала). На месте! (когда ведущий колонны дошел до противоположного по диагонали угла). Нале-во! Смотрите, дети: колонна стала шеренгой, а шеренга – колонной! “Корабли“ продолжают движение. Повт. 2-3 .

На море – шторм! Большие волны разметали корабли (бег врассыпную, 20-25 сек.). Буря утихает, корабли входят в порт (дети на ходу разбирают флажки и становятся своими “кораблями“ (колоннами) вдоль зала.

II. Морские сигнальщики – так называются упражнения, которые мы будем сейчас делать. Я – сигнальщик на пристани, а вы – сигнальщики на кораблях. Я подаю сигнал, а вы должны показать, что сигнал принят – точно и быстро повторить движение. Самое трудное и интересное то, что я не буду вести счет. Вы видите движение и как бы считаете про себя. Давайте попробуем. Отвечайте мне – повторяйте мои действия. (Воспитатель четко продельывает несложные по структуре общеразвивающие упражнения , представляющие комплекс. Каждое выполняется один раз. Получается “двигательный диалог“: вопрос – ответ; темп – бодрый. Исходные положения резко меняются: стоя, сидя, лежа, стоя, на боку, стоя, на животе и т.д. Всего 10-12 упражнений.

Корабли получили разрешение войти в порт (положить флажки).

Начинаются морские учения!

“По мачтам и реям“ называется задание, которое вы можете выполнять по-разному. По скамейкам, приставленным к гимнастической стенке, можно взбегать, идти шагом, ползти или танцевать; влезать на гимнастическую стенку можно, как кому удобно, но не забывайте за перекладины нужно держаться хватом. Переходить на второй пролет направо надо приставным шагом, а спускаться, не пропуская реек. Приготовиться! Вперед!

Выполн.: поточно. Повт. 3-4 р.

Морской бой. Попробуйте, ребята, попасть в “торпеду“: я буду быстро прокатывать большие мячи вдоль, а вы катите свои поперек. Кто самый меткий? (Прокатывается один за другим, 5-6 мячей).

Подвижная игра “Кто кого ловит“.

Станьте, ребята, по обе стороны от линии на середине зала: девочки – с одной стороны, мальчики – с другой.

Если я скажу “мо-ря-...ки!“ – мальчики ловят, девочки убегают в “домик“ на своей стороне в конце площадки. А по сигналу “мо-ря-...чки...“ – ловят девочки. Какая команда поймает больше? Повт. 4-6 р. (сигнал надо произносить протяжно с выразительной паузой перед последним слогом).

III. Делу время, а потехе – час!

Внимание! Потеха! – “Эх, яблочко!”

Танцуйте, кто как хочет...

Бравые солдаты

Основные задачи: вовлекать детей в активное подражание способам действий, внося в них свои изменения, побуждать к творческому самовыражению.

Оснащение: мешочки с песком (или шишки) – не менее двух на каждого ребенка, “кони” – прутики или гимнастические палки – 2-3.

Организация и методика проведения

I. Ребята! Сегодня у нас праздничное физкультурное занятие: День защитника Отечества празднуют сегодня и взрослые, и дети. Каждым упражнением, что мы сегодня будем делать, мы поздравляем солдат разных родов войск.

Сейчас мы пойдем парадным шагом с песней “Бравые солдаты”. Не забывайте четко поворачиваться на углах. На месте, шагом... марш! (Ходьба на месте, ходьба гимнастическим шагом колонной в обход, ходьба парами через середину зала).

II. Общеразвивающие упражнения “Военные учения”.

1. Взлетают вверх “ракеты” – салют защитникам Отечества: после слова “Салют!” громко хлопайте в ладоши высоко над головой. Ноги поставьте широко, руки – за спину. Приготовиться. Салют!

Повт. 6-8 р.

2. Отправляются в полет самолеты. Станьте спиной друг к другу, возьмитесь за руки и поднимите их в стороны. Самолет “закладывает вираж” – понижайте наклоняйтесь то в одну, то в другую сторону, прижимаясь спиной друг к другу.

Приготовиться! Полетели! Повт. 6-8 р. в произвольном темпе.

3. Саперы наводят “переправу”. Ложитесь на живот лицом друг к другу. Возьмитесь за руки, поднимайте их повыше, держитесь, прогнувшись, как можно дольше.

Приготовиться! Переправа! (Повт. 4-5 р. – темп произвольный).

4. По переправе движутся танки. Я думаю, ребята, “траки” можно показать так: сядьте лицом друг к другу, согните ноги, упритесь ступнями встык, руки в упоре сзади. Сгибайте и выпрямляйте ноги попеременно. Поехали! (Повт. 1-1,5 мин.).

5. Лежат в дозоре пограничники, зорко смотрят в бинокли. Ложитесь на живот, “смотрите в бинокль”. Передвигаться можно только перекатом. Держа

бинокль у глаз, перекатывайтесь на спину и снова на живот. (Повт. 4-6 р. в разные стороны).

6. Ракеты сигналият построение. (Повт. 1-е упражнение).

Основные движения.

1. Пехота готовится к прорыву: нужно гранатами расчистить проход. Приготовьтесь ползти по-пластунски с “гранатой“ в руке – возьмите в любую руку мешочек с песком (ползание по-пластунски поперек зала + бросок мешочка из положения лежа по “мишени“ (например, линии на стене, поверх скамейки и др.) + отползание назад, не разворачиваясь —за другой “гранатой“.

Выполн.: одновременно, повт. 3-4 р.

2. Космонавты тренируются. Будете быстро-быстро кружиться на месте, держа руки в стороны, а по сигналу “Стоп!“ остановитесь с закрытыми глазами. Кто сумеет удержать равновесие?

Выполн.: одновременно, повт. 4-5 р.

Игра-эстафета “Кавалеристы“.

Нужно срочно доставить в штаб важный пакет. Какой эскадрон сделает это быстрее? Командиры, седлайте коней! (2-3 команды с одинаковым числом участников становятся колоннами на одной стороне площадки. Стоящие впереди – “на конях“. По сигналу “конники“ скачут голопом, объезжают условный знак на противоположной стороне, возвращаются, передают коня следующему в своей команде и становятся в конец). Повт. 2-4 р.

III. А теперь отправляемся в гости к морякам. “Яблочко“ – знакомый танец или произвольные действия под музыку...

Волшебный мешочек

Основные задачи: обогащать двигательный опыт детей, стимулировать инициативные действия в разных видах упражнений. Результативно манипулировать мешочком.

Оснащение: мешочки с песком (200 г) по числу детей.

Организация и методика проведения

I. Постройся, как хочешь.

Ребята, сейчас мы, как и на прошлом занятии, сразу пойдем врассыпную, а по сигналу будем строиться. Но сегодня я буду только называть того, за кем надо строиться, а как строиться - в колонну или шеренгу - пусть решает он сам. Напоминаю: строй должен размещаться вдоль площадки.

Врассыпную, шагом ... марш! Стройтесь за ...

Повт. 3-4 р.

Без врассыпную (20-25 см), ходьба в колонне, разбирая по ходу мешочки. Перестроение через середину по три.

II. Общеразвивающие упражнения с мешочками.

1. Переложить мешочек за спиной. И.п. ноги - на ширине плеч, руки - вверх.

Выполн.: 1 - опустив руки, переложить мешочек в другую руку за спиной; 2 - и.п. Повт. 8 р.

2. Переложить мешочек за ногой. И.п. ноги - шире плеч, руки - в стороны.

Выполн.: 1 - наклон вперед, переложить мешочек в другую руку, спереди назад за ногой; 2 - и.п. Повт. 8 р.

3. Переложить мешочек под ногой. И.п. лечь на пол на спину, руки - в стороны.

Выполн.: 1 - подняв противоположную ногу, переложить мешочек в другую руку под ногой; 2 - и.п. Повт. 6 р.

4. Возьми другой рукой. И.п. лежа на спине, руки - в стороны, ладошками вверх.

Выполн.: 1 - повернуться, не отрывая от пола руку с мешочком, взять мешочек другой рукой; 2 - и.п. Повт. 8 р.

5. Захвати мешочек. И.п. сесть, ноги выпрямить, держа ступнями мешочек, руки - в упоре сзади.

Выполн.: 1 - сгибая ноги, подтянуть мешочек к себе; 2 - и.п. Повт. 6 р.

6. Повторить 1-е упражнение.

Основные движения.

Организация фронтальная.

Не урони мешочек - ходьба с мешочком на голове (поперек зала) + движение в обратном направлении (держа мешочек в руке) прыжками на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу - кто как хочет.

Выполн.: одновременно. Повт. 4-5 р.

Подбрасывание мешочка одной рукой, как можно выше, и ловля другой.

Выполн.: одновременно. Размещение хаотичное, темп произвольный.

Повт. 3-4 минуты.

Игра-эстафета "Перенеси мешочек": туда - обычный бег, назад - бег на четвереньках (3-4 команды с одинаковым числом участников). Повт. 3-4 р.

III. Игровое задание "Волшебный мешочек"

Ребята, сейчас вы спокойно пойдете по залу врассыпную. По сигналу "хоп!" нужно остановиться и освободить руки от мешочка. Но класть его на пол нельзя. Придумайте, каждый по-своему, как это можно сделать. Повт. 3-4 р.

Непоседы

Основные задачи: учить детей создавать новые формы движений, обогащать двигательный опыт.

Оснащение: скакалки и мячи среднего размера по числу детей.

Организация и методика проведения

I. Построение в две шеренги (одна напротив другой) у противоположных сторон площадки; ходьба шеренгами поперек зала + ходьба с ритмичными притопами в обратном направлении спиной вперед (сошлись - разошлись), повт. 3 р.; ходьба и бег врассыпную (20 сек.); бег колонной (20 сек.); ходьба с перестроением через середину тройками.

II. Общеразвивающие упражнения

1. Ребята, 1-е упражнение вы должны придумать сами. Делать его нужно только руками. Приготовиться! Начи-най! Повт. 8 р.

2. Второе упражнение тоже придумайте сами. Я подсказываю: это могут быть наклоны вперед или в сторону, с помощью рук или без них. Поставьте ноги удобно и не сдвигайте их с места во время выполнения упражнения. Приготовиться! Начи-най! Повт. 8 р.

3. Достань носки. И.п. лечь на спину, руки вверх.

Выполн.: поднять прямую ногу и противоположную руку, достать носок; 2 - и.п. Повт. 3-4 р. каждой ногой.

4. Велосипед. И.п. лежа на спине, ладони - на полу.

Выполн.: 1-16 - характерные махи ногами; 1-4 - пауза, ноги выпрямить. Повт. 2-3 р.

5. Достань пятку. И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх.

Выполн.: шлепнуть за спиной по пятке противоположной ладошкой; 2 - и.п. Повт. 8 р.

Основные движения

Организация групповая

1-я подгруппа: ползание по-пластунски поперек зала + бег спиной вперед в обратном направлении.

Выполн.: одновременно.

Повт. 3-4 р.

2-я подгруппа: прыжки со скакалками - кто как умеет.

Выполн.: одновременно.

Фронтально: игровое задание "Попади мячом в мяч" - катание мячей навстречу из положения по выбору (из наклона, из приседа, с колена).

Выполн.: одновременно.

Повт. 6-8 р.

Подвижная игра "Чье звено быстрее построится"

Вариант: движение врассыпную каждый раз меняется (бег, прыжки, кружение и др.).

Повт. 3-4 р.

III. Знакомый танец.

Затейники

Основные задачи: учить детей придумывать движения, находить средства и способы их выразительности, активно использовать приобретенные навыки в выполнении разных двигательных заданий, побуждать к активному творческому самовыражению.

Оснащение: скамейки, обручи и мячи - по числу детей.

Организация и методика проведения

I. Построение в шеренгу

Дети, мы продолжаем учиться придумывать упражнения. Первое задание называется "Сумей построить". Сейчас вы сразу пойдете врассыпную, а когда я подам сигнал строиться, нужно быстро стать в колонну или в шеренгу за тем, кого я назову.

Врассыпную шагом ... марш! (10-15 сек.). В колонну (в шеренгу) за Наташей (Колей, Ваней) становись! Повт. 3-4 р.

Бег колонной (25 сек.), ходьба, разбирая обручи, построение в круг.

II. Общеразвивающие упражнения.

1. Придумайте 1-е упражнение с обручем.

Подсказываю: обруч можно поднимать, вращать, перекладывать из руки в руку... Туловище держите прямо.

Приготовиться! Начи-най! Повт. 8 р.

2. Упражнение для туловища - наклоны, повороты - можно делать не только стоя, но сидя и лёжа. Но ноги не поднимайте! Обруч можно все время держать в руках или класть на пол и поднимать.

Приготовиться! Начи-най! Повт. 8 р.

3. А теперь сидя, стоя или лежа - кто как хочет - обязательно поднимайте ноги, чтоб достать обруч.

Приготовиться! Начи-най! Повт. 8 р.

4. Приседание.

И.п. - о.с., обруч внизу. "Приседая, поднимайте обруч вперед или вверх - кто как хочет".

Выполн.: 1 - присесть, подняв пятки; 2 - и.п. Повт. 6 р.

5. Прыжки.

И.п. обруч на полу, ноги - вместе, руки - произвольно.

Выполн.: 1-8 - прыжки на двух ногах вокруг обруча.

1-8 - шаги в обратном направлении.

Основные движения.

Организация групповая.

1-я подгруппа: продвижение по скамейке танцевальными шагами (по выбору) + соскок прямо, боком или спиной вперед (кто как хочет).

Выполн.: поточно. Повт. 3-4 р.

2-я подгруппа: "Не выпусти мяч из круга" - ведение мяча на месте, не выпуская из обруча (или начерченного круга).

Выполн.: одновременно.

Фронтально.

Ползание по-пластунски поперек зала + отползание назад, не разворачиваясь + активное выпрямление.

Выполн.: одновременно. Повт. 3-4 р.

Подвижная игра "Не оставайся на полу". Повт. 3-4 р.

III. Игра "Затейники".

Туристы

Основные задачи: формировать стремление к самостоятельному поиску способов и средств воплощения двигательного замысла; быстроту и легкость ориентировки в игровых ситуациях, быстроту двигательной реакции.

Оснащение: гимнастические палки, мячи, веревка.

Организация и методика проведения

I. Ребята, давайте проверим, готовы ли мы к туристскому походу. Наше сегодняшнее физкультурное занятие - репетиция. Возьмите палки и постройтесь в шеренгу. С построения туристской группы начинается любой поход. Я - инструктор. Объясняю, для чего мы взяли палки - в пути нам придется перепрыгивать через канавы, ручьи... Поможет вам в этом палка. Показываю: палку надо поставить впереди себя - в середину "ручья", держа ее двумя руками. Затем сильно оттолкнуться и прыгать с ноги на ногу. Давайте попробуем! (ходьба в чередовании с опорными прыжками).

II. Привал! Туристы отдыхают и играют в смешные и веселые игры.

1. Пешком по стене - это смешное задание покажет, чьи ноги поднимутся выше. Подойдите к стене и ложитесь на спину. Топайте по стене, поднимая ноги все выше! Я сделаю отметку мелом, кто выше поднялся. Отдохните немного и опять "потопаем". Повт. 6 р.

2. Перекатиполое - есть такая трава. Ее пучки, похожие на мячик, гоняет по полю ветер. Ложитесь на пол, прижмите руки к туловищу и катитесь на другую сторону площадки. Повт. 2 р.

3. Через речку вплавь на спине. Руки держите прижатыми к туловищу и только ногами отталкивайтесь. Поплыли!

4. А сейчас проверим, кто самый выносливый. Прыгайте на месте, пока вертится юла.

5. Лучший друг на привале - мяч. Будем играть в волейбол. Перебрасывая мяч друг другу, не ловите его, а отбивайте ладошками. Играть 3-4 мин.

Я приглашаю всех на туристскую эстафету "Чья команда быстрее зажжет костер". Нам нужны палки. Будем складывать их "колодцем" (показать как). Играют 3 команды по 5 человек. Последний в команде "зажигает костер" - бросает в колодец красный лоскут. Поиграть 3-4 раза.

III. В походе нельзя без песен. Станьте в круг, положите руки на плечи друг другу, так удобнее петь, раскачиваясь в такт песенки... "Вместе весело шагать..."

Я, ты, он, она...

Основные задачи: совершенствовать согласованность движений, умение входить в воображаемую ситуацию.

Оснащение: мячи среднего размера на половину детей группы.

Организация и методика проведения

I. Дети, мы продолжаем учиться помогать друг другу выполнять упражнения, придумывать их варианты, создавать комбинации движений. Постройтесь парами в рассыпную по залу (один впереди, другой на шаг сзади). Поиграем в игру "Тень". Во время ходьбы (бега) один ребенок придумывает движение, второй его повторяет.

II. Общеразвивающие упражнения в кругу.

1. Выше руки. И.п. стать лицом в круг, взявшись за руки внизу.

Выполн.: 1 – не отпуская рук рядом стоящих, поднять руки вверх; 2 – и.п. Повт. 10 р.

2. Достань носки. И.п. стать лицом в круг, взявшись за руки вверху.

Выполн.: 1 – наклониться вперед, руками достать носки ног; 2 – и.п. Повт. 12 р.

3. Выше колена. И.п. стать лицом в круг, взявшись за руки внизу.

Выполн.: 1 – согнуть и поднять правую ногу, носок вниз, 1 – и.п. То же левой. Повт. 10 р.

4. Отдыхаем. И.п. сесть на пол, ноги прямые вместе, взявшись за руки внизу.

Выполн.: 1 - лечь на спину без помощи рук; 2 – и.п. Повт. 10 р.

5. Сделаем так. И.п. лечь на живот, взявшись за руки над головой.

Выполн.: 1 – поднять руки вверх, прогнуться; 2 – и.п. повт. 12 р.

6. Прыжки по кругу. И.п. стать в круг в затылок друг другу, руки на поясе впереди стоящего.

Выполн.: 8 прыжков на двух ногах, продвигаясь вперед, поворот кругом, 8 прыжков в обратном направлении. Повт. 3 р.

Основные движения (выполняются попарно):

“ручеек и мостик“ – один ребенок наклоняется вперед и, хорошо прогибаясь, достает руками пол, другой проползает под ним;

держась за руки, в низком приседе дети прыжками передвигаются в правую, затем в левую стороны.

3. Перебрасывание мяча друг другу обманными движениями.

Подвижная игра “Салки в два круга“.

III. Кто устойчивее – равновесие на одной ноге.

Обруч – веселый помощник и друг

Основные задачи: совершенствовать умение манипулировать обручем в различных двигательных заданиях; развивать двигательную самостоятельность.

Оснащение: обручи по числу детей.

Организация и методика проведения

I. Ребята! Сегодня на занятии будет много интересных упражнений. Все они – с обручами. обруч можно держать по-разному, но обязательно так, чтоб было удобно. Сегодня я буду подсказывать как это делать, а на следующем занятии, надо будет постараться обойтись без моих подсказок. Сейчас вы пойдете врассыпную, а по сигналу надо остановиться, поднять согнутую ногу и поставить на нее обруч, держа руками.

Возьмите обручи и станьте удобно, кто где хочет. Врассыпную шагом ... марш!

Повт. 3-4 р. То же – в беге.

II. Общеразвивающие упражнения, стоя по кругу.

1. Выпрями спину. И.п. ноги на ширине плеч, обруч впереди, хват снаружи.

Выполн.: 1 – обруч вверх; 2 – за спину, держа вертикально; 3 – вверх; 4 – и.п. Повт. 6 р.

2. Наклонись пониже. И.п. ноги на ширине плеч, руки за спиной, обруч – на шее.

Выполн.: 1 – наклон вперед, до касания обручем пола, руки назад – вверх; 2 – и.п. Повт. 10 р.

3. Повернись. И.п. лечь на спину, обручверху.

Выполн.: 1 – поворот на живот, не касаясь обручем пола; 2 – и.п. Повт. 8 р., меняя направление.

4. Качели. И.п. сесть, опираясь ногами в обод изнутри, хват руками снаружи.

Выполн.: 1 – отклониться назад до положения на спине; 2 – и.п. Выполнять слитно. Повт. 8 р.

5. Потянись. И.п. ноги вместе, обруч внизу, хват снаружи.

Выполн.: 1 – поднять обруч вверх, отставляя (поочередно) ногу назад на носок, прогнувшись; 2 – и.п. Повт. 8 р.

Основные движения.

Организация фронтальная.

1. Игровое задание “прокати прямо!” – катание обручей друг другу.

Выполн.: одновременно (толкнув свой обруч, каждый ребенок подхватывает катящийся к нему обруч партнера). Повт. 10-12 р.

Игровое задание “Не опоздай!” – прыжки (разные) продвигаясь вперед за кругом, образованным лежащими обручами, на 3-4 меньше числа играющих. По сигналу – стать в обруч, опоздавшие поднимают руку. Повт. 4-6 р.

Кто ни разу не опоздал?

Игра-эстафета “Перенеси обруч!”: дети с обручами в руках стоят колоннами (3-4) с одинаковым числом играющих; по сигналу стоящие впереди бегут на противоположную сторону, надевают обруч на стульчик (у каждой команды – свой), возвращаются назад, касаются рукой следующего в своей команде и становятся в конец колонны. Повт. 3-4 р.

III. Подвижная игра “Фигура с обручем“ (типа “Придумай фигуру“). Движение вращательное выполняется соответствующим танцевальным шагом в зависимости от мелодии (вальс, минуэт и др.). По сигналу зафиксировать позу с обручем.

Кто придумал лучше всех? Повт. 3-4 р.

Красный, желтый, голубой не угнаться за тобой

Основные задачи: накапливать опыт двигательной деятельности и творческого самовыражения; обогащать жизненными впечатлениями.

Оснащение: большие мячи – по числу детей, ориентиры для эстафеты, колпак или повязка для Жмурки.

Организация и методика проведения

1. Построение в шеренгу. Поворот направо-налево от середины шеренги. Ходьба расходящимися колоннами в обход с заданием: при встрече

по сигналу повернуться в прыжке кругом и двигаться в обратном направлении подскоками. Повт. 4 р .

Бег врассыпную (20-25 сек.), ходьба, размещение по площадке парами – кто с кем хочет.

II. Ребята, мы опять будем придумывать и показывать фигуры в разных положениях. Но теперь это будут фигуры вдвоем. Одну минутку подумайте, посоветуйтесь друг с другом, что можно показать, и мы начнем. Напоминаю: фигуры надо сохранять пока я считаю до трех...

Приготовиться!

- Фигура стоя! Раз, два, три!

- Фигура сидя! Раз, два, три!

Аналогично: на животе, на спине и др. Всего 10-12. Темп – резвый (положение лежа, сидя чередовать с положением стоя).

Фронтально.

Раки-забияки – ползание в опоре на всю ступню и ладони, в глубоком приседе (колени разведены широко в стороны), задом наперед (в сторону глухой стены) + активное выпрямление, прогнувшись + энергичные прыжки с ноги на ногу в обратном направлении – кто сделает меньше прыжков?

Выполн.: одновременно. Повт. 4-5 р.

Добрось мяч отскоком до стены – сильные броски двумя руками сверху по касательной на линию на середину зала в сторону глухой стены.

Выполн.: одновременно. Повт. 10-12 р.

Игра-эстафета “Ловкие и быстрые“: туда – бег спиной вперед, обратно – обычный быстрый бег. (Соревнуются 3-4 команды с одинаковым числом участников). Повт. 3-4 р.

III. Жмурки (любой вариант).

Вместе нам никогда не бывает скучно

Основные задачи: обогащать опыт детей совместными двигательными действиями, способствовать развитию двигательной самостоятельности.

Оснащение: 2-3 скамейки, мячи и скакалки – на половину занимающихся.

Организация и методика проведения

I. Построение в шеренгу.

Ребята, сегодня у нас необычное физкультурное занятие: вы все будете делать вдвоем. Важно уметь помочь другому, особенно, если он чего-то не умеет делать.

Начнем с игры “Найди себе паруй“. (Движение врассыпную каждый раз меняется (ходьба, бег, подскоки).

II. торону.

Поиграем в упражнения

Основные задачи: учить детей создавать новые формы движений, развивать творческое воображение.

Оснащение: мячи и скакалки на 1/2 группы.

Организация и методика проведения

I. Ребята! постройтесь в колонну парами на середине зала. Будем учиться по-новому перестраиваться в звенья. На месте шагом, марш! Колонна налево, колонна направо, в обход, марш! Через середину, марш! Пара – налево, пара – направо, марш! Через середину четверками, марш!

II. Ребята! Вы знаете много разных упражнений и сами умеете придумывать движения. Сегодня мы не будем повторять каждое упражнение несколько раз. Придумайте и быстро покажите интересную фигуру в том положении, которое я буду называть. Сохраняйте фигуру, пока я считаю до 3-х. Внимание!

- Фигура стоя! Раз, два, три!

- Фигура сидя! Раз, два, три!

Аналогично: на спине, животе, на боку, на спине, сидя, стоя – всего 10-12 р.

Основные движения.

Организация групповая.

1-я подгруппа: ползание по-пластунски + ходьба с закрытыми глазами спиной вперед в обратном направлении (в сторону глухой стены).

Выполн.: одновременно. Повт. 4-5 р.

2-я подгруппа: прыжки со скакалками – кто как умеет.

Выполн.: одновременно.

Фронтально: перебрасывание мяча партнёру “обманными” движениями с ловлей.

Выполн.: поочередно (шеренга бросает, вторая ловит), темп произвольный. Повт. 10-12 р.

Подвижная игра “Ловишки с ленточками”.

III. Покажи отгадку:

Он всегда по лесу рыщет,

За кустом зайчаток ищет.

Он зубами щелк да щелк,

Угадали? Это ... (волк)

Мордочка усатая,

Шубка полосатая,

Часто умывается,
А с водой не знается ... (кошка)

Он в дупло засунул лапу
И давай рычать, реветь,
Ой, какой же ты сластена,
Косолапенький ... (медведь)

Посоревнуемся

Основные задачи: учить детей быстроте и легкости ориентировки в двигательных ситуациях; стремлению найти способы воплощения двигательного замысла.

Оснащение: обручи на 1/2 группы.

Организация и методика проведения

I. Подвижная игра “Найди себе пару”.

Вариант: движение в рассыпную выполнять танцевальными шагами; при каждом повторе менять музыкальную мелодию и соответственно ей – танцевальный шаг. Повт. 3 р.

Бег в колонне парами (20 сек.), ходьба через середину парами.

II. Будем выполнять упражнения в парах с одним обручем. Дети правой колонны, возьмите обручи.

1. Передай обруч вверх. И.п. стать спиной друг к другу, ноги – на ширине плеч, обруч – внизу.

Выполн.: 1 – руки вверх, передать (взять) обруч партнеру; 2 – и.п. Повт. 8 р.

2. Передай обруч сбоку. И.п. то же, расстояние между партнерами – один шаг.

Выполн.: 1 – поворот: одна шеренга – налево, вторая – направо (на воспитателя), передать (взять) обруч.; 2 – и.п. Повт. 8 р.

3. Ванька-Встанька. И.п. сесть лицом друг к другу, ноги – калачиком, держаться за обруч хватом сверху.

Выполн.: 1 – одна шеренга, отклоняясь, ложиться на спину, другая, наклоняясь вперед, держит обруч; 2 – и.п.; 3 – отклоняясь, ложится вторая шеренга; 4 – и.п. Повт. 8 р. Темп медленный.

4. Приседание. И.п. стать лицом друг к другу на удобном расстоянии, держась за обруч хватом сверху, руки – прямые.

Выполн.: 1 – присесть на носках, спину держать прямо, колени – в стороны; 2 – и.п. Повт. 8 р.

5. Прыжки. И.п. ноги вместе, руки на пояс, обруч на полу между партнерами.

Выполн.: 1-4 прыжками на 2-х ногах поменяться местами, продвигаясь вокруг обруча вправо; 1-4 – шаги на месте. Повт. 4 р.

Основные движения.

Организация фронтальная.

Прокатывание обруча друг другу с расстояния 3-х метров.

Упражнение в равновесии – кружение в парах, держась прямыми руками + остановка по сигналу на одной ноге. Выполн.: одновременно. Повт. 5-6 р.

Подвижная игра “Медведи и пчелы”. Повт. 4 р.

III. Игровое упражнение “Узнай по описанию” физкультурные пособия.

Чьи придумки лучше?

Основные задачи: учить детей самостоятельно придумывать движения, стимулировать осознанность выбора, выразительность двигательных действий.

Оснащение: мячи, обручи, палки, флажки – для общеразвивающих упражнений; 3 скамейки.

Организация и методика проведения

I. Ребята! Мы продолжаем заниматься любимым делом – придумывать движения. Постарайтесь выполнять все, что вы придумаете, очень красиво. Пусть вам кажется, что вы выступаете на сцене, и на вас все смотрят.

Сейчас вы пойдете врассыпную, а я буду подавать вам разные сигналы: Птицы! Звери! Рыбы! Дети! Нужно сразу придумать интересное движение и не останавливаться, а двигаться так, как придумали, до следующего сигнала.

Внимание! Врассыпную, марш! – каждые 6-8 сек, менять сигналы; бег врассыпную (20-25 см), ходьба врассыпную, остановка в любом месте.

II. Общеразвивающие упражнения.

Ребята! Мы будем сейчас выполнять упражнения с разными предметами: возьмите палки или обручи, или флажки, или мячи – кто, что хочет и станьте удобно, подальше друг от друга.

1. Придумайте упражнение, которое нужно выполнять только руками. Спину держите прямо. Приготовиться! Начи-най! Повт. 8-10 р.

2. Пусть предмет, который вы держите, поможет вашему туловищу быть гибким. Упражнение можно выполнять стоя или сидя, но не сдвигайте ноги!

Приготовиться! Начи-най! Повт. 8-10 р.

3. А теперь будем работать ногами. Можно стоять, но лучше сесть или лечь.

Приготовиться! Начи-най! Повт. 8-10 р.

4. Посмотрим, что вы сможете делать своими предметами, лежа на животе. Повт. 6-8 р.

5. Для прыжков на месте освободите руки от предметов, но прыгайте около них по-разному. Повт. 32 р.

Основные движения. Фронтально.

Ребята! На прошлом занятии вы замечательно справились с заданием: добраться до скамейки, как хочешь, но не шагом и не бегом. По скамейке вы продвигались все одинаково – лежа на животе и подтягиваясь руками.

А сегодня и по скамейке надо продвигаться необычно: нужно сесть на скамейку, кто как хочет, и двигаться, не помогая себе руками. В конце на мате надо сделать боковой кувырок. Кто хочет показать, как все это можно сделать? Выполн.: поточно. Повт. 3-4 р.

Ребята, давайте еще раз посмотрим на тех, чьи “придумки лучше (2-3 детей).

Перебрасывание мяча друг другу “обманными” движениями с ловлей. Выполн.: в удобном ритме, 3-4 мин.

Упражнение в равновесии – бег враспынную с кружением и остановкой по сигналу на двух и одной ноге (а также с закрытыми глазами). Выполн.: одновременно. Повт. 3-4 р.

Подвижная игра “Ловишка с ленточками”. Повт. 3-4 р.

III. Покажи отгадку: Любит петь и драться,

И в пыли купаться,

Носит красный гребешок,

Забияка... (петушок)

Придумаем вместе

Основные задачи: развивать двигательное творчество, инициативу и сообразительность.

Оснащение: физкультурно-раздаточный материал, маски-шапочки.

Организация и методика проведения

I. Ребята! Сегодня на занятии мы будем играть в разные знакомые игры. Но играть будем не так, как всегда. Я назову игру, а вы должны придумать, как в нее можно сыграть по-другому, не так, как раньше. Например, в “Ловишках” мы всегда бегали. но может быть как-то иначе можно догонять играющих? Или “охотники” стояли в конце площадки, когда

“зайцы“ прыгали. Может они могут находиться в другом месте? А стрелять можно не только стоя?

В игре “Совушка“ есть жуки и бабочки. Но Сова питается не только жуками и бабочками. И в природе настоящие зайцы убегают от настоящих волков не только по чистому полю.

Вот сколько разных подсказок я вам подсказала. Кто придумает движения для игры лучше всех, тот будет главным в игре - он сам будет назначать ведущего.

А теперь начнем. Первая игра “Чье звено быстрее построиться?“ Мы знаем, что после движения врассыпную каждое звено должно построиться в колонну. Кто хочет предложить сделать в этой игре что-то по-другому?...

(Опираясь на структуру типового физкультурного занятия, воспитатель подбирает игры, отличающиеся по двигательному содержанию и двигательным характеристикам. Предлагая детям знакомую игру, необходимо напомнить ее замысел).

Примерный подбор игр для занятия

I. Чье звено быстрее построится?

II. Придумай фигуру

Лягушки и цапля

Перелет птиц

III. Хоровод “Ходит Ваня“