

Рекомендовано к изданию
Управлением по дошкольному воспитанию
Министерства просвещения РСФСР

Пензулаева Л. И.
П25 Физкультурные занятия с детьми 3—4 лет: Пособие для воспитателя дет. сада.— М.: Просвещение, 1983.— 95 с., ил.

Пособие написано в соответствии с «Программой воспитания в детском саду». В нем дается перспективное планирование основных видов движений, раскрываются особенности проведения физкультурных занятий во второй младшей группе детского сада на весь год.

П 4305000000—262 15—83
103(03)—83

ББК 74.113
372

©Издательство «Просвещение», 1983 г.

Лола

ОТ АВТОРА

Коммунистическая партия и Советское правительство уделяют большое внимание развитию физической культуры и спорта, которые рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания советского человека.

Новым свидетельством о благе и здоровье советских людей явилось постановление Центрального Комитета КПСС и Совета Министров СССР «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта».

«Забота о здоровье людей,— говорил на XXVI съезде КПСС Л. И. Брежнев,— неотделима от развития физической культуры и спорта... Физическая культура должна входить в повседневную жизнь широких слоев населения и особенно детей»¹.

Физическое воспитание ребенка дошкольного возраста представляет собой единую, целостную систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня. Это ежедневное проведение утренней гимнастики, организация обязательных физкультурных занятий, подвижных игр и спортивных развлечений на свежем воздухе под руководством воспитателя. Систематические физкультурные упражнения направлены на то, чтобы научить ребенка управлять своим телом, помочь ему своевременно овладеть жизненно важными видами движений — ходьбой, бегом, прыжками, метанием, лазаньем.

В настоящем пособии раскрываются особенности организации и планирования физкультурных занятий с детьми младшего дошкольного возраста (3—4 лет).

В соответствии с программными требованиями последовательно даны различные виды ходьбы и бега, помогающие детям по мере усвоения ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении, действовать сообща.

Упражнения в равновесии связаны с освоением ходьбы и бега на уменьшенной и приподнятой от земли площади опоры. Эти упражнения воспитывают у малышей смелость, решительность. Дети учатся уверенно действовать в изменившейся обстановке.

Обучение прыжкам ведется от простых упражнений в подпрыгивании на месте к более сложным — спрыгиванию, прыжкам в длину с места и с продвижением вперед.

Игры и упражнения с мячом хотя и трудны для маленьких детей, но увлекают их. Здесь также нужна постепенность и последовательность в обучении — прокатывание мяча, бросание

¹ Материалы XXVI съезда КПСС. М., 1981, с. 61.

его о землю, в цель, на дальность. Все упражнения с мячом требуют ловкости, быстроты реакции, точной координации движений. Эти качества у младших дошкольников развиты еще слабо. Поэтому основное условие — упражнения должны быть посильны и доступны.

Упражнения в лазанье воспитывают ловкость, укрепляют мускулатуру различных мышечных групп. Несложные упражнения в ползании, подлезании, переползании сменяют более трудные задания — влезание на гимнастическую стенку, лесенку.

Подбор основных видов движений для физкультурных занятий имеет большое значение, так как малыши постепенно по этапам овладевают необходимыми физическими качествами и двигательными навыками. Поэтому в пособии предлагается определенная последовательность и сочетание основных видов движений для каждого занятия.

Примерные конспекты занятий построены по общепринятой структуре: раскрывается программное содержание каждого занятия, методика проведения общеразвивающих упражнений, основных видов движений и подвижных игр.

Для повторения и закрепления пройденного на физкультурных занятиях после каждого месяца дается примерный перечень упражнений и подвижных игр, которые педагог может использовать по своему усмотрению, изменяя или дополняя их.

Таким образом, методически правильно организованные физкультурные занятия призваны удовлетворять естественную потребность детей в движении и способствовать своевременному овладению ими двигательными навыками и умениями.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3—4 ЛЕТ

Правильная организация физического воспитания детей возможна, если учитываются анатомо-физиологические особенности развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет свою определенную специфику развития. Свои особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрая роста на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода — первых трех лет. Так, если к двум годам рост детей увеличивался в среднем на 10—12 см, к трем — на 10 см, то к четырем годам — всего на 6—7 см. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек — 91,6 см, соответственно в четыре года — 99,3 см и 98,7 см, т. е. ростовые показатели почти одинаковы.

Рост детей четвертого года жизни находится в определенной (положительной) взаимосвязи с основными видами движений — прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5—2 кг. В три года мальчики весят 14,6 кг, а девочки — 14,1 кг. К четырем годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В три года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в четыре года — 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательное формирование. К 3—4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличива-

ваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

К 2—3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов. Их количество достигает 20.

Здоровые дети, их рост и развитие во многом зависят от питания. Ребенок в возрасте 3—4 лет в среднем затрачивает 1000—1800 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов особенно необходим кальций и фосфор. Ребенок за сутки с молочными, рыбными и другими блюдами должен получить 1 г кальция, 1,5—2 г фосфора, 15—20 мг железа.

До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно. Затем несколько замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В пять лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3—4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно оказывается на функции кровообращения, дыхания.

Физические упражнения должны подбираться с таким расчетом, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера следует использовать различные исходные положения — лежа, сидя, на спине, животе и т. д.

Утомляет ребенка и отрицательно оказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если воспитатель перед упражнением долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, затрачивая 1,5—2 мин, то это не только снижает двигательную активность, но и отрицательно оказывается на осанке детей, их внимании и последующем выполнении упражнений.

Продолжительность объяснений не должна превышать 30—35 с.

При обучении основным видам движений — равновесию, прыжкам — желательно использовать поточный метод организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятий в целом.

Необходимо соблюдать также и точную дозировку физических упражнений. Количество упражнений общеразвивающего ха-

тера не должно превышать 4—5, повторяется каждое 5—6 раз. Темп проведения упражнений зависит от подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у ребенка еще недостаточный.

В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них в 3—4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3—4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет всего 4,1 кг, а у девочек — 3,8 кг.

Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машинку, каталку и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изодеятельности совершаются движения кистью, пальцами. Дети осваивают складывание башенок, кубиков, пирамидок и т. д.

Упражнения в поднимании рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания, повороты, приседания воспитывают навык владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу — стать, ноги на ширину стопы или на ширине плеч и т. д.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог делает 2—3 раза и тем задает темп выполнения упражнений. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя по ходу движения.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что очень важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800—1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма. Поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3—4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха.

Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот, это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых

заданий. Упражнения в беге не должны превышать 15—20 с (с повторением).

Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Помещение, где находятся дети, необходимо проветривать примерно 5—6 раз в день (каждый раз по 10—15 мин). Температура воздуха в групповом помещении должна быть +18—20° (летом) и +20—22° (зимой). Относительная влажность — 40—60%. Для контроля за изменением температуры воздуха термометр в помещении подвешивают на уровне роста ребенка.

Физкультурные занятия обязательно проводятся в хорошо проветренном помещении или на участке детского сада.

Для детей 3—4 лет желательно создать определенную систему мер закаливания. Закаливание воздухом включает пребывание детей в помещении с нормальным температурным режимом (см. выше) в двухслойной одежде с обнаженными руками и ногами. В помещении проводятся также воздушные ванны на протяжении примерно до 5 мин во время утренней гимнастики и после дневного сна.

Среди мер закаливания водой, кроме умывания лица, шеи и рук до локтей прохладной водой, наиболее удобно и эффективно контрастное обливание ног. Летом, если нет условий для полного обливания, его проводят перед обедом, а зимой после дневного сна, по мере пробуждения детей. Обливают стопы и $\frac{2}{3}$ голени пополам водой контрастных температур.

Начинают обливание всегда с теплой воды (+38°). Далее схема обливания дифференцируется:

I группа (здоровые дети): вода +38°, 18°, 38°, 18° (заканчивается обливание холодной водой).

II группа (незакаленные, часто болеющие дети): вода +38°, 28°, 38° (заканчивается обливание теплой водой). Время воздействия прохладной воды — 3—4 с, а теплой — 5—6 с. Расход воды на одно обливание $\frac{1}{2}$ л. Сосуд с водой держат близко (на расстоянии 4—5 см от ног ребенка).

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на нагрузку, в частности физическую, судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Для более объективного и точного определения физической нагрузки подсчитывают пульс ребенка на протяжении занятий и определяют моторную и общую плотность занятия. При этом следует учесть некоторую изменчивость физиологических показателей под влиянием различных условий. Так, напряженность физиологических функций наблюдается у детей, посещающих

детский сад, к концу недели. И, напротив, частота пульса и дыхания несколько снижается после дневного сна. При выполнении физических упражнений потребление кислорода организмом увеличивается.

После вводной части физкультурного занятия пульс не должен участиться более чем на 15—20%, а после основной части — на 40%. После занятия пульс приближается к исходному через 1—2 мин. Достаточной во второй младшей группе считается общая плотность занятия в пределах 60—70%.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно на ранних этапах, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дошкольном возрасте отмечается дальнейшее совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которой у ребенка обобщаются и уточняются получаемые впечатления.

Внимание у детей 3—4 лет еще неустойчиво, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего на эти изменения ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал вошел взрослый, дети мгновенно отвлекаются. Воспитателю необходимо умело переключить внимание детей на учебное задание с минимальной потерей времени.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, вновь формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются. Внешне это выражается в том, что дети делают много лишних движений, становятся суетливыми, много говорят или, наоборот, замолкают. Состояние оптимальной возбудимости часто нарушается в сторону повышения. Все это приводит к легкой утомляемости детей.

В 3—3,5 года взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Поэтому важно правильно сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей. Например, вначале воспитатель 2—3 раза выполняет упражнение вместе с детьми и поясняет его. Затем следует, как дети сами справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает малышей к самостоятельности и формирует начальные элементы осознанности своих действий.

Выполнение физических упражнений детьми воспитатель комментирует, как бы напоминает последовательность действий: «Маша подошла к дуге, присела, наклонилась и подлезла, не

задев верхний край. Встала, выпрямилась, подошла к стулу, взяла флагок и помахала им высоко-высоко».

В момент выполнения упражнений малыши не всегда могут понять указания воспитателя. Более эффективно оказать непосредственную помощь ребенку (например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.).

Вновь приобретенные умения должны затем реализовываться не только на физкультурных занятиях, но и в разнообразной жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Занятия по физической культуре во второй младшей группе проводятся 2 раза в неделю продолжительность 15—20 мин. Помещение (зал, групповая комната) проветривается, проводится влажная уборка. Дети занимаются в облегченной одежде. Если в помещении слишком прохладно, упражнения в положении лежа лучше заменить другими.

В начале года, если группа вновь организована или дети ранее занимались в групповой комнате, желательно познакомить их с залом: показать пособия, оборудование, место его хранения. Малышам можно показать фрагмент физкультурного занятия в средней или старшой группе, чтобы они увидели, как красиво и правильно дети выполняют различные упражнения.

Физкультурные занятия во второй младшей группе построены по обычной структурной схеме, т. е. состоят из вводной, основной и заключительной частей. Для каждой из них характерны свои задачи.

I. Вводная часть (2—3 мин). Упражнения этой части занятия мобилизуют внимание детей, подготавливают их организм к выполнению предстоящей двигательной нагрузки. Это упражнения в ходьбе и беге, построения и перестроения, различные задания с предметами (флагками, погремушками, кубиками) выполняются по указанию воспитателя, иногда с музыкальным сопровождением. Например, дети идут в колонне по одному с кубиками в руках, педагог предлагает остановиться и постучать кубиками перед собой, над головой, о пол и т. д. Аналогичны действия и с другими предметами: погремушками — погреметь, флагками — помахать.

Упражнения в ходьбе и беге необходимо чередовать: сначала дети идут (неполный круг), а затем бегут (полный круг); задания повторяются 2 раза.

Построения и перестроения развивают ориентировку детей в пространстве, помогают осмысливать свои двигательные действия и выполняемые сверстниками.

На первых занятиях еще нет какого-либо организованного построения, вначале дети лишь упражняются в совместных действиях небольшими группами или всей группой в игровой форме, например «Пошли в гости к кукле (мишке)». Через несколько занятий применяются наиболее простые построения — в шеренгу, в колонну по одному. Воспитатель сам строит детей в колонну по одному небольшими группами в форме игры типа «Поезд», «Трамвай».

Следует помнить, что малыши еще плохо справляются с заданием: забегают вперед, отстают друг от друга, не могут запомнить свое место в колонне.

Для обучения ходьбе и бегу в колонне по одному воспитатель может использовать веревку или шнур (дети берутся одной рукой). Но этот прием не всегда оправдывает себя, так как движения детей становятся неестественными. В свободном передвижении они легче усваивают задание.

Построение в круг проводится по ориентирам (предметам), заранее разложенные кубики, погремушки, флагки, мячи и т. д. В пары дети строятся вначале с помощью воспитателя: он предлагает детям встать в шеренгу, затем в колонну по одному, каждого ребенка, стоящего вторым в колонне, ставит к первому и предлагает взяться за руки. Ходьба парами проводится в среднем темпе (бег парами еще труден для малышей).

II. Основная часть (10—15 мин) включает: гимнастические упражнения общеразвивающего характера с различными предметами и без них, основные движения (упражнения в равновесии, лазанье, прыжках, метания), подвижную игру.

Общеразвивающие упражнения. При их выполнении дети становятся в круг или врассыпную около предметов (кубиков — рис. 1, погремушек, кеглей). Построение в круг целесообразно давать в начале года, когда малыши еще не научились быстро и организованно передвигаться. В дальнейшем желательно использовать разнообразные построения: в две шеренги (два полукруга), в виде буквы П, врассыпную около предметов, в шахматном порядке около стульев и т. д.

Воспитатель следит за тем, чтобы дети заняли правильное исходное положение, так как это определяет общую нагрузку на организм и на отдельные группы мышц.

Исходные положения самые

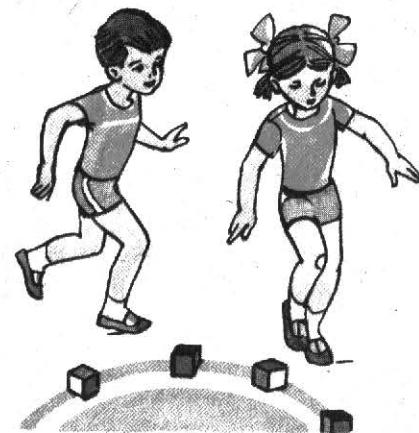


Рис. 1.

разнообразные: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине и животе. Переход от одного исходного положения к другому должен быть последовательным. Так, если детей нужно перевести из положения стоя в положение лежа, им предлагают сначала поставить ноги поближе друг к другу и, плавно опускаясь, сесть, а лишь затем лечь (если дети хорошо подготовлены, то можно предложить скрестить ноги, а потом сесть). Для перехода из положения стоя в положение стоя на коленях требуется, чтобы дети сначала присели и затем плавно опустились (не ударяя колен).

При проведении общеразвивающих упражнений в положении стоя для малышей, как правило, используют две позиции ног: на ширине ступни и на ширине плеч.

Наклоны и повороты воспитатель выполняет с детьми только 1—2 раза. Далее малыши продолжают упражнение самостоятельно по указанию педагога.

Почти все упражнения воспитатель показывает сам. Но некоторые из них может показать ребенок. С ним это упражнение заранее разучено. После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют прыжки. Лучшему усвоению ритма прыжков помогает музыкальное сопровождение. Кроме этого, можно использовать бубен. В такт ударам бубна воспитатель произносит слова «выше, выше» или «легче, легче».

В течение одной недели каждого месяца желательно проводить общеразвивающие упражнения без предметов. В остальных занятиях используются разнообразные пособия. Это делает упражнения более интересными и позволяет варьировать одни и те же движения.

При подборе предметов надо учитывать принцип экономной организации занятий. Так, если занятие включает прокатывание или перебрасывание мячей, то и общеразвивающие упражнения следует провести с мячами.

Основные виды движений. Составляя перспективный план занятий, воспитатель четко намечает упражнения для обучения, повторения и закрепления. На выполнение обучающих упражнений отводится больше времени, повторение же знакомого материала не требует детального объяснения, а предполагает лишь некоторые уточнения или частичный показ.

Во второй младшей группе обычно планируется два вида основных движений на одно занятие. Нельзя снижать качество выполнения упражнений за счет увеличения набора основных движений.

Правильная организация занятий предполагает продуманное расположение пособий. Поэтому в плане или конспекте занятия желательно дать схему размещения пособий и местоположение детей и воспитателя.

Условием, обеспечивающим освоение детьми двигательных навыков, является подбор основных движений для каждого за-

нятия с учетом их физиологической сочетаемости и постепенного усложнения. Это достигается двукратным повторением каждого занятия в течение недели (иногда с небольшими изменениями) и правильным подбором второго основного движения, которое в данном случае выступает как средство изменения (уменьшения или увеличения) физической нагрузки, как средство оживления двигательного опыта детей, подготовки их к выполнению нового задания. Например, если в первой неделе каждого месяца вторым движением планируются прыжки, то в дальнейшем, когда прыжки будут планироваться одним из первых основных движений, это поможет детям наиболее полно реализовать свои возможности.

Таким образом, систему планирования основных движений можно представить в следующем виде: на первой неделе каждого месяца обучают равновесию и упражняют в прыжках, на второй — обучаю прыжкам и упражняют в метании, на третьей — обучают метанию и упражняют в лазанье и, наконец, на четвертой — обучаю лазанью и упражняют в равновесии.

Подвижная игра — кульминационный момент в плане физической и эмоциональной нагрузки на организм ребенка.

III. Заключительная часть (2—3 мин). После подвижной игры детей надо привести в спокойное состояние и только после этого можно перейти к другим видам деятельности. Как правило, в заключительную часть занятия входят простые упражнения, спокойные игры, хороводы.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры имеют огромное значение для всестороннего развития ребенка. Игры развивают не только физически, в процессе овладения различными движениями у детей формируется способность проявлять выдержку, волю, уверенно действовать в коллективе, развивается умение ориентироваться в пространстве, оценивая при этом меняющуюся ситуацию.

Во второй младшей группе подвижные игры проводятся ежедневно продолжительностью от 6 до 10 мин. Содержание игр должно сочетаться с предшествующей и последующей деятельностью детей. После спокойных занятий (рисование, развитие речи и т. д.), как правило, проводятся игры большой подвижности; после физкультурных и музыкальных занятий — средней подвижности.

Перед проведением подвижных игр воспитателю необходимо подготовить весь игровой материал — это могут быть различные пособия (стойки, шнуры, дуги) или мелкие предметы и атрибуты — шапочки цыплят, котят, птичек и т. д. Следует также продумать ход игры, перемещение детей, распределение ролей.

У детей 3—4 лет воспитывают умение действовать сообща. Они могут начинать и заканчивать действия по указанию воспитателя и в соответствии с сюжетом игры. Используются в основном наиболее простые сюжеты. В начале года повторяют игры, освоенные детьми в первой младшей группе: «Догони мяч», «Бегите ко мне» и т. д. В этих играх участвуют одновременно все дети, выполняя одни и те же действия. Основная задача — выполнить движения по определенному сигналу воспитателя.

Затем проводятся игры более сложного содержания, в которых уже выделяется ведущая роль — наседка, кот, а остальные дети — мыши, цыплята и т. д. В начале года, а иногда и в середине ведущую роль выполняет воспитатель. Одну и ту же игру следует проводить не менее 2—3 раз, что способствует закреплению освоенных ранее навыков. В этом возрасте осознанность действий недостаточна и поэтому указания воспитателя имеют ведущее значение. Например, в игре «Наседка и цыплята» дети обычно теснятся друг к другу, воспитатель приглашает цыплят поискать зернышки в разных местах: «И здесь есть зернышки, и вот там». Дети переходят с одного места на другое, тем самым меняют направление движения.

Подвижные игры усложняют по мере усвоения движений. В игре «Поезд», «Трамвай» можно изменять ширину рельсов (положить доску разной ширины), проехать по мостику, въехать в туннель (подлезание под дугу) и т. д.

Подвижные игры организуются воспитателем и проводятся под непосредственным его руководством. В свободное от занятий время (утром, на прогулке, после дневного сна) воспитатель может провести игру с небольшой подгруппой и даже индивидуально. Это могут быть и игровые упражнения с мячами, кубиками, обручами и т. д. Такое проведение игр дает возможность учитывать индивидуальные особенности детей. Появляется возможность обратить внимание на отдельные элементы движений, исправить ошибки у тех, кто нуждается в совершенствовании движений, или поощрить детей, отметить качество выполнения упражнения.

Дети чаще упражняются в играх, в таких видах движений, как ходьба, бег. Лазанье и прыжки занимают значительно меньшее место, по-видимому, у детей не возникает потребности к этим движениям в самостоятельной деятельности. Поэтому необходимо воспитателю включать эти упражнения в организованные физкультурные мероприятия на прогулке; в занятия и игры с небольшими подгруппами.

Игровые упражнения с различными пособиями необходимы детям четвертого года жизни, так как они позволяют развивать мышечные ощущения — взять погремушку, позвонить, прокатить мяч, обруч и т. д. Эти упражнения повышают интерес к предмету, игрушке, учат малышей действовать с ними по-разному.

Подвижные игры детей младшего дошкольного возраста сопро-

вождаются высоким эмоциональным подъемом, что сказывается не только на развитии моторики, но и положительно влияет на последующую деятельность детей в течение дня.

Планирование подвижных игр для физкультурных занятий имеет принципиальное значение. Именно последовательное повторение подвижных игр в определенной системе способствует лучшему их усвоению. После того как основной вид движения освоен на занятии, на следующей неделе он переносится в подвижную игру отдельным своим элементом. Это тем более важно для повторения и закрепления пройденного, так как в подвижных играх данный вид движения свободнее и естественнее усваивается. Например, если в течение недели детей обучали подлезанию под шнур, то на следующей неделе подлезание можно ввести в подвижную игру «Мыши в кладовой», предоставив тем самым возможность для закрепления и повторения знакомого задания.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ И БЕГЕ

Дети четвертого года жизни ходят достаточно уверенно. У некоторых наблюдается хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка. Однако у большинства детей походка по-прежнему остается тяжелой, они шаркают ногами, слабо размахивают руками или прижимают их к туловищу. Ребенку 3—4 лет свойственны неравномерный темп ходьбы, неодинаковая длина шагов.

Согласованность движений рук и ног в беге у детей этого возраста несколько лучше по сравнению с ходьбой. Быстрый темп передвижения ребенку дается лучше, чем медленный, однако и в беге координация движений еще несовершенна. Малыши бегают на всей стопе, работа рук выражена нечетко, иногда они прижаты к туловищу.

Во второй младшей группе детей приучают ходить и бегать со свободными движениями рук, не шаркать ногами, смотреть вперед, ориентироваться в пространстве, уметь согласовывать свои действия с действиями других детей и т. д.

Программа детского сада предусматривает следующие упражнения в ходьбе и беге: ходьба и бег небольшими группами и всей группой в прямом направлении; ходьба и бег в колонне по одному; по кругу, со сменой направления движения; по сигналу воспитателя; с переходом на бег и обратно; с остановкой после ходьбы и бега; врассыпную небольшими группами и всей группой; ходьба с перешагиванием через предметы.

Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении — это первое упражнение в ходьбе и беге на занятии. Дети должны

научиться ориентироваться в сравнительно большом по площади, но ограниченном пространстве. Малыши учатся совместно действовать. Участие небольшой группы детей позволяет воспитателю видеть каждого ребенка, наиболее робких подбодрить словом, а иногда взять за руку и повести за собой.

На первом занятии малышам еще трудно четко перейти от ходьбы к бегу. Поэтому возможен вариант, при котором дважды проводится ходьба, а затем дважды бег. Это связано с тем, что после первого перехода на бег дети пытаются все время бежать. На последующих занятиях ходьба и бег чередуются. В течение нескольких занятий не все дети быстро справляются с заданием, но постепенно благодаря упражнениям результаты улучшаются.

Ходьба и бег всей группой в прямом направлении. Это упражнение проводится после того, как дети освоят ходьбу и бег небольшими группами. Помимо двигательных задач, здесь решаются и воспитательные задачи: педагог следит, чтобы дети не только сохраняли нужное направление движения, но и не мешали и не толкали друг друга. Обычно ходьба и бег небольшими группами и всей группой в прямом направлении проводится в игровой форме: «Пойдем (побежим) в гости к мишке».

Ходьба и бег в колонне по одному небольшими группами. В ходьбе и беге колонной движения детей должны подчиняться единому (по возможности) темпу, который задает воспитатель, используя при этом бубен или музыкальное сопровождение. Идти друг за другом, не обгоняя и не забегая вперед, это есть по существу первая ходьба строем. Дети осваивают такой вид ходьбы довольно долго и не только в младших возрастных группах, но и в последующих группах.

Обучение также проводится в игровой форме. Дети входят в зал и садятся на места. Воспитатель приглашает первую подгруппу поиграть в «поезд»: «Вы будете вагончики, вставайте друг за другом». Воспитатель встает впереди поезда и ведет детей вокруг зала. Затем играют ребята второй подгруппы. Их также ведет воспитатель. После ходьбы в колонне по одному дети упражняются в беге (также по подгруппам). Воспитатель говорит: «А теперь вагончики побегут быстро, быстро». По сигналу воспитателя все останавливаются и идут на свои места.

Ходьба и бег в колонне по одному всей группой. Упражнение проводится в форме игры. Дети входят в зал друг за другом. Воспитатель объясняет: «Сегодня вы все будете вагончиками поезда и пойдете друг за другом» — и встает впереди. Обойдя полкруга, воспитатель объявляет остановку. После небольшой паузы педагог дает следующее задание: «Теперь вагончики побегут быстро, быстро. Смотрите, не отставайте друг от друга!» Затем вновь дети идут, т. е. ходьба и бег чередуются. Следует учитывать, что малыши еще не могут соблюдать равное расстояние друг от друга, особенно в беге.

Ходьба и бег по кругу проводятся по ориентирам (кубики, погремушки, флаги, шнур и т. д.). Перед началом занятия воспитатель раскладывает предметы по кругу (эти предметы можно использовать и при проведении общеразвивающих упражнений). Дети входят в зал колонной по одному и выстраиваются в шеренгу, лицом к воспитателю. «Посмотрите, дети, какой у нас ровный и красивый круг,— говорит педагог.— Будем ходить и бегать друг за другом вокруг кубиков». Воспитатель сам встает впереди колонны и заводит круг. Пройдя примерно половину круга, он переходит на бег (полный круг) и снова на ходьбу. Затем дети поворачиваются в другую сторону, и упражнение повторяется.

Соблюдать равное расстояние друг от друга в ходьбе и беге по кругу детям так же трудно, как и в ходьбе и беге колонной, поэтому для облегчения задания используется музыкальное сопровождение или воспитатель ритмично произносит слова: «Побежали, побежали...» Этим задается определенный темп передвижения в беге. Упражнение очень нравится детям, и они с удовольствием выполняют его.

Ходьба и бег (поочередно). В данном упражнении воспитатель использует условный сигнал. Это может быть слово и удар в бубен или слово и музыка. На первых занятиях целесообразно сочетать оба сигнала, в дальнейшем подается какой-нибудь один. Большинство детей достаточно быстро понимает задание и своевременно реагирует на сигнал, другие же подстраиваются по ходу выполнения упражнения. Воспитатель должен четко объяснить задание: «Сначала пойдете друг за другом, а когда я ударю в бубен вот так (показывает), вы побежите».

Ходьба и бег с остановкой не только воспитывает реакцию на сигнал, но и учит ориентироваться в пространстве. Это упражнение часто используется на занятиях, при различных перестроениях, в подвижных играх и т. д.

Во время игры малыши быстрее реагируют на сигнал, но в игре не всегда удается точно выявить, кто и как справляется с данным упражнением. Сделать это легче всего при непосредственном обучении на занятии.

Перед началом занятия воспитатель выстраивает детей в шеренгу и объясняет задание: «Сейчас вы пойдете друг за другом, а когда я произнесу «воробышки», вы все остановитесь и скажете: «чик-чирик» и снова пойдете. Когда я произнесу «гуси», вы опять остановитесь и скажете: «га-га-га». Игровой прием делает понятным не только смысл выполняемого задания, но и вызывает интерес к разучиваемому упражнению.

Ходьба парами приучает детей к совместным действиям. Воспитатель помогает малышам построиться в пары, предлагает каждому второму (в шеренге) встать рядом с первым и взять его за руку. Когда все дети построятся, воспитатель подает сигнал к ходьбе парами в колонне — «пошли гулять».

Чтобы дети шли в определенном темпе, воспитатель идет рядом с первой парой (непродолжительное время). Дети идут в одну сторону, затем останавливаются, поворачиваются кругом и идут в другую сторону.

Ходьба парами в колонне представляет для детей второй младшей группы известные трудности. Им нелегко соблюдать расстояние между парами, выдерживать темп ходьбы. А это часто приводит к тому, что первая и последняя пары приближаются друг к другу, получается круг и дети идут парами по кругу.

Постепенно с помощью воспитателя малыши приобретают некоторое умение при выполнении данного упражнения.

Ходьба и бег врассыпную — распространенный и удобный вид ходьбы и бега, часто используется в играх. Так как малыши еще плохо ориентируются в пространстве, не могут использовать всю площадь зала, то они обычно теснятся где-нибудь в одном месте, мешая друг другу. Воспитатель помогает детям выполнить это задание, предлагая ходить и бегать в разных концах зала (комнаты).

Ходьба и бег с изменением направления движения по существу направлены на формирование ориентировки в пространстве, развитие реакции на сигнал воспитателя, умение слушать команду и объяснение педагога. Все дети идут в колонне по одному, у ребенка-ведущего в руках кукла. По сигналу воспитателя дети останавливаются, поворачиваются кругом и идут за тем, кто был последним (теперь он ведущий), в руках у него мишкаТаким образом воспитатель предлагает пойти за Машей мишкой. Таким образом воспитатель предлагает пойти за Машей мишкой. Таким образом воспитатель предлагает пойти за Машей мишкой. Ходьба и бег (у нее кукла), затем за Колей (у него мишка). Ходьба и бег чередуются.

Ходьба с перешагиванием через предметы (шнуры, кубики, косички, бруски, обручи и т. д.) развивает глазомер ребенка, приучает не шаркать ногами (рис. 2). Предметы для перешагивания раскладываются воспитателем в соответствии с длиной

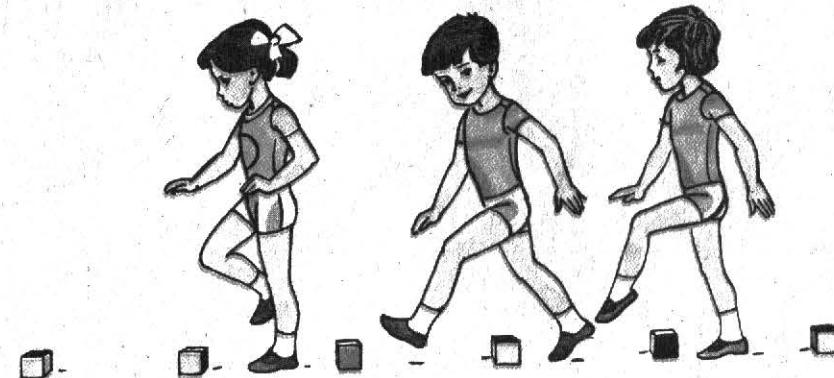


Рис. 2

шага ребенка (25—30 см). Иногда при выполнении упражнения дети делают приставные шаги. Воспитателю следует показать и объяснить, что при ходьбе надо перешагивать правой и левой ногой без остановки. Задание выполняется в среднем, а иногда и медленном темпе.

Примерное планирование упражнений в ходьбе и беге для вводной части занятия

I квартал

Сентябрь

1-я неделя — ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем.

2-я неделя — ходьба и бег всей группой в прямом направлении за воспитателем.

3-я неделя — ходьба и бег в колонне по одному, небольшими группами.

4-я неделя — ходьба и бег в колонне по одному всей группой.

Октябрь

1-я неделя — ходьба и бег по кругу.

2-я неделя — ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

3-я неделя — ходьба и бег по кругу.

4-я неделя — ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

Ноябрь

1-я неделя — ходьба с переходом на бег и обратно.

2-я неделя — ходьба в колонне по одному с изменением направления.

3-я неделя — ходьба в колонне с переходом на бег и обратно.

4-я неделя — ходьба в колонне по одному с изменением направления движения.

II квартал

Декабрь

1-я неделя — ходьба и бег врассыпную.

2-я неделя — ходьба и бег по кругу.

3-я неделя — ходьба и бег врассыпную.

4-я неделя — ходьба и бег по кругу.

Январь

1-я неделя — ходьба парами, бег врассыпную.

2-я неделя — ходьба в колонне по одному с изменением направления движения, бег врассыпную.

3-я неделя — ходьба парами, бег врассыпную.

4-я неделя — ходьба с изменением направления движения, бег врассыпную.

Февраль

1-я неделя — ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры, бег врассыпную.

2-я неделя — ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя, бег в колонне по одному.

3-я неделя — ходьба в колонне по одному, перешагивая через бруски, бег вразсыпную.

4-я неделя — ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя, бег в колонне по одному.

III квартал

Март

1-я неделя — ходьба и бег по кругу.

2-я неделя — ходьба парами, бег вразсыпную.

3-я неделя — ходьба и бег по кругу.

4-я неделя — ходьба парами, бег вразсыпную.

Апрель

1-я неделя — ходьба и бег в колонне с остановкой по сигналу воспитателя.

2-я неделя — ходьба и бег с изменением направления движения.

3-я неделя — ходьба и бег в колонне с остановкой по сигналу воспитателя.

4-я неделя — ходьба и бег с изменением направления движения.

Май

1-я неделя — ходьба и бег по кругу.

2-я неделя — ходьба парами, бег вразсыпную.

3-я неделя — ходьба с изменением направления движения.

4-я неделя — ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнурь, бег вразсыпную.

IV квартал

Июнь

1-я неделя — ходьба парами, бег вразсыпную.

2-я неделя — ходьба в колонне по одному, по краям площадки, бег вразсыпную.

3-я неделя — ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

4-я неделя — ходьба со сменой направления движения, бег вразсыпную.

Июль

1-я неделя — ходьба и бег по кругу.

2-я неделя — ходьба в колонне по одному с перешагиванием через бруски, бег вразсыпную.

3-я неделя — ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

4-я неделя — ходьба и бег вразсыпную.

Август

1-я неделя — ходьба парами, бег вразсыпную.

2-я неделя — ходьба в колонне по одному, бег вразсыпную.

3-я неделя — ходьба в колонне по одному, по кругу, бег по кругу.

4-я неделя — ходьба и бег со сменой направления движения.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

Во второй младшей группе в каждом квартале проводятся упражнения в равновесии.

Для формирования устойчивого равновесия используются упражнения на уменьшенной площади опоры — это ходьба и бег по узкой дорожке (ширина 25—20 см). Данное упражнение является довольно сложным для детей трех лет, и не все могут справиться с заданием. Как правило, ошибки при выполнении упражнения типичны. Это: неуверенная походка, некоторые покачивания тела, при этом голова опущена. Упражнения в ходьбе и беге по узкой дорожке повторяются в различных вариантах, и здесь особенно важна игровая форма «пойдем по мостику», «по тропинке» и т. д.

По мере усвоения упражнения для воспитания функции равновесия задание усложняется: повышается площадь опоры — это ходьба по гимнастической скамейке (высота 15—20 см). Проводятся упражнения со сменой положения тела в пространстве — остановиться по сигналу воспитателя и выполнить задание: присесть, как лягушки; попрыгать, как зайки; похлопать в ладоши и т. д.

Детям 3—4 лет еще трудно следить за всеми компонентами ходьбы, особенно за положением корпуса, головы. Однако необходимо напомнить, чтобы они старались держать спину прямо. В конце скамейки (или дорожки) ставят стул, на котором располагается игрушка (мишка, зайка) или устанавливают стойку с флагом на уровне глаз ребенка. Когда дети идут, они смотрят на предметы, и это облегчает им держать голову прямо, а следовательно, сохранять устойчивое равновесие.

Как правило, при выполнении упражнения на повышенной опоре (доска, скамейка) не рекомендуется спрыгивание, лучше сойти шагом. Это связано с тем, что не желательно переключать внимание ребенка на второе, более сложное задание. По мере овладения упражнением в равновесии, можно предложить детям спрыгнуть со скамейки, но обязательно на мягкую опору (коврик, мат).

При выполнении упражнений в ходьбе по гимнастической скамейке воспитатель осуществляет страховку, помогает детям удержать равновесие. Положение рук при этом различное: руки на поясе, в стороны для балансирования.

Одним из сложных упражнений является ходьба по шнуре,енному прямо и по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. И наконец, ходьба по доске, положенной наклонно (высота 25—30 см), и по бревну.

Упражнения в равновесии проводятся, как правило, поточным способом, когда дети идут в колонне по одному или двумя колоннами (в зависимости от задач занятия и наличия пособий). Упражнения в равновесии способствуют развитию смелости, уверенности, ориентировке в сложных и неожиданных ситуациях.

Примерное распределение упражнений в равновесии в основной части занятия

I квартал

1. Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см).
2. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см).
3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20 см).

II квартал

1. Ходьба по доске, положенной на пол (ширина 15 см).
2. Ходьба по доске, положенной на пол (ширина 10 см).
3. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 15—20 см).

III квартал

1. Ходьба по шнуре,енному прямо и по кругу.
2. Ходьба по скамейке гимнастической (высота 25 см, ширина 20 см).
3. Ходьба по скамейке гимнастической (высота 30 см, ширина 20—15 см).

IV квартал

1. Ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30 см).
2. Ходьба по доске, положенной наклонно (высота 35 см).
3. Ходьба по бревну.

УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ

Детям 3—4 лет доступны различные прыжки, они умеют: подпрыгнуть на месте и, продвигаясь вперед на небольшое расстояние, спрыгнуть с небольшой высоты, прыгнуть в длину с места.

При подпрыгивании на месте дети делают частые и невысокие подскоки. С удовольствием подражают зайчикам, белочкам и т. д. Обычно воспитатель, предварительно показав, как выполнить упражнение, задает ритм и темп подпрыгиваний, ударяя в бубен, ритмично приговаривает или использует музыкальное сопровождение. Воспитатель делает несколько подскоков, а затем дети сами продолжают подпрыгивать.

Прыжки с продвижением вперед дают высокую физиологическую нагрузку. Не все дети хорошо справляются с заданием: недостаточно сгибают ноги в коленях, что ведет к приземлению на прямые ноги, руки при этом мало участвуют в движении. Однако у некоторых малышей в прыжках с продвижением вперед довольно четкая согласованность рук и ног, что свидетельствует о хорошей врожденной координации движений.

Во втором квартале значительное место отводится упражнениям в спрыгивании с небольшой высоты. Основная задача — это приземление на носки, сгибая колени (лучше на резиновую дорожку или коврик). Упражнения в спрыгивании проводятся с небольшими подгруппами, так как воспитатель должен видеть

основные ошибки детей, исправлять их, по возможности осуществлять помощь и страховку в случае необходимости. Желательно также использовать игровые приемы — «воробышки спрыгивают с заборчика», «зайки прыгают с пеньков» и т. д.

Прыжки в длину с места — через ручеек, канавку. Ширина ручейка, канавки небольшая — 15—20 см, так как у детей 3—4 лет нет еще навыка в этом виде прыжка. Основное внимание уделяется тому, чтобы каждый ребенок перед прыжком хорошо сгибал ноги в коленях и приземлялся одновременно на обе ноги, удерживая устойчивое равновесие. Движения рук при этом у детей еще несогласованы.

Программные упражнения распределяются с учетом постепенного усложнения. От занятия к занятию дети приобретают двигательный опыт, который позволяет им осваивать отдельные элементы техники в определенной последовательности. Требования к выполнению упражнений в прыжках детьми второй младшей группы еще невысоки, как и сами умения.

Примерное распределение упражнений в прыжках в основной части занятия

I квартал

1. Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание).
2. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол (землю).
3. Прыжки в обруч, из обруча, лежащего на полу (земле).

II квартал

1. Спрывгивание со скамейки (высота 10 см).
2. Спрывгивание со скамейки (высота 15 см).
3. Спрывгивание со скамейки (высота 20 см).

III квартал

1. Прыжки в длину с места (расстояние 10 см).
2. Прыжки в длину с места (расстояние 15 см).
3. Прыжки в длину с места (расстояние 15 см).

IV квартал

1. Прыжки в длину с места (расстояние 15—20 см).
2. Прыжки в обруч, из обруча, положенного на пол (землю).
3. Спрывгивание со скамейки (высота 20 см).

УПРАЖНЕНИЯ В МЕТАНИИ

Дети младшего дошкольного возраста любят играть с мячом, если упражнения с ним не требуют сложных действий, поэтому в самом начале предлагают упражнения, простые по своей струк-

туре и задачам. Это: катание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мяча воспитателю, бросание вверх и о землю, бросание в горизонтальную цель и на дальность. Все эти упражнения развивают глазомер, быстроту, ловкость, т. е. многие необходимые физические качества.

Катание мячей в прямом направлении и друг другу является наиболее простым упражнением, однако для его выполнения ребенок должен оттолкнуть мяч с определенной силой и в нужном направлении. Кроме этого, при проведении упражнения возникают затруднения в организации детей. Например, дети должны стоять в двух шеренгах на расстоянии 1,5 м друг от друга. Для обозначения исходного положения можно использовать рейки, шнуры и другие предметы, которые затем легко убирать.

Катанием мячей друг другу, прокатыванием между предметами дети овладевают с трудом, поэтому воспитатель постоянно повторяет эти упражнения, чтобы у малышей закрепились мышечные ощущения, способствующие формированию правильных навыков движения.

Дети 3—4 лет учатся бросать мяч воспитателю и ловить мяч, брошенный взрослым. Основным недостатком при выполнении этого упражнения является слабый бросок, неуверенные движения, отсутствие инициативы (иногда ребенок не решается бросить мяч, и воспитателю приходится несколько раз сказать малышу: «Бросай!»).

При ловле мяча ребенок, как правило, заранее готовит руки, выставляя их вперед, прижимает мяч к груди. После неоднократных повторений и индивидуальных занятий дети лучше справляются с заданием. Бросок получается более уверенный, иногда достаточно сильный, выдерживается направление движения и улучшается общая координация, но упражнение требует частого повторения, так как навык еще не стойкий. Обычно упражнения повторяются вне занятий, на прогулке и т. д.

Одним из трудных упражнений для детей четвертого года жизни является бросание мяча вверх и о землю и ловля его. Малышам трудно подбросить мяч на нужную высоту, т. е. на такую, чтобы легко можно было поймать. Они бросают гораздо выше. При бросании мяча о землю дети также не могут дифференцировать мышечные усилия, а отсутствие правильного глазомера не позволяет им сделать точный бросок около ног (у носков). С этой целью используются зрительные ориентиры — плоские обручи небольшого диаметра (25—30 см), цветные квадраты и т. д.

Летом (четвертый квартал) значительное место отводится упражнениям в бросании мячей, мешочеков, шишек в даль, горизонтальную цель.

Таким образом, у детей 3—4 лет имеются определенные предпосылки для овладения умением бросать, прокатывать, метать мяч и другие мелкие предметы, но двигательные навыки еще не-

совершенны, поэтому обучать их следует в соответствии с теми возможностями, которые характерны для детей данного возраста.

Примерное распределение упражнений в метании в основной части занятия

I квартал

1. Катание мячей друг другу (расстояние 1 м).
2. Катание мячей друг другу (расстояние 1,5 м).
3. Ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно.

II квартал

1. Катание мячей друг другу (расстояние 1,5—2 м).
2. Катание мячей в ворота друг другу (расстояние 1—1,5 м).
3. Бросание мяча через шнур двумя руками.

III квартал

1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками.
2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.
3. Бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками.

IV квартал

1. Бросание мяча вдаль двумя руками (из-за головы, от груди).
2. Бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 1—1,5 м.
3. Бросание мяча вдаль правой и левой рукой.

УПРАЖНЕНИЯ В ЛАЗАНЬЕ

Разнообразные упражнения в лазанье развивают силу, ловкость, укрепляют мускулатуру крупных и мелких мышц. У детей 3—4 лет эти качества еще слабо развиты.

В первом квартале проводятся упражнения в ползании на четвереньках, преимущественно с опорой на ладони и колени. Вначале дети ползают, продвигаясь вперед произвольным способом, некоторые подтягивают обе ноги. Если у ребенка не получается упражнение, то лучше заниматься с ним отдельно. Обычно после небольшой тренировки каждый ребенок хорошо справляется с заданием.

Перед выполнением задания подлезть под шнур, дугу; воспитатель указывает исходное положение, т. е. место, от которого следует начинать упражнение. Ориентиром могут служить шнуры, рейки, цветные полосы и т. д.

На наклонную лесенку малыши влезают произвольным способом. Основное внимание уделяется правильному хвату за рейку руками (большой палец снизу, остальные сверху) и постановке

стопы (серединой). При этом воспитателю необходимо осуществлять страховку. Упражнения в ползании, подлезании проводятся поточным и фронтальным способами, влезание на наклонную лесенку и гимнастическую стенку — небольшими подгруппами (не более четырех детей одновременно).

Примерное распределение упражнений в лазанье в основной части занятия

I квартал

1. Ползание на четвереньках на ладонях и коленях.
2. Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см).
3. Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50—40 см).

II квартал

1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 50 см).
2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола (высота дуги 40 см).
3. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола (диаметр обруча 50 см).

III квартал

1. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (высота скамейки 20 см).
2. Влезание на наклонную лесенку.
3. Влезание на наклонную лесенку-стремянку.

IV квартал

1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола (высота 40 см).
2. Ползание по гимнастической скамейке (на ладонях и коленях).
3. Влезание на гимнастическую стенку.

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

ПЕРВЫЙ КВАРТАЛ

ОБЩИЕ ЗАДАЧИ

Ходьба и бег: ходить и бегать всей группой в прямом направлении, в колонне по одному, чередовать бег и ходьбу, менять направление движения по сигналу воспитателя, останавливаться после бега и ходьбы.

Равновесие: учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе между двумя линиями, не наступая на них.

Прыжки: учить умению отталкиваться и мягко приземляться при подпрыгивании на месте, перепрыгивании через шнур, в прыгивании в обруч, лежащий на полу.

Метание: упражнять в прокатывании мяча друг другу, в бросании мяча воспитателю и ловле мяча от воспитателя.

Лазанье: упражнять в подлезании на четвереньках (на ладонях и коленях) под веревку, дугу.

В сентябре на физкультурных занятиях осваивается один из видов основных движений. Так как у детей еще мал двигательный опыт, им трудно ориентироваться в пространстве. Кроме этого, нужно учитывать, что у вновь поступивших детей, как правило, несколько хуже сформированы движения по сравнению с детьми, пришедшими из первой младшей группы.

Каждое физкультурное занятие проводится дважды, при повторном проведении возможны изменения и дополнения. Задачи второго занятия в целом остаются прежними, увеличивается или уменьшается количество упражнений общеразвивающего характера и основных видов движений.

Желательно ввести (особенно в середине или к концу года) небольшие изменения в содержание подвижной игры (дать вариант), а также изменить заключительную часть занятия.

СЕНТЯБРЬ

1

Программное содержание. Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.

Пособия. Игрушки: кукла, мишка, два шнура.

I часть. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Дети входят в зал за воспитателем без построения — стайкой. Стулья расставлены по двум сторонам зала (по количеству детей в подгруппе). Воспитатель предлагает сесть на места — занять свои домики.

Проводится игра «Пойдем в гости». Воспитатель подходит к первой подгруппе детей, предлагает им встать и пойти вместе с ней в гости. Подойдя ко второй подгруппе, малыши здороваются, а на слова «дождик пошел!» бегут к своим домикам и занимают любые места. Затем воспитатель приглашает детей второй подгруппы пойти в гости. Игра проводится 2 раза.

II часть. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнурков (или реек) вдоль зала воспитатель выкладывает две дорожки длиной 2,5—3 м. Расстояние между дорожками не менее 3 м (рис. 3).

«Дождик кончился,— говорит воспитатель,— выглянуло солнышко, но кругом лужи. Пойдем по дорожке, чтобы не замочить ноги, вот так». (Показывает.) Затем подводит одну подгруппу детей к дорожке, выстраивает их друг за другом и предлагает пойти за ней. Воспитатель идет лицом к детям и держит в руках игрушку (куклу или мишку), побуждая их смотреть на нее, т. е. не опускать голову. Дети проходят по первой дорожке,



Рис. 3

так же идут по второй и садятся на места. Воспитатель приглашает малышей второй подгруппы пройти по дорожкам.

Подвижная игра «Бегите ко мне». В игре у детей развивается умение действовать по сигналу педагога, бегать в прямом направлении, одновременно всей группой. Убрав рейки (или шнурьи), воспитатель предлагает детям встать к стене так, чтобы не мешать друг другу, а сам переходит на противоположную сторону зала и говорит: «Лужи высохли, бегите ко мне, все, все бегите!» Дети бегут, воспитатель приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда малыши соберутся, она переходит на другую сторону зала и вновь говорит: «Бегите ко мне». Игра повторяется 3—4 раза. Перед началом игры воспитатель напоминает, что бежать можно только после слов «бегите ко мне».

III часть. Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога мишку.

2

Программное содержание. Учить детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, подпрыгивать на двух ногах на месте.

Пособия. Игрушки: кукла, мишка, большой мяч.

I часть. Ходьба и бег всей группой (стайкой) за воспитателем. Дети входят в зал без построения. Воспитатель обращает внимание детей на мишку, сидящего в конце зала на стуле, и приглашает пойти к нему в гости. Дети идут к мишке, разговаривают с ним, затем идут к кукле Наташе, сидящей на другом конце зала. После ходьбы (в одну и другую сторону) воспитатель предлагает пробежать к Мишке, а потом к кукле

в гости. После выполнения упражнений дети строятся в круг с помощью воспитателя.

II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. «Покажи ладошки». И. п.¹: стоя ноги на ширине стопы, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки вперед, сказать «вот», вернуться в исходное положение (5 раз).

2. «Покажи колени». И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить ладони на колени, сказать «вот», вернуться в исходное положение (5 раз).

3. «Маленькие и большие». И. п.: стоя ноги на ширине стопы, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками, голову опустить. Встать, руки убрать за спину (5 раз).

4. И. п.: стоя ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Дети садятся на места, а воспитатель берет игрушки куклу и мишку и сажает на стулья, стоящие в противоположных сторонах зала.

Основной вид движений.

Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза). Воспитатель берет большой мяч и показывает детям, как он хорошо прыгает (отбивая его одной рукой о пол), затем приглашает всех детей подойти к ней и попрыгать, как мальчики. Дети прыгают, а педагог приговаривает: «Прыг-скок, прыг-скок». Этим задается ритм подпрыгиваний. «Покажем мишке, как мы умеем прыгать», — говорит воспитатель. Дети идут к мишке и прыгают около него. Затем переходят в другой конец зала и прыгают около куклы. Воспитатель следит, чтобы дети не бежали, а переходили от одной игрушки к другой.

Подвижная игра «Догони мяч». Воспитатель катит мяч вдоль зала и предлагает детям догнать его. Затем педагог переходит на другую сторону и снова прокатывает мяч, дети догоняют. Игра повторяется 2—3 раза. Вариант игры: можно подготовить мячи по количеству детей. Воспитатель кладет мячи в корзину и предлагает каждому догнать мяч, взять его и принести.

В данной игре, как и в предыдущей, воспитывается умение действовать по сигналу воспитателя, бегать в прямом направлении.

III часть. Ходьба стайкой за воспитателем, в руках у него большой мяч.

3

Программное содержание. Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, учить энергично отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения.

¹ И. п. — исходное положение.

Пособия. Мячи по количеству детей в одной подгруппе, два шнуря.

I часть. Ходьба и бег в колонне небольшими подгруппами. Дети входят в зал стайкой и садятся на стулья, стоящие по двум сторонам зала. Упражнение проводится с подгруппами в форме игры «Пойдем гулять». Воспитатель подходит к одной подгруппе детей и предлагает одному из них встать за ним. Ребенок встает, за ним становится следующий и т. д. Когда все построены в колонну по одному, детям предлагают пойти гулять. Воспитатель сам ведет колонну (пройдя некоторое расстояние, поворачивается к ним лицом). После ходьбы дети бегут друг за другом в колонне и возвращаются на свои места. Упражнение повторяется с другой подгруппой.

II часть. *Общеразвивающие упражнения* (без предметов).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, руки опущены вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. *И. п.:* то же, руки на пояссе. Присесть, коснуться ладонями пола, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. *И. п.:* сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклониться, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение (4 раза).

4. *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на пояссе. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 раза).
Основной вид движений.

Катание мячей друг другу (расстояние 1 м). Воспитатель раскладывает две рейки (или два шнуря) на расстоянии 1 м. К одной рейке приглашается первая подгруппа детей. Воспитатель помогает им сесть так, чтобы не мешать друг другу. Вторая подгруппа встает напротив первой. В целях удобства и экономии времени на организацию детей на занятии можно

использовать различные ориентиры: цветные квадраты, линии на линолеуме или мелкие предметы (кружки, треугольники и т. д.), которые быстро раскладываются. Воспитатель помогает детям занять места так, чтобы каждый ребенок имел себе пару. У всех в положении сидя ноги врозь (рис. 4). Воспитатель раздает мячи одной подгруппе, а рейки или другие предметы, служащие ориентиром, убирает. С кем-либо из детей педагог показывает, как выполнять упражнение: «Я делаю руки совочком и сильно



Рис. 4

отталкиваю мяч вперед Леночке, а она покатит его мне». По сигналу «покатили» дети катят мяч друг другу. Упражнение повторяется 6—8 раз. Затем воспитатель собирает мячи в корзину.

Подвижная игра «Догони мяч» (см. с. 29).

III часть. Ходьба колонной по одному за воспитателем, у него в руках мяч.

4

Программное содержание. Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой, подлезать под шнур.

Пособия. Две стойки, шнур, по две погремушки на каждого ребенка.

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, за воспитателем. Дети входят в зал без построения и садятся на стулья. Воспитатель предлагает поиграть в игру «Поезд»: «Вы будете вагончики, а я паровоз». Дети выстраиваются в колонну по одному с помощью воспитателя. Он встает впереди колонны и ведет ее, пройдя половину зала, переходит на бег, затем снова на ходьбу. Бег повторяется еще раз и снова ходьба.

II часть. *Общеразвивающие упражнения* (с погремушками).

1. *И. п.:* ноги слегка расставлены, погремушки в опущенных руках. Руки вынести вперед, погреметь погремушками, опустить (5 раз).

2. *И. п.:* ноги на ширине плеч, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. *И. п.:* ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. Присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, руки убрать за спину, присесть, взять погремушки, выпрямиться, убрать погремушки за спину, вернуться в исходное положение (4 раза).

4. *И. п.:* ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

После выполнения общеразвивающих упражнений дети кладут погремушки на стулья и садятся на места в противоположной стороне зала.

Основной вид движений.

Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см. Пособие располагают вдоль зала так, чтобы все дети одновременно участвовали в упражнении. Если условия не позволяют использовать фронтальный способ выполнения, то упражнения выполняются подгруппами. С одной стороны от стоек на расстоянии 2—2,5 м кладется шнур или рейка, с другой — ориентиром могут служить стулья, на которые кладут погремушки.

Упражнение проводится в форме игры «Доползи до погремушки». Вначале воспитатель предлагает одному ребенку пока-

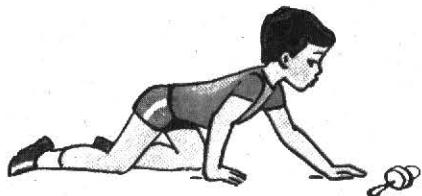


Рис. 5

предлагает всем подойти к обозначенному месту, встать на четвереньки и ползти, как жучки (по команде воспитателя), до стульев. Упражнение повторяется 3 раза.

Подвижная игра «Найди свой домик». Дети сидят вдоль одной стороны площадки или комнаты. «Пойдем гулять», — говорит воспитатель. Дети расходятся группами или в одиночку, кто куда хочет. По сигналу воспитателя «домой» все бегут в свой домик. Игра повторяется 3—4 раза.

Если вначале дети недостаточно ориентируются в пространстве, можно разрешить садиться на любой стул. Потом вводится правило — занимать только свой домик.

III часть. Ходьба в колонне по одному за воспитателем, в руках у него флагок.

Материал для повторения

Закрепление пройденного в основных видах движений проводится в свободное от занятий время. То, что освоено детьми на первой неделе каждого месяца, переносится в игровые упражнения на вторую неделю и так далее. Воспитатель может привлекать к игровым упражнениям не всю группу детей и даже заниматься индивидуально во время приема детей, на прогулке и в другое время.

1-я неделя. Игровые упражнения: с мячом — прокати мяч, брось его вперед, принеси его и отдай товарищу и т. д. У детей 3—4 лет слабый навык игры с мячом, поэтому для его формирования желательно каждый день проводить различные упражнения. Игры: «Догоните меня», «Бегите ко мне»..

2-я неделя. Игровые упражнения: на равновесие — «пойдем по мостику» — по доске (ширина 25 см). Подвижные игры: «Попрыгаем, как зайки», «Догони мяч».

3-я неделя. Игровые упражнения: с мячами — катание мячей в прямом направлении, друг другу, бросание вперед. Подвижные игры: «Пузырь», «Мой веселый, звонкий мяч», «Найди свой домик» и т. д.

4-я неделя. Используются игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал месяца.

ОКТЯБРЬ

5

Программное содержание. Учить детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражняться в подпрыгивании на двух ногах на месте.

Пособия. По два кубика на каждого ребенка, два шнура, две стойки.

I часть. Ходьба и бег по кругу. Кубики (заранее до занятия) выкладывают по кругу. Дети входят в зал в колонне по одному и выстраиваются в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг: «Посмотрите, дети, какой у нас ровный и большой круг. Сейчас будем ходить вокруг кубиков, не задевая их». Воспитатель встает впереди колонны и ведет детей по кругу. Вначале все идут в одну сторону (примерно полкруга), затем бегут (полный круг). Затем все останавливаются, поворачиваются в другую сторону и вновь идут и бегут.

Построение вокруг кубиков.

II часть. *Общеразвивающие упражнения* (с кубиками).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить (5 раз).

2. *И. п.:* то же, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, выпрямиться, руки убрать за спину, присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. *И. п.:* сидя ноги скрестно, кубики в двух руках на коленях. Повернуться вправо, положить кубик сзади себя, выпрямиться. То же, в другую сторону. Повернуться вправо, взять кубик (рис. 6). То же, в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).

4. *И. п.:* ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

После выполнения общеразвивающих упражнений дети кладут кубики в указанное воспитателем место и садятся на места.



Рис. 6

Основные виды движений.

1. Упражнение в равновесии — ходьба и бег между двумя линиями (ширина 25 см). Упражнение проводится всей группой. Воспитатель выкладывает две дорожки на расстоянии 2—3 м друг от друга и в конце каждой дорожки, чтобы дети во время ходьбы смотрели вперед, ставит стойку с изображением зайца или медведя (можно поставить стул с игрушкой). Вначале воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Иди надо прямо, голову не опускать, смотреть вперед на мишку». Дети встают друг за другом перед дорожкой и так же друг за другом идут по ней, затем колонной малыши подходят ко второй дорожке и бегут по ней. Упражнение повторяется.

2. Прыжки — подпрыгивания на двух ногах на месте. Дети выстраиваются в шеренгу, и педагог под ритмичные удары в бубен предлагает попрыгать на месте, как зайки. Можно использовать музыкальное сопровождение.

Подвижная игра «Наседка и цыплята». Дети изображают цыплят, а воспитатель — наседку. На одной стороне зала или площадки огорожено место (веревка или шнур натягивается между деревьями или стойками на высоте 50 см) — это дом, где живут наседка и цыплята. Первой выходит из дома наседка, она идет искать корм. Затем зовет цыплят: «ко-ко-ко». По этому сигналу цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке, клюют зернышки. Воспитатель говорит: «Большая птица!» Все цыплята бегут домой. Игра повторяется 3—4 раза.

III часть. Игра малой подвижности «Найди цыпленка». Воспитатель прячет цыпленка так, чтобы дети не видели. Все ходят по залу и ищут его.

6

Программное содержание. Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей.

Пособия. Мячи по количеству детей, шнур, две рейки.

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал воспитателя. Дети стоятся в шеренгу. Воспитатель спрашивает, как кричат гуси и воробышки. «Пойдете друг за другом», — говорит воспитатель, — а когда я скажу «гуси», надо остановиться и ответить «га-га-га», когда я скажу «воробышки», нужно ответить «чик-чирик». Дети выполняют это упражнение в ходьбе и беге. Затем выстраиваются в круг с помощью воспитателя.

II часть. *Общеразвивающие упражнения (без предметов).*

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, руки опущены вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад четыре раза подряд, вернуться в исходное положение (3 раза).

2. *И. п.:* то же, руки на поясце. Присесть, обхватить руками колени, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. *И. п.:* сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

4. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание ног — жуки барахтаются (4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки — перепрыгивание через шнур, положенный на пол.

После выполнения общеразвивающих упражнений воспитатель строит детей в две шеренги (одна против другой), перед каждой шнур, и показывает, как выполнить упражнение: «Надо близко подойти к шннуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и, перепрыгнув, приземлиться на носочки». По сигналу дети перепрыгивают, поворачиваются и снова прыгают 4—5 раз. Упражнение выполняется фронтально.

2. Катание мячей в прямом направлении. Дети подходят к стульям, на которых заранее разложены мячи, берут их и по сигналу «покатили» катят мячи, оттолкнув их двумя руками, затем бегут за ними и снова прокатывают (рис. 7).

Подвижная игра «Поезд». Дети строятся в колонну по одной стороне зала или площадки. Первый, стоящий в колонне, — паровоз, остальные — вагоны. Воспитатель дает гудок, и дети начинают двигаться вперед (без сцепления): вначале медленно, затем быстрее и, наконец, переходят на бег (при медленном движении дети могут произносить «чу-чу-чу»). «Поезд подъезжает к станции», — говорит воспитатель. Все постепенно замедляют шаг и останавливаются. Воспитатель вновь дает гудок, и движение поезда возобновляется.

Педагог во время игры регулирует темп и продолжительность движения детей. Вначале он сам ведет колонну детей, а затем ставит впереди более активного ребенка. Когда дети хорошо освоят игру, т. е. движение в колонне друг за другом, можно ввести усложнение — после остановки поезда малыши идут гулять: собирают цветы, ягоды, грибы, шишки (если игра проводится зимой, то дети ловят снежинки, делают снежки, бросают их и т. д.). Услышав гудок, все бегут в установленное место (к стене) и стоятся в колонну. Вначале дети могут строиться в любом порядке, а к концу года следует приучать запоминать свое место в колонне — находить свой вагон.

III часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».

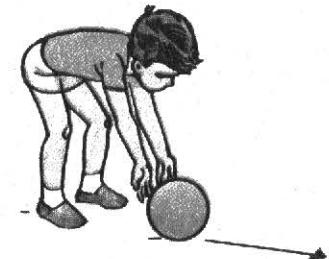


Рис. 7

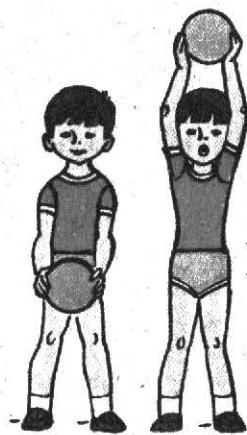


Рис. 8

Программное содержание. Закреплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках.

Пособия. Мячи, плоские обручи (диаметр 30—35 см) по количеству детей.

I часть. Ходьба и бег по кругу. В зале по кругу разложены мячи. Дети строятся в шеренгу. Воспитатель объясняет задание: «Будете ходить и бегать по кругу, мячи задевать нельзя!» Дети поворачиваются друг за другом и идут по кругу, затем бегут, останавливаются, поворачиваются в другую сторону и снова идут и бегут.

Затем останавливаются около мячей.

II часть. Сбщеразвивающие упражнения (с большими мячами).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить (рис. 8), вернуться в исходное положение (5 раз).

2. *И. п.:* ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. *И. п.:* ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. *И. п.:* стоя на коленях (или сидя на пятках), мяч на полу в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг себя вправо (рис. 9) и влево (2—3 раза).

5. *И. п.:* ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя, в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).



Рис. 9

Основные виды движений.

1. Катание мячей друг другу (стоя на коленях) на расстоянии 1,5 м.

После выполнения общеразвивающих упражнений дети одной подгруппы кладут мячи в корзину. Пока дети выполняют задание, воспитатель раскладывает плоские обручи в две линии на расстоянии 1,5 м друг от друга, которые служат ориентиром при прокатывании мячей. Воспитатель в паре с ребенком показывает упражнение и объясняет, как правильно прокатывать мяч. По сигналу «покатили» дети катят мячи. Воспитатель напоминает, что отталкивать мяч надо посильней, прямо в руки товарища. Катать мяч друг другу можно, стоя в обруче на коленях, сидя на корточках и т. д. Упражнение выполняется 6—8 раз. Дети убирают пособия с помощью воспитателя и выстраиваются в одну шеренгу около стульев, вдоль стены.

2. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Воспитатель предлагает малышам встать на четвереньки (осторожно опускаясь на колени), опереться на ладони и колени и ползти до противоположной стороны, как жучки, затем встать и хлопнуть в ладоши над головой. Упражнение можно повторить.

Подвижная игра «Поезд».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

8

Программное содержание. Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади.

Пособия. Стулья по количеству детей, два шнура, две стойки.

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Дети входят в зал колонной по одному, выстраиваясь в шеренгу, и воспитатель объясняет им задание: «Пойдете друг за другом, а когда я скажу «воробышки», остановитесь и помашите крылышками, вот так». (Показывает.) Дети идут, по сигналу выполняют задание. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

II часть. Общеразвивающие упражнения (на стульях).

1. *И. п.:* сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. *И. п.:* сидя на стуле, ноги прямые врозь, руки на поясе. Наклониться, дотронуться до носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. *И. п.:* стоя за спинкой стула, ноги на ширине ступни, руки лежат на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. *И. п.:* стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки

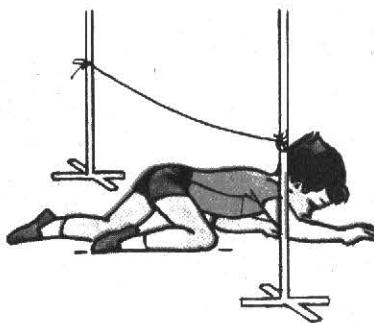


Рис. 10

и приглашает всех детей к исходной линии. Дети встают на четвереньки и проползают так, чтобы не задеть шнур (рис. 10). Встают, хлопают в ладоши над головой и снова выполняют упражнение.

2. Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 25 см). Воспитатель убирает стойки и шнур, выкладывает дорожку (из шнурков или реек) и предлагает детям встать в колонну по одному, вначале пойти по дорожке, затем побежать.

Подвижная игра «Бегите к флагжу». Игра проводится по типу игры «Бегите ко мне».

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения: подлезание — «мышки, цыплята» (высота шнурка 40 или 50 см); с мячом — «докати мяч до флагжа (до кегли)». Подвижные игры: «Мой веселый звонкий мяч», «Поймай комара», «Бегите ко мне», «Бегите к флагжу» и др.

2-я неделя. Игровые упражнения: равновесие — «пойдем по мостику», «побежим по дорожке» (ходьба и бег между двумя линиями, расстояние между шнурками 20 см); прыжки — «попрыгаем, как зайки (как мячики)». Подвижная игра «Найди свой домик».

3-я неделя. Игровые упражнения: прыжки — «перепрыгнем канавку» (прыжки через шнур, положенный на пол, землю); с мячом — «докати до кегли», «чей мяч дальше». Подвижные игры: «Поезд», «Найдем игрушку».

4-я неделя. Игровые упражнения: с мячом — катание мячей друг другу (расстояние 1,5 м), «докати до кеглей», «прокати по дорожке»; прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры: «Поймай комара», «Наседка и цыплята» и т. д.

упущены. Прыжки на двух ногах вокруг стула, в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Дети берут стулья, ставят их вдоль одной стены и садятся.

Основные виды движений.

1. Подлезание под шнур (высота 50—40 см) на четвереньках.

Стойка со шнуром ставится так, чтобы все дети участвовали в выполнении упражнения. Линия старта располагается на расстоянии 1,5—2 м от шнура. Воспитатель объясняет задание

и приглашает всех детей к исходной линии. Дети встают на четвереньки и проползают так, чтобы не задеть шнур (рис. 10). Встают, хлопают в ладоши над головой и снова выполняют упражнение.

2. Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 25 см). Воспитатель убирает стойки и шнур, выкладывает дорожку (из шнурков или реек) и предлагает детям встать в колонну по одному, вначале пойти по дорожке, затем побежать.

Подвижная игра «Бегите к флагжу». Игра проводится по типу игры «Бегите ко мне».

НОЯБРЬ

9

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге (ходьба и бег чередуются), учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках.

Пособия. По две ленточки на каждого ребенка, два шнура, две стойки.

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Дети строятся в шеренгу, воспитатель объясняет задание. Когда они пройдут половину круга, воспитатель дает сигнал и дети бегут. Сигналом может служить изменение ритма ударов в бубен или изменение в музыкальном сопровождении. Можно просто сказать детям — «побежали». Сигнал должен быть один. Дети пробегают полный круг (примерно 20—25 с) и снова идут. Упражнение повторяется дважды. Воспитатель предлагает детям взять со стульчиков по две ленточки (которые разложены до занятия) и построиться в круг.

II часть. *Общеразвивающие упражнения* (с ленточками).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить (4—5 раз).

2. *И. п.:* то же, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, поступать палочками о пол, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. *И. п.:* стоя на коленях, ленточки в обеих руках внизу. Поднять ленточки вверх, покачать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. *И. п.:* ноги слегка расставлены, ленточки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 раза).

Воспитатель обходит детей с коробкой, и каждый ребенок кладет свои ленточки. Затем дети садятся на места.

Основные виды движений.

1. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина дорожки 20 см).

На расстоянии 3—4 м друг от друга воспитатель выкладывает две дорожки (они могут быть из шнурков или реек) и приглашает всех построиться в колонну по одному. Упражнение дети выполняют поточко. Основное внимание обращается на сохранение равновесия, правильную осанку во время ходьбы. По первой дорожке дети идут, по второй — бегут. Бег и ходьба выполняются по команде «Пошли!», «Побежали!».

Упражнение повторяется.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 1,5—2 м). Дети выстраиваются в шеренгу, воспитатель убирает дорожки и кладет шнуры или рейки в одну линию на расстоянии 1,5 м от детей. Педагог предлагает попрыгать, как зайки, до

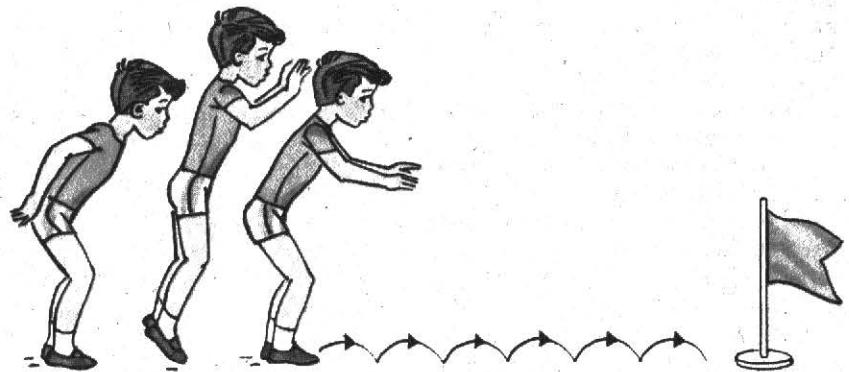


Рис. 11

обозначенной линии, перешагнуть и пойти дальше (рис. 11). Упражнение можно повторить.

Подвижная игра «Мыши в кладовой». Дети-мыши сидят в норках — на стульях или на скамейках, расположенных вдоль стены комнаты или по одной стороне площадки. На противоположной стороне протянута веревка на высоте 40—50 см — это кладовая. Сбоку от играющих сидит кошка — воспитатель. Кошка засыпает, и мыши бегут в кладовую. Проникая в кладовую, они нагибаются, чтобы не задеть веревку. Там они присаживаются и как будто грызут сухари. Кошка просыпается, мяукает и бежит за мышами. Они убегают в норки (кошка не ловит мышей, а только делает вид, что хочет поймать их). Игра возобновляется. После неоднократного проведения игры роль кошки исполняет ребенок.

Во второй половине года, когда дети усвоют правила, можно ввести усложнение: кошка ловит мышей, пойманые пропускают одну игру (остаются сидеть на стульчиках в доме кошки), при последующем повторении снова играют.

III часть. Игра «Где спрятался мышонок?» Игра проводится по типу игры «Найди цыпленка».

10

Программное содержание. Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу.

Пособия. Мячи и плоские обручи (диаметр 30 см) по количеству детей в группе.

I часть. Ходьба в колонне по одному, выполняя задание по сигналу воспитателя, бег вразсыпную. Воспитатель предлагает детям пойти друг за другом в колонне по одному. Дети идут колонной и по команде воспитателя выполняют задания: на сло-

ва «бабочки» останавливаются и машут руками — крылышками, на слова «зайки» прыгают на двух ногах на месте. Затем дети бегают вразсыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются 2 раза.

Для выполнения общеразвивающих упражнений с обручами воспитатель помогает детям построиться в виде буквы П.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с обручами).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах — «как воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить его, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. *И. п.:* стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), поднять до пояса (рис. 12); присесть, положить обруч на пол, встать, руки убрать за спину (4—5 раз).

3. *И. п.:* сидя ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. *И. п.:* стоя в обруче, руки на поясе. Перешагнуть через обруч и пройти вокруг него (2 раза).

Обручи остаются на полу.

Основные виды движений.

1. Прыжки в обруч и из обруча.

Воспитатель показывает упражнение, а затем объясняет: «Надо встать перед обручем, ноги слегка расставить, согнуть колени и прыгнуть в обруч мягко на носки». Упражнение выполняется всей группой одновременно (фронтально). Прыжки в обруч и из обруча повторяются 6—8 раз.

Еще раз упражнение повторяют те дети, которые недостаточно хорошо справляются с заданием.

Затем все дети по указанию воспитателя кладут обручи на место и садятся на стулья.



Рис. 12

2. Прокатывание мячей в прямом направлении. Дети катят мячи и бегут за ними.

Подвижная игра «Трамвай». Дети стоят вдоль стены зала в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободными руками они берутся за шнур, концы которого связаны, один ребенок держится правой рукой, другой — левой. Воспитатель в одном из углов комнаты держит три цветных флагка — желтый, красный и зеленый. Когда поднят зеленый флагок, дети бегут — трамвай движется. Когда поднят желтый или красный флаг, дети останавливаются и ждут. Если желающих играть много (имеется в виду не на занятии, а в свободное время на прогулке), то можно устроить остановку, на которой часть детей ждет прибытия трамвая. Когда трамвай подъезжает к остановке, он замедляет ход и останавливается; одни пассажиры выходят из трамвая, другие — входят.

Если детям более знаком автобус или троллейбус, можно изменить название игры.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

11

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно, ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении.

Пособия. По две погремушки на каждого ребенка, большой мяч.

I часть. Ходьба и бег колонной по одному. Сигналом для перехода от одного упражнения к другому служит изменение темпа музыки или частоты ударов в бубен. Ходьба и бег чередуются.

Воспитатель предлагает детям подойти к погремушкам, расположенным заранее в виде буквы П.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с погремушками).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, погремушки в обеих руках внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. *И. п.:* ноги на ширине плеч, погремушки в обеих руках за спиной. Наклониться, дотронуться погремушками до носков ног, выпрямиться (4 раза).

3. *И. п.:* ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, положить погремушки на пол; встать, руки положить на пояс; присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

4. *И. п.:* сидя на пятках, погремушки у плеч. Повернуться вправо (влево), положить погремушку у носков ног; повернуться вправо (влево), взять погремушку, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

5. *И. п.:* ноги слегка расставлены, погремушки в обеих ру-

ках у груди. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 раза).

Дети садятся на места. Между каждыми пятью стульями расстояние 0,5 м.

Основные виды движений.

1. Ловить мяч от воспитателя и бросать его обратно (расстояние 0,5 м).

Воспитатель показывает упражнение в паре с ребенком. Затем предлагает встать первой подгруппе (пять детей) и поочередно бросает им мяч. Ребенок ловит и бросает обратно.

2. Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении. Воспитатель предлагает детям встать на четвереньки около стульев, по сигналу ползти, как жучки, до других стульев, на которых лежат погремушки, взять их, потрясти над головой, затем положить на место и бежать обратно. Упражнения в ползании можно повторить.

Подвижная игра «По ровненькой дорожке». Дети сидят на стульях, на скамейках или траве. Воспитатель предлагает построиться в колонну по одному и пойти гулять.

«По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки:
Раз, два, раз, два.
По камешкам, по камешкам...
В яму — бух!»

Дети идут, на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, на слова «в яму — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игра повторяется. Для того чтобы продлить тот или иной вид движения детей, воспитатель может повторять каждую строчку стихотворения большее число раз. Вначале воспитатель сам ведет колонну. Потом отходит в сторону и следит за тем, как дети согласуют свои движения с ритмом стиха.

III часть. Игра малой подвижности.

12/

Программное содержание. Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

Пособия. По два кубика на каждого, 4—6 дуг (высота 50 см), два шнура или рейки.

I часть. Ходьба колонной по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Воспитатель объясняет детям задания: на сигнал «лягушки» присесть (или прыгать), на сиг-

нал «бабочки» остановиться и помахать крылышками. Упражнения в ходьбе и беге чередуются (2 раза).

Для выполнения общеразвивающих упражнений дети строятся в две шеренги около кубиков, которые заранее разложены в две линии.

I часть. Общеразвивающие упражнения (с кубиками).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть ими, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п.: то же, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, выпрямиться, руки на пояс; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, кубики в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить кубики подальше, выпрямиться, руки положить на пояс; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

4. И. п.: ноги вместе, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

1. Подлезание под дугу (высота 50 см) на четвереньках. Воспитатель ставит в одну линию (примерно в центре зала) дуги на расстоянии 0,5 м. Дети выстраиваются в колонну по одному и друг за другом (поточко) подлезают под дуги. Упражнение повторяется.

2. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Дети колонной по одному идут по дорожке, выложенной из шнурков или реек, руки держат на поясе, при ходьбе смотрят вперед.

При проведении данного занятия возможны варианты. Например, дуги можно поставить в две линии, после каждой выложить дорожку. Дети после подлезания сразу же выполняют упражнение в равновесии — идут по дорожке.

Подвижная игра «Найди свой домик».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения: подлезание под дугу (шнур); с мячом — «прокати мяч и доползи», «прокати по дорожке», «прокати и побеги»; равновесие — «пробеги по мостику», «по дорожке». Подвижные игры: «Мыши в кладовой», «Поезд», «Поровненькой дорожке».

2-я неделя. Игровые упражнения: равновесие — «шагайте из обруча в обруч»; прыжки — «перепрыгни из ямки в ямку (из обруча в обруч)»; подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Догони мяч».

3-я неделя. Игровые упражнения: прыжки — «допрыгай до погремушки», «перепрыгни ручеек»; с мячом — «прокати мяч до

кегли (до флагшка)»; подвижные игры: «Мыши в кладовой», «По ровненькой дорожке», «Найди свой домик».

4-я неделя. Игровые упражнения с мячом — «катание мячей друг другу», «прокати мяч (шарик) в ворота», «по узкой дорожке»; ползание — «доползи до зайки (на ладонях и коленях)»; подлезание (под дугу) — «мышки», «котята». Подвижные игры: «Поезд», «Бегите к флагжу», «Поймай комара».

ВТОРОЙ КВАРТАЛ

ОБЩИЕ ЗАДАЧИ

Ходьба и бег: ходить парами, бегать врассыпную небольшими группами и всей группой.

Равновесие: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по узкой доске (ширина 15—10 см), положенной на пол (землю), при перешагивании через предметы — кубики, рейки, шнурки.

Прыжки: при спрыгивании с невысоких предметов (высота 10—15 см) упражняться в мягким приземлении на полусогнутые ноги.

Метание: прокатывать мяч между предметами, в ворота, регулируя силу отталкивания, развивая глазомер.

Лазанье: пролезать в обруч, подлезать под веревку, дугу, не касаясь руками пола.

ДЕКАБРЬ

13

Программное содержание. Ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражняться в приземлении на полусогнутые ноги.

Пособия. Доска (ширина 15 см), 6 плоских обручей (диаметр 30 см), 2 стойки и шнур.

I часть. Ходьба и бег врассыпную. Дети идут друг за другом, через некоторое время воспитатель подает команду к ходьбе врассыпную: «Погуляйте, кто где хочет», затем так же подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге повторяются.

Дети останавливаются по сигналу воспитателя в разных местах зала.

II часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: то же, руки на поясе. Присесть, руками коснуться пола, встать, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо

во (влево), выполнить два-три покачивания, остановиться. Повторить упражнение 3—4 раза.

4. И. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу (5 раз).

5. И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (2 раза).

Основные виды движений.

1. Ходьба по доске (ширина 15 см). С одной стороны зала воспитатель кладет доску шириной 15 см, с другой — раскладывает 5—6 плоских обручей (диаметр 30 см) вплотную друг за другом. Дети встают в колонну по одному и идут друг за другом по доске — мостику. Воспитатель стоит в конце доски, и в руках у него игрушка, он предлагает детям смотреть вперед на игрушку. Можно поставить стойку с изображением какой-либо игрушки на высоте, соответствующей росту детей, а воспитатель при этом может более свободно следить за выполнением упражнения детьми и вовремя оказать им помощь. Ходьба по доске проводится 2—3 раза.

Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. После упражнения в равновесии воспитатель предлагает ведущему подойти к обручам. Дети друг за другом (поточко) прыгают из обруча в обруч. Воспитатель напоминает, что прыгать надо легко, как зайки,— из ямки в ямку. Прыжки проводятся один раз, но если дети хорошо справляются с заданием, можно повторить его. Затем дети вместе с воспитателем убирают пособия на место и садятся на стулья.

Подвижная игра «Наседка и цыплята» (см. с. 34).

III часть. Игра малой подвижности.

14

Программное содержание. Ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча.

Пособия. Кольца (от кольцеброса) по количеству детей, две-три скамейки, мячи по числу детей в подгруппе, резиновые дорожки.

I часть. Ходьба и бег по кругу. Дети строятся в шеренгу, воспитатель проверяет осанку, равнение, объясняет задание — надо ходить и бегать по кругу, не задевая кольца (заранее разложены по кругу). Дети идут, пройдя половину круга, по команде воспитателя бегут (полный круг), затем останавливаются, поворачиваются в другую сторону и вновь идут и бегут по кругу.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с кольцами).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке опущено. Вынести руки вперед, переложить кольцо перед собой в левую руку, опустить руки (5 раз).

2. И. п.: ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у

груди. Присесть, положить кольцо на пол, выпрямиться, встать, руки убрать за спину; присесть, взять кольцо, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. Встать на колени, поднять кольцо в прямых руках над головой, сесть на пятки, руки опустить (5 раз).

4. И. п.: ноги вместе, руки на поясе, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

После общеразвивающих упражнений дети вешают кольца на стойку и садятся на стульчики.

Основные виды движений.

1. Спрывгивание со скамейки (высота 10 см) на резиновую дорожку. Воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на скамейку, слегка согнуть колени и спрыгнуть легко на носочки, как зайка». Упражнение выполняется подгруппами. Дети встают на скамейку, и по команде воспитателя все одновременно спрыгивают. Упражнение повторяется 3—4 раза.

2. Катание мячей в прямом направлении. После упражнения в спрыгивании дети первой подгруппы подходят к мячам, разложенным заранее, берут их и по сигналу «локатили» прокатывают мячи в прямом направлении, энергично отталкивая их руками. Бегут за мячами и кладут на место. Затем упражнения выполняет вторая подгруппа. Возможен вариант, когда упражнение в спрыгивании дети выполняют по подгруппам, а затем все вместе прокатывают мячи.

Подвижная игра «Поезд».

III часть. Игра малой подвижности.

15

Программное содержание. Ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу.

Пособия. Мячи по количеству детей, рейки или шнуры для ориентира.

I часть. Ходьба и бег врассыпную. Дети строятся в шеренгу, воспитатель объясняет задание. Все идут в колонне по одному примерно четверть зала, затем по команде воспитателя «Пойдем гулять» ходят между мячами по всему залу (мячи заранее разложены). Ходьба и бег врассыпную между мячами проводятся дважды.

Построение для общеразвивающих упражнений врассыпную около мячей.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с мячами).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

46

47

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, дотронуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: сидя на пятках, мяч перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо (влево) 4 раза.

5. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Воспитатель распределяет детей на две подгруппы. Одна подгруппа кладет мячи на место, у второй мячи остаются в руках.

Основные виды движений.

1. Катание мячей в ворота друг другу (расстояние между детьми 1,5—2 м).

Воспитатель расставляет дуги, дети выстраиваются в две шеренги напротив друг друга так, чтобы каждый ребенок имел пару. Воспитатель напоминает, кто кому должен прокатывать мяч в ворота. Расстояние от дуги обозначается рейкой, шнуром или другим ориентиром. Это могут быть полосы, кубики и т. д. Следует показать упражнения в паре с ребенком. По сигналу «покатили» дети прокатывают мяч друг другу. Упражнение повторяется 6—8 раз.

Подлезание под 2—4 дуги (высота 50 см). После прокатывания мячей воспитатель предлагает положить мяч и ставит дуги в две линии (это более удобный вариант, перестроение детей займет больше времени).

2. Подлезание под дугу (высота 50 см). Дети встают в две колонны и друг за другом подлезают под дуги на четвереньках 2 раза.

Подвижная игра «Воробышки и кот». Дети стоят вдоль стен комнаты на больших кубах (высота 15—20 см) или скамейках. Это воробышки на крыше или в гнездышках. В стороне сидит кошка, роль которой исполняет ребенок. «Воробышки полетели», — говорит воспитатель. Дети спрыгивают со скамейки, отводят руки в стороны — воробышки машут крыльями — и бегают врассыпную по всей комнате. Кошка просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит за воробышками. Они должны быстро улететь в гнездышки, заняв свои места. Пойманых воробышков кошка отводит к себе в дом (дети пропускают одно повторение игры). Игра повторяется 3—4 раза.

III часть. Ходьба колонной по одному.

16

Программное содержание. Ходить и бегать по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске.

Пособия. По два кубика на каждого ребенка, две стойки и шнур, доска (ширина 15 см).

I часть. Ходьба и бег по кругу. Ориентиром служат кубики. Построение в шеренгу. Дети строятся в шеренгу, проверяется осанка. Воспитатель ведет детей вокруг кубиков (неполный круг), затем дети бегут (полный круг), останавливаются, поворачиваются в другую сторону. Ходьба и бег чередуются.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с кубиками).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперед, ударить друг о друга, опустить кубики, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п.: сидя ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев за кубики, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

5. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Дети кладут кубики в указанное воспитателем место и садятся на стульчики, по двум сторонам зала.

Основные виды движений.

✓ **1. Подлезание под шнур,** не касаясь руками пола (высота 50 см). Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см. Кто-либо из детей показывает упражнение, воспитатель объясняет: «Надо близко подойти к шнуре, присесть, сложиться в комочек, как воробышок, и подлезть под шнур, не задев его». Задание выполняется 3 раза подряд. Затем приглашается вторая подгруппа.

2. Ходьба по доске, руки на поясе. Дети идут 2 раза по доске в колонне по одному и садятся на места.

Подвижная игра «Птичка и птенчики». «Я буду птица, а вы — мои птенчики», — говорит воспитатель, чертит большой круг (может выложить круг из шнура). «Вот какое большое гнездо у птицы! Заходите в него!» Дети входят в круг и присаживаются на корточки. «Полетели, полетели, птенчики, зернышки искать», — говорит воспитатель. Птенчики выпрыгивают из гнезда и летают по всей комнате; птица-мама летает вместе с ними. По сигналу «полетели, птенчики, домой» дети бегут в круг. Игра повторяется несколько раз.

III часть. Ходьба колонной по одному.

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения: подлезание — «пролезть в норку» (мыши, лисята) (высота 40—50 см); равновесие — «пройти по дорожке», «перешагни через сугроб»; с мячом — «прокати и догони мяч», «поймай мяч, брошенный воспитателем». Подвижные игры: «Найди свой домик», «Бегите ко мне» и др.

2-я неделя. Игровые упражнения: равновесие — «пройди по мостику (снежному валу)» (ширина 15 см); прыжки из обруча в обруч, «с камешка на камешек», «из ямки в ямку»; метание — «попади снежком в корзину»; «накормим белку шишками». Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Воробышки и кот», «Бегите к флагам».

3-я неделя. Игровые упражнения: прыжки — спрыгивание со скамейки (высота 20 см); с мячом — прокатывание между предметами (кубиками, кеглями), друг другу. Подвижные игры с бегом, прыжками.

4-я неделя. Игровые упражнения: с мячом — «прокати в ворота», между кубиками, по прямой; подлезание, ползание — «жуки», «котята» и т. д. Подвижные игры с бегом, прыжками и т. д.

ЯНВАРЬ

17

Программное содержание. Ознакомить детей с построением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, упражнять в прыжках, продвигаясь вперед.

Пособия. Платочки по количеству детей, доска (ширина 10 см), несколько дуг для игры.

I часть. Ходьба парами и бег врассыпную. Воспитатель помогает детям построиться парами (подводит каждого второго ребенка и ставит его к первому), затем предлагает детям взяться за руки. После ходьбы парами следует ходьба врассыпную и бег врассыпную. Воспитатель подает команду к ходьбе колонной по одному, дети перестраиваются в круг и берут платочки.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с платочками).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать платочек, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. *И. п.:* ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. *И. п.:* ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. *И. п.:* то же. Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек (рис. 13), вернуться в исходное положение (4 раза).

5. *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки

на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 раза).

Основные виды движений.

1. Ходьба по доске (ширина 10 см), руки на пояссе.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 1,5—2 м).

Воспитатель кладет доску вдоль зала, параллельно ей отмечает линию — начала для прыжков — и ставит флагок, до которого дети должны прыгать. Дети встают в колонну по одному за ведущим. Вначале они идут по доске, воспитатель держит флагок, стоя в конце, на такой высоте, чтобы малышам было удобно смотреть, затем они подходят к линии и легко на носочках прыгают до флагка (рис. 14). Упражнения повторяются дважды.

Подвижная игра «Кролики». На одной стороне площадки ставятся дуги (или обручи). На противоположной стороне ставится стул — дом сторожа, на стуле сидит воспитатель. Между домом и клетками кроликов — луг. 4—5 детей становятся в кружки. «Кролики сидят в клетках», — говорит воспитатель, малыши присаживаются на корточки. Сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов: «Погуляйте, поешьте травки». Кролики пролзают в обруч (под дугу), бегают, прыгают. «Бегите в клетки», — говорит сторож. Кролики убегают, каждый возвращается.

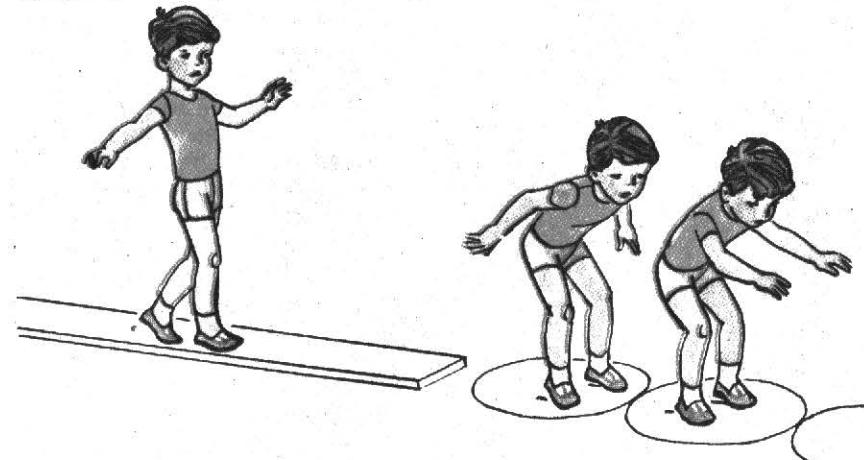


Рис. 14

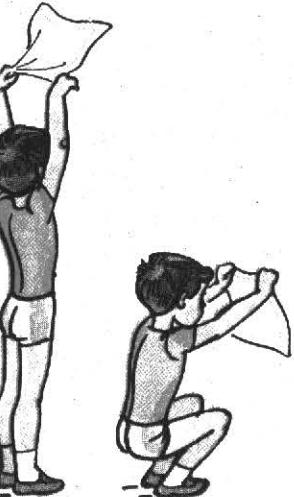


Рис. 13

щается в свою клетку, снова пролезая в обруч (дугу). Затем сторож вновь выпускает кроликов, и игра повторяется.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

18

Программное содержание. Ходить и бегать врассыпную, при спрыгивании, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета.

Пособия. По два флагка на каждого ребенка, две скамейки (высота 15 см), мячи и стулья по количеству детей в подгруппе.

I часть. Ходьба и бег врассыпную. Дети идут в колонне по одному, по команде воспитателя идут врассыпную, так же по команде бегают врассыпную. Упражнение в ходьбе и беге повторяется.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с флагами).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, флаги в обеих руках внизу. Поднять флаги вверх, помахать ими, опустить (рис. 15), вернуться в исходное положение (5—6 раз).

2. *И. п.:* то же, флаги у груди. Присесть, постучать палочками о пол, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. *И. п.:* сидя ноги врозь, флаги в обеих руках у плеч. Наклониться, положить флаги у носков ног, выпрямиться, руки убрать за спину; наклониться, взять флаги, вернуться в исходное положение (4 раза).

4. *И. п.:* ноги слегка расставлены, флаги в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

1. Спрыгивание со скамейки (высота 15 см).

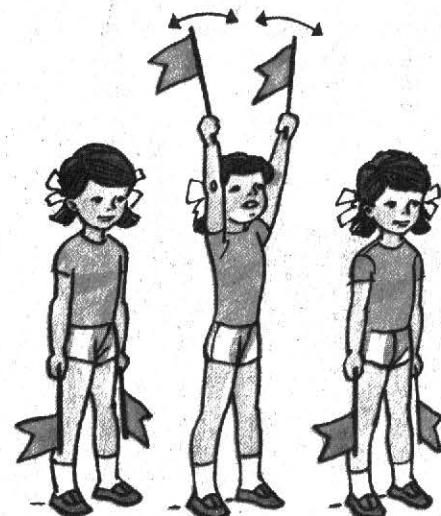


Рис. 15

Воспитатель показывает упражнение и объясняет: «Надо встать на скамейку, ноги слегка расставить, согнуть колени и спрыгнуть мягко на носочки» (рис. 16). Упражнение выполняется по подгруппам. Первая подгруппа встает на скамейку и по сигналу «спрыгнули» прыгает сначала в одну сторону, затем снова встает на скамейку и спрыгивает в другую сторону. Так 3—4 раза подряд.

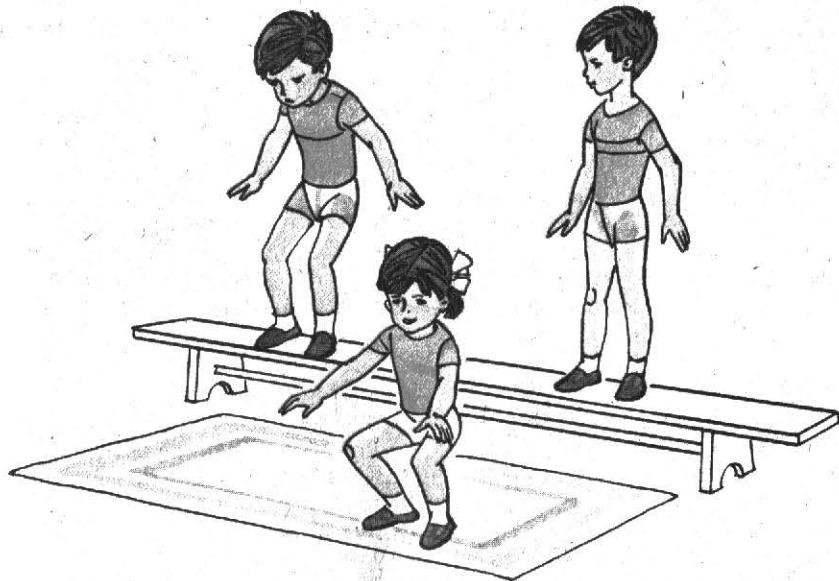


Рис. 16

2. Прокатывание мяча вокруг стула (кеглей, кубиков). Дети первой подгруппы подходят к стульям, поставленным в шахматном порядке, на которых лежат мячи, прокатывают мяч вокруг стула (рис. 17), поднимают над головой и кладут его на место. Затем приглашаются дети второй подгруппы для выполнения упражнений.

Подвижная игра «Трамвай» (см. с. 42).

III часть. Игра малой подвижности.

19

Программное содержание. Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола.

Пособия. Мячи по количеству детей в подгруппе, четыре дуги, шнур для игры.

I часть. Ходьба парами, бег врассыпную. Воспитатель помогает детям построиться в пары. Когда дети пройдут три четверти круга, подается команда к ходьбе врассыпную и бегу.

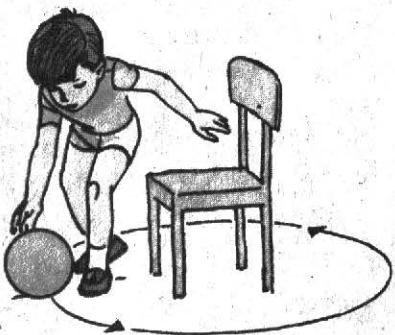


Рис. 17

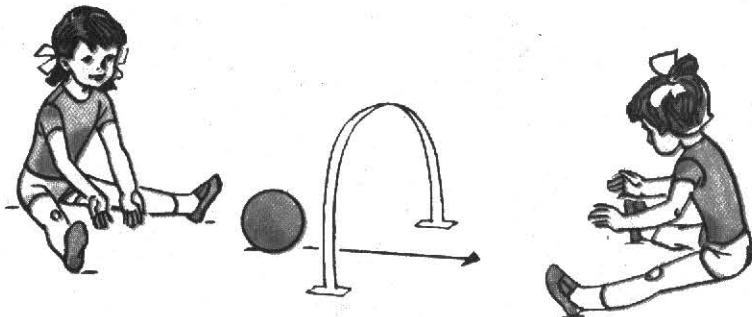


Рис. 18

II часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).

1. И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки через стороны, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п.: ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть и кончиками пальцев постучать по коленям, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться, коснуться пальцами рук пола (по возможности), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

4. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки с поворотом вокруг себя (2 раза), в чередовании с ходьбой на месте.

Основные виды движений.

1. Катание мячей друг другу через ворота (расстояние между детьми 1,5—2 м). Воспитатель расставляет детей так, чтобы они из двух шеренг образовали пары (напротив друг друга). Расстояние между ними обозначается шнурами или рейками. У одной подгруппы в руках мячи. По сигналу воспитателя «покатили» дети прокатывают мячи друг другу (рис. 18). Упражнение повторяется 6—8 раз. После прокатывания мячей воспитатель собирает их в корзину и ставит по две дуги для каждой шеренги.

2. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Воспитатель дает указание: «Надо подойти к дуге, присесть, сложиться в комочек и пройти под дугой не задевая ее» (рис. 19). Дети друг за другом двумя колоннами 2—3 раза выполняют упражнение и садятся на стулья.

Подвижная игра «Лягушки». На середине площадки или зала воспитатель раскладывает толстый шнур в форме круга. Дети стоят за кругом. Воспитатель говорит:



Рис. 19

«Вот лягушка по дорожке
Скачет, вытянувши ножки.
Ква-ква, ква-ква-ква!
Скачет, вытянувши ножки».

Дети, повернувшись друг за другом, подпрыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании четверостишья воспитатель хлопает в ладоши — пугает лягушек; малыши перепрыгивают через черту и присаживаются на корточки — лягушки прыгают в болото. Игра повторяется 2—3 раза.

III часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».

20

Программное содержание. Упражняться в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, формировать правильную осанку при ходьбе по доске.

Пособия. Мячи по количеству детей, две доски (ширина 10 см), две стойки, шнур.

I часть. Ходьба и бег с остановкой на сигнал воспитателя. Воспитатель строит детей в шеренгу, проверяет осанку и равнение, затем объясняет задание. После этого дети идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «стоп» останавливаются и на следующий сигнал бегут в колонне по одному. Упражнения в ходьбе и беге повторяются.

Для выполнения общеразвивающих упражнений малыши строятся в две шеренги, около мячей (заранее положенных в две линии).

II часть. Общеразвивающие упражнения (с мячами).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п.: то же, мяч внизу. Присесть, мяч положить на пол, встать, выпрямиться, руки убрать за спину, присесть, взять мяч, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, мяч у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен. Выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки на поясе. Прыжки вокруг мяча в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Воспитатель предлагает детям положить мячи в коробку и построиться в одну шеренгу.

Основные виды движений.

1. Подлезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками



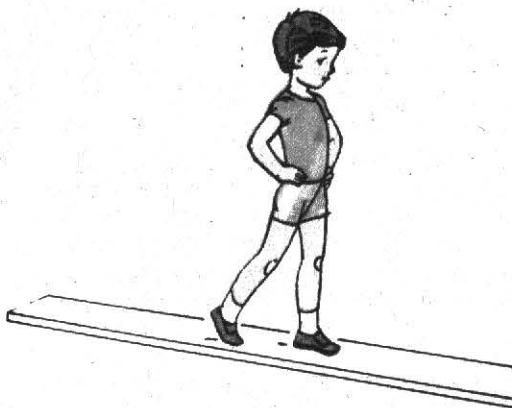


Рис. 20

прямиться и хлопнуть в ладоши над головой. Упражнение повторяется 3—4 раза.

2. Ходьба по доске, руки на поясе. Дети встают в колонну по одному за ведущим и поочередно проходят (держа руки на поясе) по доске, положенной на пол. Воспитатель следит, чтобы они шли, не опуская головы, держали руки на поясе (рис. 20). Упражнение повторяется.

Подвижная игра «Найди свой цвет». У детей в руках платочки трех цветов (зеленые, желтые, красные). В трех углах комнаты цветные флаги на подставках. По сигналу «идите гулять» дети расходятся по площадке, по сигналу «найди свой цвет» бегут к флагу соответствующего цвета.

III часть. Игра малой подвижности.

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками пола (высота 40—50 см), — «мышки вылезли из норки», «щенята подлезли под забор», ходьба по доске (ширина 10—15 см); по снежному валу; катание мячей, шариков друг другу, в прямом направлении, бросание снежков, перепрыгивание через шнур, прыжки из обруча в обруч. Подвижные игры с бегом, прыжками и т. д.

2-я неделя. Упражнения: ходьба по доске, по снежному валу; спрыгивание со скамейки, подпрыгивание на месте — «поймай снежинку». С мячом — катание в ворота, в прямом направлении, с прокатыванием вокруг предмета (кегли, кубика, стула), бросание снежков. Подвижные игры: «Кролики», «Наседка и цыплята», «Добеги до флагка», «Найди свой домик».

3-я неделя. Игровые упражнения: прыжки, спрыгивание со скамейки (высота 20 см), со снежного вала; с мячом — про-

пола. Воспитатель ставит две стойки и на высоте 40 см натягивает шнур. Стойки располагаются вдоль зала на таком расстоянии, чтобы упражнение выполняли одновременно все дети. Вначале кто-либо из детей показывает упражнение, а затем все дети подходят к шнуре, им предлагают сложиться в комочек и, не задев шнура, проползти, не касаясь руками пола, встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. Упражнение повторяется 3—4 раза.

2. Ходьба по доске, руки на поясе. Дети встают в колонну по одному за ведущим и поочередно проходят (держа руки на поясе) по доске, положенной на пол. Воспитатель следит, чтобы они шли, не опуская головы, держали руки на поясе (рис. 20). Упражнение повторяется.

Подвижная игра «Найди свой цвет». У детей в руках платочки трех цветов (зеленые, желтые, красные). В трех углах комнаты цветные флаги на подставках. По сигналу «идите гулять» дети расходятся по площадке, по сигналу «найди свой цвет» бегут к флагу соответствующего цвета.

III часть. Игра малой подвижности.

катывание вокруг предметов, прокатывание между кеглями, кубиками. Подвижные игры: «Поезд» — вариант «Зима», «Найди свой цвет», «Воробышки и кот».

4-я неделя. Игровые упражнения: катание мяча между двумя линиями, в ворота друг другу; подлезание, не касаясь руками пола, — «мышки», «котята», «цыплята». Подвижные игры: «Лягушки», «Поймай снежинку», «Добеги до кегли», «Снежинки».

ФЕВРАЛЬ

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнурсы, упражнять в прыжках из обруча в обруч.

Пособия. По две погремушки на каждого ребенка, 6 плоских обрущей, 5—6 коротких шнурков, 2 стойки и шнур для игры.

I часть. Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу, объяснение задания. Дети идут в колонне по одному. После того как они пройдут три четверти зала, подается команда к ходьбе врассыпную, а затем к бегу. Упражнения в ходьбе и беге повторяются. Воспитатель предлагает малышам взять погремушки со стульев и встать в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с погремушками).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки вверх, позвонить. Опустить через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. *И. п.:* то же, погремушки в обеих руках у плеч. Присесть, погреметь погремушками перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. *И. п.:* сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках за спиной. Наклониться, положить погремушки на пол, выпрямиться, руки убрать за спину; наклониться, взять погремушки, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. *И. п.:* ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у груди. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

1. Ходьба, перешагивая через шнурсы.

2. Прыжки из обруча в обруч.

Воспитатель кладет 4—5 шнурков на расстоянии 30 см один от другого и 2—3 обруча, затем показывает упражнение и объясняет: «Перешагивать через шнуры надо сначала правой, а потом левой ногой, через обручи перепрыгивать». Дети идут колонной по одному друг за другом, перешагивают через шнурсы, прыгают из обруча в обруч. Можно положить шнурсы в две линии, и тогда упражнение выполняется двумя колоннами. После упражнения на равновесие дети переходят к прыжкам из обруча в обруч.

Подвижная игра «Мыши в кладовой» (см. с. 40).
III часть. Ходьба в колонне по одному.

22

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания. При спрыгивании учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу.

Пособия. Обручи по количеству детей, две скамейки (высота 15 см), мячи по числу детей в подгруппе.

I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег вразсыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания. Дети идут в колонне по одному и по сигналу воспитателя «зайки» останавливаются и прыгают на месте на двух ногах, по сигналу «лягушки» приседают, затем по команде бегут вразсыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с малыми обручами).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, обручи в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

2. *И. п.:* то же, обруч в обеих руках у груди. Присесть, вынести обруч вперед, встать, обруч опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. *И. п.:* сидя ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх, наклониться, дотронуться ободом обруча до пола, выпрямиться, опустить обруч, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. *И. п.:* лежа на спине, обруч в согнутых руках, перед собой на груди. Сгибание и разгибание ног, поочередно — «велосипед» (3—4 раза).

5. *И. п.:* стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Воспитатель предлагает детям повесить на стойки обручи и сесть на места. Затем она ставит две скамейки и раскатывает около них резиновую дорожку.

Основные виды движений.

✓ 1. Спрыгивание со скамейки (высота 15 см).

Воспитатель приглашает подгруппу детей подойти к скамейке: «Вы будете воробышки, они прыгают в свои гнездышки. Вставайте на скамейку, согните колени и прыгайте». Дети выполняют упражнение (рис. 21), затем снова встают на скамейку и прыгают. И так 3—4 раза подряд. После этого выходят дети другой подгруппы.

2. Прокатывание мячей в прямом направлении. Воспитатель предлагает всем построиться в одну шеренгу (вдоль стены), взять мячи (заранее разложены). По сигналу «покатили» дети проката-

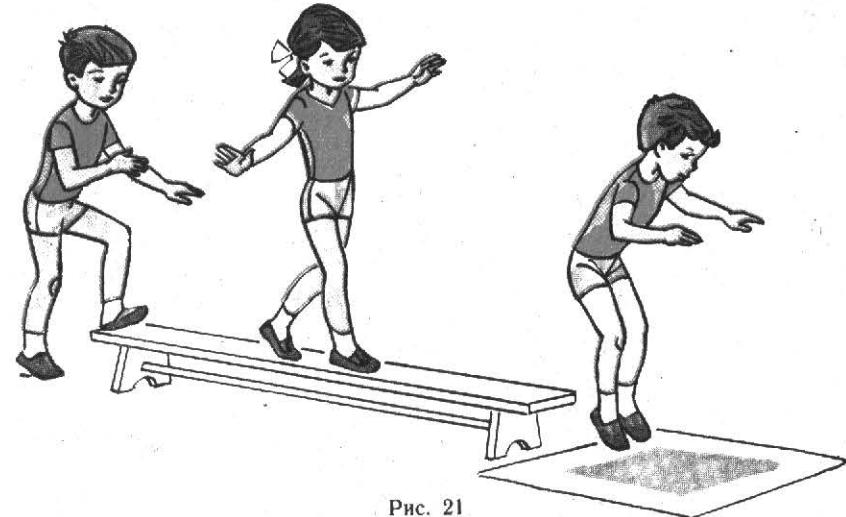


Рис. 21

тывают мячи, бегут за ними и вновь катят их. Упражнение повторяется. Затем малыши кладут мячи в коробку и помогают воспитателю разложить обручи для игры.

Подвижная игра «Птички в гнездышках». В разных концах зала устраивается 3—4 гнезда из обручей большого диаметра или строительного материала. Дети-птички размещаются в гнездах. По сигналу воспитателя они вылетают из гнезд — перешагивают через препятствие и разбегаются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то на одной, то на другой стороне площадки: дети присаживаются на корточки, постукивая кончиками пальцев по коленям, — клюют зерна. Затем вновь бегают и по сигналу «птички, в гнезда» дети убегают в гнезда, перешагивая через препятствия. Все птицы занимают свои гнезда. Игра повторяется 4—5 раз. При повторении игры можно предложить детям выпрыгнуть из круга на двух ногах. При проведении данной игры важно, чтобы педагог, не сокращая время для бега, умело чередовал двигательную активность и отдых детей.

III часть. Игра «Угадай, кто кричит».

Программное содержание. Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры), беге вразсыпную, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола.

Пособия. Мячи на каждого ребенка, 5—6 шнурков (косичек), две стойки и шнур.

I часть. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнур (попеременно правой и левой ногой). Шнурки положены

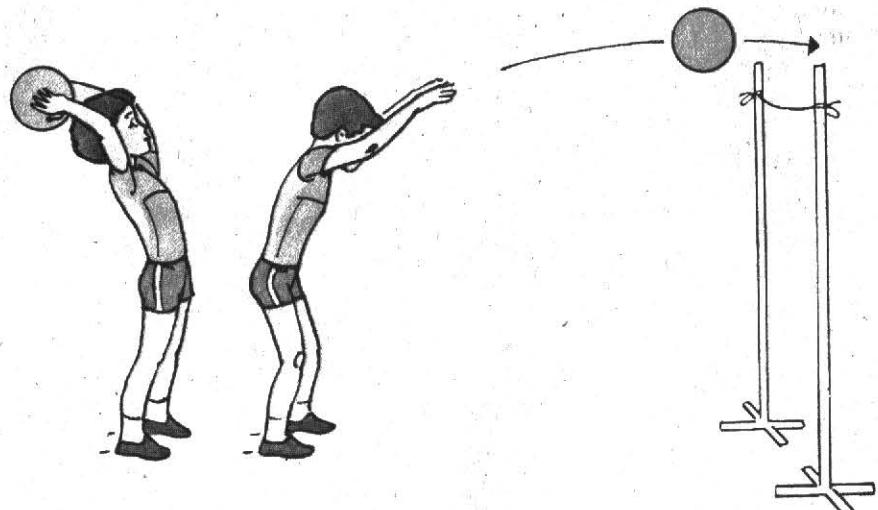


Рис. 22

на расстоянии 30—35 см друг от друга (шаг ребенка). Бег вразсыпную. Перед выполнением упражнения воспитатель показывает, как перешагивать шнуры, не задевать их, голову при этом надо держать прямо. Основное внимание педагог обращает на то, чтобы дети не шли приставным шагом. Шнуры раскладывают в таком месте зала, где бы они не мешали бегу вразсыпную. Сигнал к бегу подается после того, как последний ребенок в колонне закончит упражнение в ходьбе.

Для выполнения общеразвивающих упражнений дети берут мячи из коробки и строятся в круг с помощью воспитателя.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить его (6 раз).

2. И. п.: то же, мяч в обеих руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладошки к ладошке, встать (4 раза).

3. И. п.: сидя ноги врозь, мяч у груди. Поднять мяч вверх, наклониться и дотронуться мячом пола между ног (подальше от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

4. И. п.: ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети садятся на стулья, мячи остаются в руках.

Основные виды движений.

1. Бросание мяча через шнур двумя руками.

2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.

Воспитатель ставит две стойки вдоль зала так, чтобы все дети могли выполнить упражнение (если позволяет площадь

комнаты), и натягивает два шнура: один — для переброски мячей на высоту вытянутой вверх руки ребенка, второй — для подлезания на высоте 50 см.

Упражнения показывает ребенок (заранее подготовлен), затем все строятся в одну шеренгу на исходную линию. По сигналу «бросили» дети перебрасывают мяч через шнур (рис. 22), затем подлезают под нижний шнур, не касаясь руками пола, и бегут за мячами. Упражнение повторяется несколько раз.

Подвижная игра «Воробышки и кот» (см. с. 48).

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Программное содержание. Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания, и беге вразсыпную, пролезать в обруч, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске.

Пособия. Четыре обруча (диаметр 50 см), две доски (ширина 20 см), флаги по количеству детей.

I часть. Ходьба в колонне по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бег вразсыпную. Дети идут в колонне по одному, на сигнал «зайки» прыгают, на сигнал «лягушки» присаживаются. Затем следует бег вразсыпную и снова ходьба в колонне, затем вновь идут и бегут.

Дети останавливаются в разных местах зала.

II часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы скжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (5 раз).

2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклониться, коснуться руками носков ног (рис. 23), выпрямиться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую ногу, опустить. Поднять левую ногу, опустить (6 раз).

5. И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг себя (2 раза).

Дети садятся на места по двум сторонам зала (две подгруппы).

Основные виды движений.

1. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола.

2. Ходьба по доске.



Рис. 23

Воспитатель ставит в две линии по два обруча и на расстоянии 2 м от них кладет две доски. Упражнения показывают двое детей, воспитатель объясняет: «Надо подойти к одному обручу, присесть, сложиться в комочек, пролезть в обруч, не касаясь руками пола».

Затем дети идут по доске, положенной на пол. Упражнения выполняются поточко двумя колоннами 3—4 раза подряд.

Подвижная игра «Найди свой цвет».

III часть. Ходьба в колонне по одному с флагшками.

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения: подлезание под дугу, веревку (высота 40—50 см), не касаясь руками пола; с мячом, ходьба по снежному валу, между двумя линиями. Подвижные игры: «Кролики», «Мышки», «Поезд», «Трамвай», «По ровненькой дорожке», «Поймай снежинку», «Найди свой цвет», «Птички и птенчики».

2-я неделя. Игровые упражнения: равновесие, ходьба по скамейке (высота 20 см), по снежному валу, перешагивая через кирпичики, бруски; прыжки — спрыгивание с высоты 15—20 см — «воробышки», «зайки». Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Снежинки», «Бегите к флагжу».

3-я неделя. Игровые упражнения: прыжки — спрыгивание, прыжки из обруча в обруч, из ямки в ямку, через шнур; катание мячей друг другу, между линиями; бросание снежков вдаль правой и левой рукой. Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Найди свой цвет», «Бегите ко мне» и т. д.

4-я неделя. Игровые упражнения: с мячом — бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками, бросание снежков правой и левой рукой; катание шариков по дорожке; подлезание под дугу (высота 50—40 см), не касаясь руками пола, — «мышки», «котята». Подвижные игры: «Воробышки и кот», «Поезд», «Трамвай» и т. д.

ТРЕТИЙ КВАРТАЛ

ОБЩИЕ ЗАДАЧИ

Ходьба и бег: ходить и бегать по кругу, не держась за руки.

Равновесие: упражняться в ходьбе по шнуре, приставляя пятку одной ноги к носку другой; в ходьбе по скамейке (высота 25—30 см).

Прыжки: упражняться в прыжках в длину с места.

Метание: бросать мяч о землю и ловить его двумя руками.

Лазанье: упражняться в лазанье по наклонной лесенке, не пропуская реек.

В третьем квартале наряду с программными упражнениями в

основных видах движений дополнительно используется материал двух предыдущих кварталов для повторения и закрепления пройденного.

МАРТ

25

Программное содержание. Ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед.

Пособия. По два кубика на каждого, два шнура, два флагжа на подставке.

I часть. Ходьба и бег по кругу. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Дети идут в колонне в одну сторону (примерно половину круга), затем по команде они бегут. Переход от одного задания к другому осуществляется при изменении темпа ударов бубна или смене характера музыки, или по слову воспитателя. После того как дети пробегут полный круг, они останавливаются, поворачиваются в другую сторону и снова идут и бегут.

Дети встают в шахматном порядке около кубиков, заранее разложенных.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с кубиками).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз (5—6 раз).

2. *И. п.:* то же, кубики в обеих руках за спиной. Присесть, поставить кубики перед собой, встать, убрать руки за спину; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

3. *И. п.:* стоя на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуться вправо (влево), положить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс; повернуться вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение (3 раза).

4. *И. п.:* лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. *И. п.:* ноги вместе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Дети кладут кубики на указанное место и садятся на места.
Основные виды движений:

1. Ходьба по шнуре,енному прямо (длина 3 м), приставляя пятку одной ноги к носку другой.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 2 м).

Воспитатель параллельно друг другу кладет два шнура (длина 3 м) и на расстоянии 2 м от шнурков ставит флагжи на подставке.

Воспитатель показывает упражнения и объясняет: «Я иду по

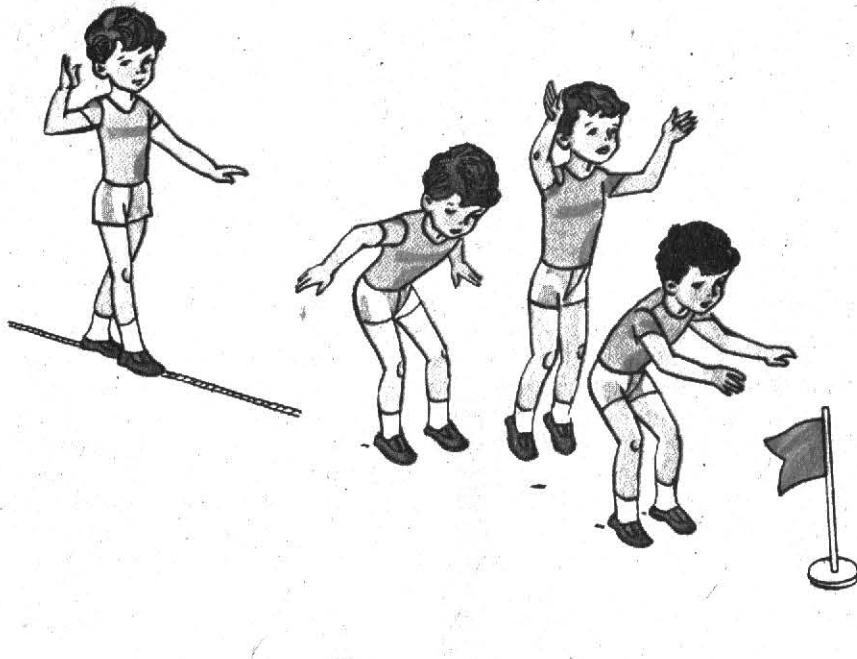


Рис. 24

шнуре и приставляю пятку одной ноги к носку другой. Иду прямо и смотрю вперед». Дети выполняют упражнение, затем прыгают на двух ногах до флагка (рис. 24). Задания проводятся поточко двумя колоннами. Упражнения повторяются.

Подвижная игра «Кролики».

III часть. Игра «Найди кролика».

26

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную, познакомить с прыжками в длину с места (основное внимание уделить приземлению на обе ноги), прокатывать мяч между предметами.

Пособия. По два султанчика на каждого ребенка, два шнура, мячи по количеству детей в подгруппе.

I часть. Ходьба парами, бег врассыпную. Построение в колонну по одному, перестроение в пары с помощью воспитателя (каждого второго стоящего в колонне ставят к первому). Дети идут три четверти круга, затем по сигналу воспитателя (словесный или музыкальный) идут врассыпную и бегут врасыпную.

С помощью воспитателя дети строятся в три колонны.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с султанчиками).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, султанчики в обеих руках

внизу. Поднять султанчики через стороны вверх, помахать ими, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. *И. п.:* то же, султанчики в обеих руках у груди. Присесть, постучать палочками о пол, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. *И. п.:* ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках за спиной. Наклониться вперед и помахать султанчиками вправо-влево, выпрямиться, убрать султанчики за спину (4 раза).

4. *И. п.:* ноги на ширине ступни, султанчики в обеих руках внизу. Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой (2 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 10 см).

2. Прокатывание мяча между предметами.

Воспитатель из шнурков (или реек) выкладывает ручеек, показывает упражнение и объясняет: «Надо встать около ручейка, ноги поставить близко к нему, немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись одновременно на обе ноги». Затем они поворачиваются и вновь перепрыгивают шнур (рис. 25). И так 3—4 раза. Упражнение выполняется посменно двумя подгруппами. Затем дети подходят к мячам (разложены в плоских обручах) и по сигналу воспитателя катят их, бегут за ними и кладут в обруч. Приглашается вторая подгруппа. Оба задания выполняются дважды.

Подвижная игра «Поезд».

III часть. Игра малой подвижности.

Программное содержание. Ходить и бегать по кругу, учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях).

Пособия. Мячи по количеству детей, две скамейки.

I часть. Ходьба и бег по кругу. Построение в колонну по одному. Дети идут по кругу вокруг мячей (заранее разложены), затем по команде бегут и снова идут. Далее следует остановка, мальчики поворачиваются в другую сторону, и упражнения в ходьбе и беге повторяются.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

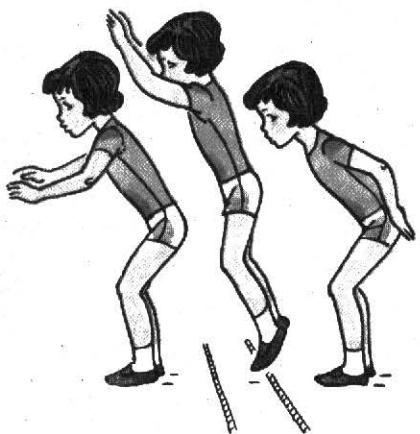


Рис. 25

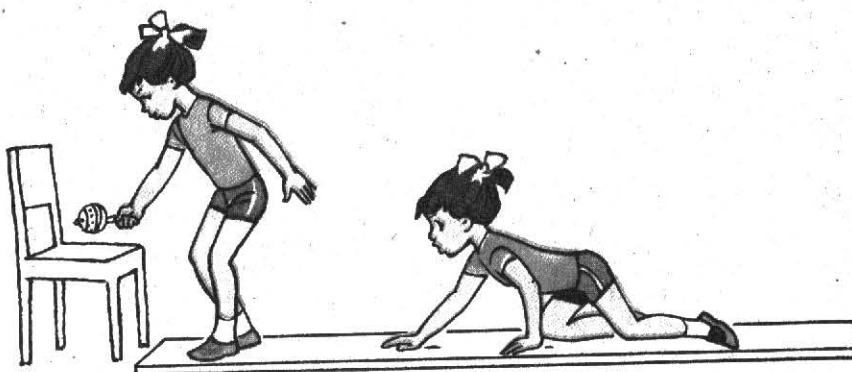


Рис. 26

1. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вверх, опустить (5—6 раз).

2. И. п.: то же, поднять мяч вверх над головой, присесть, коснуться мячом пола, встать, поднять мяч над головой, опустить, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте.

Дети не перестраиваются, а остаются на своих местах.

Основные виды движений.

1. Бросание мяча о землю двумя руками и ловля его.

Воспитатель показывает и объясняет упражнение: «Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой у груди. Я брошу мяч у носков ног и ловлю двумя руками». Упражнение выполняется по сигналу «бросили», дети ловят мяч каждый в своем темпе. Выполнив упражнение (8—10 раз), все кладут мяч в коробку и перестраиваются в две шеренги.

2. Ползание по доске. Воспитатель ставит против каждой шеренги скамейку. Дети поочередно ползут по доске, опираясь на ладони и колени, встают, подходят к стулу, стоящему напротив, берут погремушку и гремят (рис. 26). Упражнение повторяется.

Подвижная игра «Поймай комара».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

28

Программное содержание. Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу, упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски (переменный шаг).

66

Пособия. По два флагка на каждого ребенка, 6—8 брусков.

I часть. Ходьба парами, бег врассыпную. Построение в шеренгу, объяснение задания. Дети перестраиваются в пары с помощью воспитателя и идут парами примерно один круг, затем педагог дает сигнал к ходьбе врассыпную и бегу врассыпную.

II часть. *Общеразвивающие упражнения (с флагками).*

1. И. п.: ноги на ширине ступни, флагки в обеих руках внизу. Поднять флагки вверх, скрестить, постучать палочками друг о друга, опустить (5 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, флагки у плеч. Присесть, вынести флагки вперед, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, флагки в обеих руках внизу. Поднять флагки вверх, помахать ими вправо-влево, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п.: ноги слегка расставлены, флагки в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 раза).

Дети садятся на места.

Основные виды движений.

1. Влезание на наклонную лестницу.

Воспитатель объясняет задание: «Надо подойти к лестнице, взяться за рейку двумя руками так, чтобы большие пальцы были внизу, а остальные сверху, и влезть, не пропуская реек» (рис. 27). Дети по очереди выполняют упражнение 2 раза.

2. Ходьба с перешагиванием через бруски.

Бруски раскладывают в два ряда, расстояние между брусками

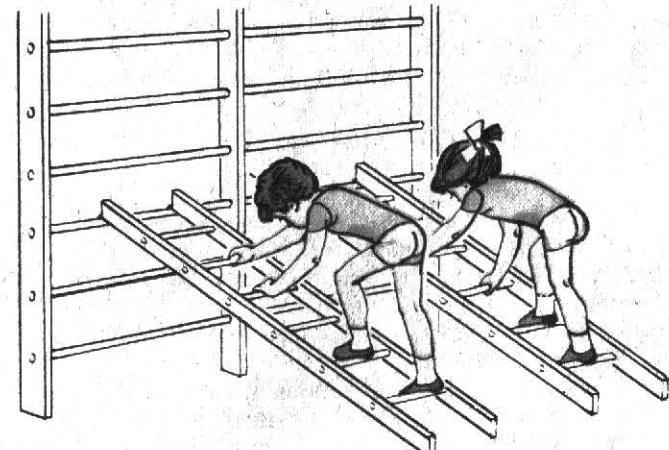


Рис. 27

ками 20—25 см. Одновременно упражнение выполняют двое, страховка при влезании на лестницу обязательна.

Подвижная игра «Найди свой цвет».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения: подлезание под шнур, веревку, палку (высота 40 см) — «цыплята», «мышки»; прыжки — перепрыгивание через ручеек, в обруч, из обруча; метание — бросание мячей, мешочеков в даль, бросание мяча о землю и вверх; равновесие — ходьба по доске, положенной прямо, наклонно. Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Кролики», «Найди свой домик» и т. д.

2-я неделя. Игровые упражнения: равновесие — ходьба по скамейке, ходьба, перешагивая через шнуры, бруски; метание — перебрасывание мяча друг другу, прокатывание между предметами (кегли, кубики), в прямом направлении; лазанье — ползание по доске на четвереньках, пролезание через дугу (высота 50 см). Подвижные игры: «Поезд», «Найди свой цвет», «Воробышки и кот».

3-я неделя. Игровые упражнения: прыжки — перепрыгивание через шнуры, бруски, спрыгивание с заборчика; метание — прокатывание мяча в ворота, прокатывание друг другу; лазанье — проползание между кеглями, мячами, ползание по доске; равновесие — ходьба по доске с различными положениями рук. Подвижные игры: «Лягушки», «Поймай комара».

4-я неделя. Игровые упражнения: подлезание под дугу (высота 50 см), ползание на четвереньках между кубиками; равновесие — ходьба и бег по дорожке, доске; прыжки с продвижением вперед на двух ногах, перепрыгивание через шнуры; бросание мешочка в даль правой и левой рукой, двумя руками из-за головы. Подвижные игры: «Сбей кеглю», «Воробышки и кот», «Лягушки».

АПРЕЛЬ

29

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места.

Пособия. Две (или три) скамейки, два шнура, по два кубика на каждого ребенка.

I часть. Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Объяснение задания. Дети идут в колонне по одному, по команде воспитателя «стоп» останавливаются, затем вновь идут, по сигналу «бегите» бегут и т. д. Ходьба и бег чередуются.

Общеразвивающие упражнения проводятся на скамейках с кубиками. До занятия воспитатель ставит скамейки и на них кладет по два кубика. После ходьбы и бега воспитатель выводит детей к скамейкам и помогает им построиться около них.

Ребенок показывает, как надо занять исходное положение, а воспитатель объясняет: «Надо подойти к скамейке, встать боком, наклониться, взяться за края скамейки двумя руками, перекинуть ногу и сесть верхом так, чтобы не задеть кубики, лежащие на скамейке». Педагог садится на большой стул или табурет.

II часть. **Общеразвивающие упражнения** (на скамейке с кубиками).

1. *И. п.:* сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклониться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (4 раза).

2. *И. п.:* то же, кубики в обеих руках внизу. Встать и поднять кубики через стороны вверх, сесть и вернуться в исходное положение (4 раза).

3. *И. п.:* то же, кубики перед собой, руками хват сбоку. Поднять прямые ноги, опустить (5—6 раз).

4. *И. п.:* стоя боком к скамейке, ноги вместе, кубики в опущенных руках. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Дети кладут кубики в указанное место и садятся на стульчики.

Основные виды движений.

1. Ходьба по скамейке (высота 25 см).
2. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 10 см).

Воспитатель ставит две скамейки и на расстоянии 1 м кладет шнуры-рученки (по три от каждой скамейки). Дети идут друг за другом двумя колоннами сначала по скамейке, а затем перепрыгивают рученки на двух ногах, приземляясь на носочки.

Подвижная игра «Наседка и цыплята» (см. с. 34).

III часть. Игра «Где цыпленок?»

30

Программное содержание. Ходить колонной по одному, бегать врассыпную, в прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча о пол.

Пособия. Обручи (диаметр 30 см) по количеству детей в группе, два шнура, мячи по числу детей в подгруппе.

I часть. Ходьба с высоким подниманием колен — лошадки, бег врассыпную. Построение в шеренгу, равнение, проверка осанки. Объяснение задания. Воспитатель показывает, как надо ходить, высоко поднимая ноги. Дети идут в колонне по одному,

69

по сигналу бегут врассыпную. Ходьба и бег повторяются.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с обручем).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Вынести руки вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках внизу. Обруч поднять вверх, наклониться, коснуться ободом обруча пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

3. И. п.: сидя ноги согнуты в коленях, стоят в обруче, руки в упоре сзади. Вынести ноги из обруча в сторону, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

4. И. п.: лежа на спине, обруч в обеих руках у груди. Поочередное сгибание и разгибание ног (4 раза).

5. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурками 15 см).

2. Бросание мяча о пол двумя руками.

Воспитатель выкладывает ручеек и на расстоянии 2 м от него кладет плоские обручи, а в них раскладывает мячи. Приглашается первая подгруппа к ручейку, дети прыгают 4—5 раз подряд, по команде воспитателя подходят к мячам и бросают их о пол двумя руками (6—8 раз). Затем упражняются дети второй подгруппы.

Подвижная игра «По ровненькой дорожке».

III часть. Игра малой подвижности.

31

Программное содержание. Ходить и бегать врассыпную, учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по доске.

Пособия. Мячи по количеству детей, две доски, большой шнур.

I часть. Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Объяснение задания. Дети идут в колонне по одному, по сигналу «идите, кто куда хочет» идут врассыпную, используя все пространство зала. Ходьба и бег повторяются.

Дети берут мячи и вместе с воспитателем строятся в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках у груди. Поднять мяч вверх, опустить (6 раз).

2. И. п.: то же. Присесть и покатать мяч от ладони к ладони. Встать, выпрямиться в исходное положение (5 раз).

3. И. п.: сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя влево-вправо (3 раза).

4. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках у груди. Поочередное сгибание и разгибание ног — жучки (4 раза).

5. И. п.: ноги вместе, мяч в обеих руках у груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

1. Бросание мяча вверх и ловля его руками. Воспитатель показывает упражнение и объясняет, что бросать нужно перед собой невысоко и смотреть на мяч. Исходное положение при этом: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. По сигналу «бросили» дети бросают мячи и ловят каждый в своем темпе. Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда взять его. Затем дети кладут мячи в коробку.

2. Ползание по доске. Воспитатель ставит две скамейки. Дети друг за другом ползут по скамейке, опираясь на ладони и колени.

Подвижная игра «Лягушки».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

32

Программное содержание. Упражняться в ходьбе и беге колонной по одному, учить влезать на наклонную лесенку, упражняться в ходьбе по доске, формируя правильную осанку.

Пособия. Две пирамидки, две лесенки, две доски, два фланжа на подставке.

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Объяснение задания. Под четкие медленные удары в бубен дети идут в колонне по одному, на частые, быстрые — бегут. Можно использовать музыкальное сопровождение. Ходьба и бег чередуются.

II часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, опустить (5 раз).

2. И. п.: то же, руки за спиной. Присесть, коснуться пальцами носков ног. Встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног (4 раза).

5. И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

1. Влезание на наклонную лесенку.

Ребенок, заранее подготовленный, показывает, как выполнить упражнение: обхватить руками (большой палец снизу, осталь-

ные сверху) рейки лесенки и влезть, не пропуская перекладин. Упражнение выполняют одновременно двое детей.

2. Ходьба по доске, руки на поясе. Дети подходят к доске, ставят руки на пояс и идут по ней, сохраняя правильную осанку (голову и спину держат прямо). Упражнение выполняется дважды.

— *Подвижная игра «Найди свой цвет».*

III часть. Игра малой подвижности.

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения: подлезание — подлезть под шнур (высота 40—50 см) — «цыплята», «мышки» и т. д.; прыжки — перепрыгивание через шнур — «ручеек», «канавку», «допрыгай до флагка»; метание — бросание мячей, шишек в даль, через шнур, подбрасывание мяча вверх и ловля его; равновесие — перешагивание через шнуры, бруски, кубики, ходьба по доске, положенной наклонно. Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Кролики», «Поймай комара», «Найди свой домик» и т. д.

2-я неделя. Игровые упражнения: равновесие — ходьба по шнуре, положенному прямо, ходьба по скамейке; прыжки — перепрыгивать из обруча в обруч, спрыгивать со скамейки — «воробышки и кот»; метание — перебрасывание мяча друг другу, катание мяча, прокатывание — «по узкой дорожке», «сбей кеглю», «докати до флагка», ползание — «проползи по мостику» (по доске), в «воротики» (под дугу). Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Воробышки и кот».

3-я неделя. Игровые упражнения: прыжки через шнуры, спрыгивание с высоты (заборчика, пеньков); метание — игры с мячом, подбрасывание и ловля двумя руками, перебрасывание мяча друг другу; лазанье — ползание на четвереньках по скамейке (высота 30 см), проползание между кеглями, кубиками (на ладонях и коленях); равновесие — ходьба с различными положениями рук по доске, скамейке, перешагивание через шнуры, косички, бруски. Подвижные игры: «Поймай комара», «Лягушки», «Наседка и цыплята», «Кролики» и т. д.

4-я неделя. Игровые упражнения: подлезание под шнур (высота 40 см), ползание по скамейке; равновесие — ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см), по скамейке (высота 20 см); прыжки — перепрыгивание через две линии (ширина 15—20 см), прыжки из обруча в обруч; метание — бросание мяча о землю и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча через шнур, прокатывание вокруг предметов (кеглей, кубиков). Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Мы топаем ногами», «Поезд» и др.

МАЙ

33 Программное содержание. Ходить и бегать по кругу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражняться в перепрыгивании через шнур.

Пособия. Кольца (от кольцеброса) по количеству детей, две скамейки, 6—8 шнурков.

I часть. Ходьба и бег по кругу. Построение в шеренгу, проверка осанки. Воспитатель заводит круг. Вначале дети идут половину круга, затем бегут полный круг, останавливаются, поворачиваются в другую сторону и вновь упражняются в ходьбе и беге.

Общеразвивающие упражнения выполняются в кругу.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с кольцами).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны (4 раза).

2. *И. п.:* то же, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

3. *И. п.:* стоя на коленях, кольцо в правой руке. Повернуться вправо (влево), положить кольцо у носка правой (левой) ноги; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. *И. п.:* ноги вместе, руки на поясе, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Дети вешают кольца на стойку и садятся на стулья по двум сторонам зала.

Основные виды движений.

1. Ходьба по скамейке (высота 30 см).

2. Перепрыгивание через шнуры (расстояние между ними 30—40 см). Воспитатель ставит две скамейки и на расстоянии 2 м от них кладет 4—5 шнурков.

Упражнение показывают двое детей, воспитатель объясняет. Со скамейки малыши должны сходить, а не спрыгивать. Дети встают в две шеренги напротив скамеек и по одному от каждой шеренги выполняют упражнение. Воспитатель стоит между скамейками и осуществляет страховку, дает указания. Затем дети подходят к шнуркам и перепрыгивают их на двух ногах.

Подвижная игра «Мышки в кладовой» (см. с. 40).

III часть. Игра «Где спрятался мышонок?» Игра проводится по типу игры «Найди цыпленка».

34

Программное содержание. Ходить и бегать врасыпную, продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места, упражняться в подбрасывании мяча вверх.

Пособия. По две погремушки на каждого ребенка, два шнура, мячи.

I часть. Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания. Сначала дети идут в колонне по одному, по сигналу воспитателя (удар в бубен) идут врассыпную, на другой сигнал бегут врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Затем дети перестраиваются в колонну по одному, берут погремушки со стульчиков и строятся в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с погремушками).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, погремушки в обеих руках внизу. Поднять одну погремушку, погреметь, опустить; поднять вторую погремушку, погреметь, вернуться в исходное положение (4 раза).

2. *И. п.:* то же. Присесть, вынести погремушки вперед, погреметь, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. *И. п.:* сидя ноги скрестить, погремушки в обеих руках. Повернуться вправо (влево), положить погремушки сзади, вернуться в исходное положение; повернуться вправо (влево), взять погремушку, вернуться в исходное положение (по 3 раза) в каждую сторону.

4. *И. п.:* лежа на спине, ноги прямые вместе, погремушки в обеих руках за головой. Согнуть ноги, прижать к себе, постучать погремушками по коленям, вернуться в исходное положение (4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 15 см):

2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.

Воспитатель выкладывает шнуры — ручеек — и на расстоянии 2—3 м от него кладет плоские обручи, в них размещает мячи. Приглашается первая подгруппа детей, они выполняют прыжки в длину с места подряд несколько раз, затем переходят к следующему заданию — подбрасывание мяча вверх. Приглашается вторая подгруппа для выполнения упражнений.

Подвижная игра «Поезд».

III часть. Игра малой подвижности.

35

Программное содержание. Ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бегать врассыпную, учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, упражняться в ползании по скамейке на ладонях и коленях.

Пособия. Мячи по количеству детей, две скамейки, шнур.

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному, выполняя задание воспитателя. На сигнал «лягушки» присесть, на сигнал «лошадки» идти, высоко поднимая колени, на другой сигнал бежать врассыпную.

Дети подходят к мячам, заранее разложенным на полу в две линии.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, мяч в опущенных руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. *И. п.:* ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, покатать мяч от ноги к ноге, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. *И. п.:* стоя на коленях, мяч перед собой. Повернуться вправо (влево), коснуться мячом пятки ноги, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. *И. п.:* ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Прыжки на двух ногах вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.

Во время упражнения основное внимание направлено на то, чтобы малыши при ловле мяча не прижимали его к туловищу. Упражнение выполняется 8—10 раз. Дети кладут мячи в корзину и садятся на места.

2. Ползание по скамейке.

Воспитатель ставит две скамейки и предлагает ползти по ней, как жучки, на ладонях и коленях. Упражнение выполняется двумя колоннами.

Подвижная игра «Воробышки и кот» (см. с. 48).

III часть. Ходьба в колонне по одному.

36

Программное содержание. Упражняться в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную, закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек, упражняться в равновесии.

Пособия. Две лесенки, две доски, 5—6 коротких шнурков, цветные ленточки (для игры).

I часть. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры, бег врассыпную. Построение в шеренгу. Воспитатель показывает и объясняет детям, как надо перешагивать через шнур, не задев его. Все идут в колонне по одному и перешагивают через шнуры; когда упражнение выполнит последний ребенок, воспитатель подает команду к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

II часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить (5—6 раз).

2. *И. п.:* сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть

ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. Повернуться и лечь на живот (при повороте руки поднять вверх, в момент переворота на живот опустить вниз), вернуться в исходное положение (3—4 раза).

5. И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

1. Влезание на наклонную лесенку.
2. Ходьба по доске, руки на поясе.

Основное внимание при выполнении упражнения воспитатель уделяет двум элементам движения — правильному хвату руками за рейки лестницы и тому, чтобы в момент лазанья дети не пропускали реек. Упражнение проводится по трое, затем дети идут по доске, голову и спину держат прямо. Далее оба упражнения выполняют другие дети.

Подвижная игра «Найди свой цвет».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения: равновесие — ходьба и бег по мостику, по доске, положенной на пол (землю), ходьба по доске с перешагиванием через кубики, прыжки через шнурь, прыжки до флагжа, до кегли; метание — бросание мячей вверх и о землю, бросание мешочеков вдали правой и левой рукой; лазанье — ползание по доске, подлезание под шнур (высота 40—50 см), пролезание в обруч. Подвижные игры.

2-я неделя. Игровые упражнения: прыжки между кеглями, из обруча в обруч, в длину с места; метание — бросание мячей друг другу, прокатывание в прямом направлении, между предметами; ползание по гимнастической скамейке, под дугу, под шнур; равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с разным положением рук, ходьба с перешагиванием через бруски. Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Поймай комара», «Поезд» и др.

3-я неделя. Игровые упражнения: метание — бросание мяча вдали двумя руками, в горизонтальную цель (корзину, ящик) с расстояния 1,5—2 м; ползание — по гимнастической скамейке, на четвереньках, между предметами, под дугу, не касаясь руками пола, — «мышки», «цыплята», «воробышки»; прыжки из обруча в обруч, в длину с места, с продвижением вперед; равновесие — ходьба и бег по доске, по скамейке — «дорожке», «мостику». Подвижные игры: «Найди свой домик», «Трамвай», «Мышки и кот» и др.

4-я неделя. Игровые упражнения: лазанье — подлезание под шнур, не касаясь руками пола; равновесие, прыжки, метание — повторяется весь материал, пройденный на занятии. Подвижные игры.

ЧЕТВЕРТЫЙ КВАРТАЛ

ОБЩИЕ ЗАДАЧИ

Ходьба и бег: упражнять в ходьбе колонной по одному, парами вдоль стен комнаты, по краям площадки; беге врасыпную; с остановкой по сигналу воспитателя и сменой направления движения.

Равновесие: упражнять в ходьбе по доске, положенной на склонно (высота 30—35 см), по бревну.

Прыжки: упражнять в прыжках через две линии (расстояние между ними 15—20 см).

Метание: упражнять в бросании мяча вдали (расстояние произвольное), попадать мячом (диаметр 6—8 см) в корзину, ящик, поставленные на пол, землю (с расстояния 1—1,5 м), бросая мяч двумя руками от груди.

Лазанье: упражнять во влезании на заборчик, гимнастическую стенку (высота 1—1,5 м) и ползании по гимнастической скамейке.

В четвертом, последнем квартале с целью внесений разнообразия, а также для закрепления пройденного материала используются ранее освоенные упражнения.

На протяжении трех кварталов физкультурные занятия в основном (кроме ранней осени, а также благоприятных климатических условий) проводятся в зале или групповой комнате. С наступлением весенне-летнего периода желательно все физкультурные занятия проводить на воздухе, что оказывает закаливающее и укрепляющее воздействие на детский организм.

Таким образом, освоение программного материала в четвертом квартале имеет свою специфику. Например, надо предусмотреть размещение всех пособий на участке. При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется исходным положениям. Если трава или грунт влажный, то заменяются упражнения с исходными положениями сидя и лежа. При проведении подвижной игры по возможности используется все пространство площадки.

Упражнения в основных видах движений проводятся в естественных природных условиях: ходьба по бревну, перешагивание веток, сучков, перелезание через пенек, лежащее дерево и т. д.

Однако наряду с положительными моментами проведения занятий на воздухе воспитатели (особенно первое время) испытывают некоторые затруднения в организации детей, так как много отвлекающих факторов. После нескольких занятий и

определенных приемов педагога дети привыкают к обстановке выполнения упражнений в условиях, отличных от зала и групповой комнаты.

ИЮНЬ

37

Программное содержание. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, используя все пространство площадки, ознакомить с ходьбой по наклонной доске, в прыжках с продвижением вперед, упражнять в энергичном отталкивании обеими ногами.

Пособия. Платочки по количеству детей, четыре доски, два куба (высота 30 см), два флагжа на подставке, 3—4 дуги.

I часть. Ходьба парами, бег врассыпную. Построение в шеренгу, объяснение задания. Дети строятся в пары с помощью воспитателя. По команде малыши идут парами. По углам зала ставятся ориентиры (кубики, кегли, флагжи). После того как первая пара пройдет последний поворот (условно полный круг), подается сигнал к бегу врассыпную. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не теснились, а использовали всю площадку, не мешая друг другу. По сигналу дети идут врассыпную и колонной по одному. Педагог по ходу раздает платочки или дети берут их сами (в этом случае платочки заранее раскладывают на гимнастической скамейке или другом месте).

Для выполнения общеразвивающих упражнений дети строятся в круг. Воспитатель предлагает встать свободно. В конце года (в четвертом квартале) малышей можно построить в три звена.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с платочками).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показали платочек, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. *И. п.:* ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Поднять платочек вперед, наклониться и помахать платочком вправо-влево; выпрямиться, поднять платочек вверх — повесили сушить, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. *И. п.:* ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед — спрятались, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. *И. п.:* на коленях, сидя на пятках, платочек в обеих руках внизу. Встать на колени, повернуться вправо (влево), платочек в прямых руках, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. *И. п.:* ноги вместе, платочек в правой руке, левая на

поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Дети держат платочки за два верхних конца в согнутых руках, а воспитатель собирает их. Воспитатель расставляет пособия и перстраивает детей в две колонны.

Основные виды движений.

1. Ходьба по наклонной доске.
2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.

Воспитатель приглашает по одному из каждой колонны и предлагает сначала пройти по одной наклонной доске, затем по другой спуститься и допрыгать на двух ногах до флагжа, обойти его и встать в конец своей колонны. Дети выполняют упражнения двумя колоннами. На первом занятии детям необходима помощь и страховка при выполнении первого упражнения. Второе упражнение — прыжки — выполняется только после двукратного повторения равновесия всеми детьми.

Подвижная игра «Кролики» (вариант). На одной стороне площадки ставятся дуги (высота 50 см), около каждой из них располагаются дети небольшими группами. «Кролики сидят в клетках», — говорит воспитатель, дети присаживаются на корточки. Воспитатель, выполняющий роль сторожа, поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов. Они подлезают под дуги, бегают и прыгают по всей площадке. Неожиданно воспитатель говорит: «Бегите домой!» Кролики бегут к своим клеткам и снова подлезают под дуги. Игра повторяется несколько раз.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

38

Программное содержание. Учить ходить по краям площадки в колонне по одному, упражнять в беге врассыпную, в прыжках в длину с места, приземляться одновременно на обе ноги, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.

Пособия. По два флагжа на каждого ребенка, два шнура или рейки, мячи.

I часть. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную. Построение в шеренгу. Воспитатель объясняет детям задание и обращает их внимание на флагжи, стоящие по четырем сторонам площадки (зала), и говорит, что при ходьбе надо обязательно доходить до флагжа, огибать его. Дети идут колонной по одному, когда последний в колонне пройдет четвертый флагжок, дается команда и все бегут врассыпную по площадке. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Дети берут по два флагжа и выстраиваются с помощью воспитателя в две или три шеренги.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с флагжками).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, флагжи в опущенных руках.

Поднять флаги через стороны, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, флаги внизу. Наклониться, помахать флагами перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п.: то же, флаги у груди. Повернуться вправо (влево), отвести флаги в сторону (руки прямые), вернуться в исходное положение (4 раза).

4. И. п.: ноги слегка расставлены, флаги у груди. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние 15 см).

Воспитатель выкладывает из шнурков два ручейка, и дети выстраиваются около них в две шеренги одна против другой. После показа упражнения дети по команде педагога подходят к исходной позиции так, чтобы носки ног располагались около шнурка, и прыгают. Сначала прыгает первая шеренга, затем также по сигналу вторая. Если дети неплохо справляются с заданием, то упражнение выполняют все одновременно.

Поочередное выполнение дает возможность педагогу лучше видеть детей, вовремя заметить ошибки, исправить их. Упражнение повторяется 4—5 раз.

2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

После прыжков дети берут мячи из коробки, располагаются по всей площадке и по сигналу воспитателя «бросили» подбрасывают мяч вверх. Каждый ловит в своем темпе в соответствии со своими умениями. При этом педагог напоминает, что бросать мяч надо перед собой и невысоко. После нескольких подбрасываний мяча воспитатель предлагает выполнить упражнение тем, кто хорошо бросает и ловит мяч. Затем упражняются все дети.

Подвижная игра «По ровненькой дорожке».

III часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

39

Программное содержание. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, бросать мяч вдаль двумя руками, подлезать под шнур, не касаясь руками пола (земли).

Пособия. Мячи по количеству детей, две стойки, шнур.

I часть. Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. Построение в шеренгу, объяснение задания. Дети идут колонной по одному, на сигнал воспитателя «лягушки» приседают, на сигнал «зайчики» останавливаются и прыгают на двух ногах на месте. Для остановки детей в ходьбе и беге можно применить и другие сигналы. Например, «кузнечики» — приседают, прячутся, «белочки» — прыгают. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить, вернуться в исходное положение (4 раза).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках впереди — спрятаться, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п.: то же, мяч у груди. Поднять мяч вверх, наклониться, дотронуться до пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки на двух ногах вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

1. Бросание мяча вдаль двумя руками.

2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.

Воспитатель ставит две стойки и натягивает один шнур на высоте поднятой вверх руки ребенка, другой на высоте 50 см. Стойки ставятся на таком расстоянии, чтобы все дети могли одновременно выполнять упражнение или же их распределить на две подгруппы.

Дети выстраиваются вдоль шнурка на расстоянии 1 м и по сигналу «бросили» перебрасывают мяч, затем подходят к нижнему шнурку и подлезают под него, стараясь не задеть, бегут за мячами. Упражнения выполняются несколько раз подряд.

Подвижная игра «Поймай комара».

III часть. Игра малой подвижности.

40

Программное содержание. Упражнять в ходьбе со сменой направления движения, беге врассыпную, подлезать под шнур, не касаясь руками пола (земли), сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, перешагивая через кубики.

Пособия. Две стойки, шнур, 4—5 кубиков, доска (ширина 20 см).

I часть. Ходьба со сменой направления движения, бег врассыпную. Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Объяснение задания. Воспитатель дает ребенку, стоящему в колонне первым, красный кубик, а стоящему последним в колонне — желтый. Дети идут колонной по одному, ведущий поднимает кубик вверх. Педагог предлагает остановиться, повернуться кругом и пойти за Мишой, у которого желтый кубик, он также поднимает его над головой. Затем воспитатель дает сигнал к бегу врассыпную. Ведущим можно дать цветные погремушки или мелкие игрушки. Нельзя использовать в

беге предметы, имеющие острые концы (флажки, сultanчики и т. п.).

II часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки через стороны и хлопнуть в ладоши, опустить руки вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться, коснуться руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание ног — жучки (3 раза).

4. *И. п.:* ноги вместе, руки свободно опущены вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 раза).

Основные виды движений.

1. Подлезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола (земли).

2. Ходьба по доске (ширина 20 см), перешагивая через кубики, расположенные на расстоянии одного шага.

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур, затем на расстоянии 1 м кладет одну или две доски, на которые на расстоянии шага расставляются кубики. Воспитатель предлагает кому-либо из детей (заранее подготовлен) показать упражнение.

Сначала выполняет упражнение первая подгруппа детей. Они подходят к шнурку, присаживаются на корточки и, не заставая его, подлезают, встают, выпрямляются и снова подлезают и так 3—4 раза подряд.

Затем дети друг за другом идут по доске, перешагивая через кубики (попеременно правой и левой ногой).

После этого упражнение выполняет вторая подгруппа детей. Если дети хорошо справляются с заданиями, можно еще раз повторить упражнение.

Подвижная игра «Мы топаем ногами». Играющие становятся в круг на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Воспитатель медленно читает стихотворение, дети действуют, согласно его содержанию.

«Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головами.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем».

Дети соединяют руки, образуя круг.

«И бегаем кругом,
И бегаем кругом».

Все бегут, воспитатель говорит: «Стой!» Малыши останавливаются. Игра повторяется.

III часть. Ходьба парами.

ИЮЛЬ

41

Программное содержание. Упражняться в ходьбе и беге по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, приземляться на полусогнутые ноги при перепрыгивании через шнурки, расположенные на землю.

Пособия. По два кубика на каждого ребенка, две доски (ширина 20 см), 5—6 шнурков.

I часть. Ходьба и бег по кругу. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, объяснение задания. Дети идут по кругу вокруг кубиков (разложенные заранее) сначала в одну сторону примерно две четверти круга, затем по указанию воспитателя бегут полный круг, останавливаются, поворачиваются в другую сторону и вновь идут и бегут по кругу. По команде воспитателя подходят к кубикам и берут их.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с кубиками).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть ими, сказать: «тук-тук», опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. *И. п.:* ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться; наклониться, взять кубики, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. *И. п.:* сидя на пятках, кубики в обеих руках у груди. Повернуться вправо (влево), положить кубики на пол у носков ног; повернуться, взять кубик справа (слева), вернуться в исходное положение (4 раза).

4. *И. п.:* лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. Согнуть колени, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. *И. п.:* ноги вместе, руки на поясе, кубики на полу перед собой. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в чередовании с ходьбой.

Дети кладут кубики на место и садятся на стулья.

Основные виды движений.

1. Ходьба по доске, положенной наклонно (высота 35 см).

2. Прыжки через шнурки (расстояние между ними 20—25 см).

На середине зала (площадки) ставится куб (или скамейка), за который прикрепляются две доски. На расстоянии 1 м кладут шнурки (или косички) для перепрыгивания. Воспитатель показывает и объясняет упражнение. Дети выстраиваются в колонну по одному и друг за другом идут по доске, а затем перепрыгивают шнур. Воспитатель осуществляет страховку, под-

бадривает детей, которые чувствуют себя неуверенно, напоминает, что голову и спину надо держать прямо.

Подвижная игра «Кролики».

III часть. Игра малой подвижности.

42

Программное содержание. Упражнять в перешагивании через бруски и беге врассыпную, используя всю площадку, мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках в длину с места, бросать мяч в даль.

Пособия. 5—6 брусков (высота 6 см), плоские обручи (диаметр 35 см) по количеству детей, два шнурка или рейки.

I часть. Ходить, перешагивая через бруски, бег врассыпную. Воспитатель раскладывает бруски на расстоянии шага ребенка и обращает внимание на бруски, объясняя, что их надо перешагивать сначала правой, затем левой ногой, не останавливаясь и не задевая их. Дети идут в колонне по одному, когда последний ребенок перешагнет все кубики, воспитатель подает команду к бегу врассыпную по всей площадке. Упражнения в ходьбе и беге повторяются.

Со стойки дети берут обручи с помощью воспитателя, перестраиваются 2—3 звена.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с обручем).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п.: то же, обруч в обеих руках у груди. Присесть, вынести обруч вперед. Встать, опустить обруч, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх, наклониться, дотронуться ободом обруча до пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые вместе, обруч в обеих согнутых у груди руках. Сгибание и разгибание ног поочередно (3 раза).

5. И. п.: стоя в обруче, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в обруче в чередовании с ходьбой (2 раза).

Дети вешают обручи на стойку и встают напротив друг друга в две шеренги перед шнурками, разложенными на полу,— ручеек.

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (расстояние 20 см).

Воспитатель показывает, как надо перепрыгивать ручеек. Дети подходят к шнурку, слегка расставляют ноги, сгибают колени и по сигналу «прыгнули» перепрыгивают через шнур. Сначала прыгает первая подгруппа, затем вторая. Упражнение по-

вторяется 4—5 раз. Воспитатель следит, чтобы все мягко приземлялись на полусогнутые ноги.

2. Бросание мяча вдаль двумя руками (способ «из-за головы»).

Воспитатель убирает шнурки и предлагает малышам взять по одному мячу из коробки и построиться в одну шеренгу. По сигналу «бросили» дети бросают мячи вперед-вверх и бегут за мячами. Упражнение повторяется 3—4 раза. Воспитатель отмечает тех детей, кто делал хороший замах и бросил дальше всех.

Подвижная игра «Трамвай».

III часть. Игра «Угадай, кто кричит».

43

Программное содержание. Ходить и бегать с остановкой по сигналу воспитателя, бросать мешочки в горизонтальную цель, развивая силу броска и глазомер, упражнять в ползании на четвереньках между предметами.

Пособия. Обручи (диаметр 50 см) по количеству детей в подгруппе, по два мешочка на каждого ребенка, 10 кеглей.

I часть. Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания. Дети идут в колонне по одному, по сигналу «стоп» останавливаются на том месте, где застал их сигнал.

Для общеразвивающих упражнений дети строятся в две шеренги с помощью воспитателя.

II часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать, опустить, вернуться в исходное положение (4 раза).

2. И. п.: то же, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед. Встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться влево (вправо), вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног (4 раза).

5. И. п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Основные виды движений.

1. Бросание мешочеков в горизонтальную цель (расстояние 1—1,5 м) правой и левой рукой.

Воспитатель раскладывает обручи между детьми, стоящими друг против друга, и раздает по два мешочка. Сначала он показывает, как бросить мешочек, чтобы он точно попал в обруч, при этом говорит, что надо энергично замахнуться и бросить мешочек. По сигналу дети первой подгруппы (шеренги) бросают мешочки, затем второй подгруппы и так несколько

ко раз подряд. Поочередное выполнение упражнения дает возможность воспитателю видеть, как малыши справляются с заданием, и помочь им в случае необходимости.

2. Ползание между кеглями на ладонях и коленях.

Воспитатель вместе с дежурными убирает обручи и мешочки и посредине зала (площадки) ставит кегли. Дети друг за другом ползут между кеглями на четвереньках, затем встают, выпрямляются, хлопают над головой. Если группа детей большая, можно поставить кегли в два ряда.

Подвижная игра «Воробышки и кот».

III часть. Игра малой подвижности.

44

Программное содержание. Ходить и бегать врассыпную, ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по скамейке.

Пособия. По два султанчика на каждого ребенка, две гимнастические скамейки (высота 20 см), 3—4 обруча большого диаметра.

I часть. Ходьба и бег врассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки. Дети идут в колонне по одному примерно три четверти круга, затем по команде бегут врассыпную, бег и ходьба врассыпную повторяются.

Дети берут по два султанчика и выстраиваются в две шеренги.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с султанчиками).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, султанчики в обеих руках внизу. Поднять султанчики через стороны вверх, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п.: то же, султанчики в обеих руках у груди. Присесть, вынести султанчики вперед (руки прямые), встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, султанчики в обеих руках внизу. Поднять султанчики вверх, наклониться и коснуться ими пола у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

4. И. п.: лежа ноги прямые, султанчики за головой. Подтянуть согнутые в коленях ноги и коснуться палочками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п.: ноги вместе, султанчики в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 раза).

Основные виды движений.

1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.

2. Ходьба по скамейке, руки на поясе.

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки: по одной дети друг за другом ползут на четвереньках, по другой идут,

сохраняя равновесие, руки держат на поясе. Воспитатель напоминает, что идти надо спокойно, смотреть вперед, голову и плечи держать прямо.

Подвижная игра «Поезд».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

август

45

Программное содержание. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по бревну, энергично отталкиваться в прыжках с продвижением вперед.

Пособия. По две погремушки на каждого, два флагжа на подставке, бревно, дуги для игры.

I часть. Ходьба парами, бег врассыпную. Построение в колонну, перестроение в пары. Дети идут парами, по сигналу воспитателя бегут врассыпную по всей площадке. Упражнения повторяются.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с погремушками).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки вверх через стороны, погреметь, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п.: то же, погремушки в обеих руках у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед, погреметь, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках за спиной. Наклониться, положить погремушки у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять погремушки и спрятать за спину, вернуться в исходное положение (5 раз). Если упражнение выполняется на площадке, то исходное положение будет стоя, ноги на ширине плеч.

4. И. п.: ноги вместе, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

Дети кладут погремушки в указанное место и перестраиваются в колонну по одному.

Основные виды движений.

1. Ходьба по бревну.

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 2 м).

Упражнения показывает кто-либо из детей, воспитатель объясняет задание. Дети друг за другом идут по бревну, сохраняя равновесие, затем прыгают на двух ногах с продвижением вперед до флагжа. Упражнение повторяется 2—3 раза. Воспитатель напоминает, что голову и спину надо держать прямо, смотреть вперед, по необходимости осуществлять страховку.

Подвижная игра «Мышки в кладовой».

Программное содержание. Упражнять в ходьбе колонной по одному по краям площадки и беге врассыпную, при перепрыгивании энергично отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться на полусогнутые ноги, подлезать под дугу.

Пособия. Малые обручи по количеству детей, восемь обручей диаметром 50 см, четыре дуги, четыре кегли.

I часть. Ходьба в колонне по одному по краям площадки, бег врассыпную. Дети идут в колонне по одному, доходят до углов, обозначенных кеглями. Когда все пройдут полный круг, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения повторяются.

Дети берут со стойки по одному обручу и с помощью воспитателя перестраиваются в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с обручем).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у плеч, как воротничок. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть на него, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. *И. п.:* стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, взять обруч обеими руками, поднять до пояса, присесть, положить обруч на пол, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. *И. п.:* ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх, наклониться, положить обруч на пол (или коснуться ободом пола), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

4. *И. п.:* стоя в обруче, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в обруче (2 раза).

Дети вешают на стойку обручи и с помощью воспитателя перестраиваются в две шеренги.

Основные виды движений.

1. Подлезание под дуги (высота 40 см).

2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

Воспитатель ставит по две дуги на расстоянии 1 м одна от другой, а затем раскладывает по пять обручей (вдоль площадки). Дети выполняют упражнения двумя колоннами. Вначале они подлезают под дуги, потом прыгают из обруча в обруч. Так как малышам упражнения знакомы, педагог только напоминает, как выполнить задание без предварительного показа.

Подвижная игра «Птички в гнездышках».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Программное содержание. Ходить и бегать по кругу, учить правильному замаху при бросании мешочеков вдаль правой и левой рукой, ползать по гимнастической скамейке.

Пособия. Две гимнастические скамейки, по два мешочка и по одному кубику на каждого ребенка, шнур для игры.

I часть. Ходьба и бег по кругу. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания. Дети идут по кругу (кубики заранее разложены) в одну сторону, по сигналу воспитателя бегут, затем останавливаются, поворачиваются в другую сторону и вновь идут и бегут по кругу.

Дети подходят к кубикам и берут их по одному.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с кубиком).

1. *И. п.:* ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. *И. п.:* ноги на ширине плеч, кубик за спиной в правой руке. Наклониться, положить кубик на пол, выпрямиться; наклониться, взять кубик, переложить его в левую руку, убрать руки за спину (4 раза).

3. *И. п.:* сидя ноги скрестно, кубик в правой руке. Повернуться вправо, положить кубик сзади себя (около пятки), руки на пояс; повернуться, взять кубик, переложить в левую руку. То же повторить влево (4 раза).

4. *И. п.:* ноги вместе, руки на поясе, кубик на полу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кладут кубики на место и строятся в две шеренги.

Основные виды движений.

1. Метание мешочка вдаль правой и левой рукой.

Воспитатель перед каждой шеренгой кладет рейку (или шнур) и по два мешочка на каждого ребенка. Поодаль на небольшом расстоянии ставятся две гимнастические скамейки. По сигналу воспитателя «бросили» дети метают мешочки сначала правой, а затем левой рукой. Упражнения повторяются 4–6 раз. Дети кладут мешочки в коробку.

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на ладони и колени. Упражнение выполняется также двумя колоннами.

Подвижная игра «Лягушки».

III часть. Игра малой подвижности.

Программное содержание. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения и беге врассыпную, учить правильному хвату руками за рейки гимнастической стенки при влезании на нее, сохранять равновесие, перешагивая через бруски.

Пособия. Мячи по количеству детей, 5–6 брусков, гимнастическая стенка.

I часть. Ходьба и бег с изменением направления движения. Дети идут колонной по одному, воспитатель дает команду ведущему идти по направлению к дереву, и все идут следом за ним, затем дается команда идти к другому предмету и т. д. Затем малыши бегают врассыпную по всей площадке.

Дети берут по одному мячу и перестраиваются в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, наклониться и коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих согнутых руках перед собой. Присесть, вынести мяч вперед, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п.: на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо-влево (4 раза).

5. И. п.: ноги вместе, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

После общеразвивающих упражнений дети кладут мячи на место и садятся на скамейку.¹

Основные виды движений.

1. Влезание на гимнастическую стенку.

2. Ходьба с перешагиванием через бруски.

Воспитатель объясняет упражнение и основное внимание уделяет правильному хвату рук за рейки стенки (большой палец должен быть снизу, а остальные сверху). При этом следит, чтобы нога ставилась серединой стопы на рейку. Ребенок (заранее подготовленный) показывает упражнение, а воспитатель уточняет основные элементы. Упражнение выполняется подгруппами не более четырех детей одновременно. Затем дети выполняют упражнение в равновесии — перешагивают через 5—6 брусков, расположенных на расстоянии одного шага (переменный шаг правой и левой ногой). После этого упражнения выполняет следующая подгруппа детей.

Подвижная игра «Найди свой цвет».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

В последнем летнем месяце четвертого квартала для повторения используется весь программный материал, освоенный детьми на предыдущих физкультурных занятиях, в игровых упражнениях и подвижных играх.

УПРАЖНЕНИЯ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ¹

С детьми младшего дошкольного возраста в любое время года на прогулке проводятся подвижные игры, развлечения, игры-забавы. При этом ведущая роль отводится воспитателю, который направляет действия малышей, напоминает последовательность и правила игры, выступает в качестве водящего, особенно в начале года, контролирует физическую и эмоциональную нагрузку, привлекает к участию малоподвижных детей, предупреждает чрезмерную активность других.

Подвижные игры, физкультурные развлечения, игры-забавы не только служат для увеличения двигательной активности детей, но и способствуют закреплению навыков основных видов движений, формируют умение применять накопленный опыт в различных жизненных ситуациях (перепрыгнуть ручеек, канавку, преодолеть препятствие, сохранить равновесие и т. д.).

Игры и упражнения проводятся со всей группой детей, с небольшими подгруппами и индивидуально.

ЛОШАДКИ

Дети выбирают пару по своему желанию: один — лошадка, другой — кучер. Кучер запрягает лошадку, надевает вожжи и едет по прямому направлению от одной стороны площадки до другой и обратно или по краям площадки. Затем по указанию воспитателя дети меняются ролями и игра повторяется.

КОННИКИ

Пять-шесть детей становятся у одного края площадки, воспитатель дает каждому палку длиной 50—60 см. Дети садятся на палки верхом и скачут в противоположную сторону площадки, изображая конников. Бежать надо быстро, не наталкиваясь друг на друга.

ДОГОНИ ОБРУЧ

Пока дети не научатся самостоятельно прокатывать обруч, воспитатель катит обруч сам и предлагает кому-либо догнать его. Бежать нужно быстро и при этом проявить ловкость, суметь подхватить обруч, пока он катится.

¹ При подготовке раздела использованы книги: Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» / Сост. Е. Г. Батурина. М., 1974; Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Фурмина Л. С. Игры и развлечения на воздухе. М., 1981.

ПРИНЕСИ ПРЕДМЕТ

Дети находятся на одной стороне площадки. На противоположной стороне раскладываются предметы (погремушки, флаги, игрушки). Воспитатель предлагает кому-либо добежать до игрушки, взять одну и принести ей. Педагог хвалит ребенка, рассматривает игрушку и просит отнести ее обратно. Затем то же задание выполняет другой ребенок. Игра повторяется 2—3 раза, т. е. один ребенок столько же раз выполняет задание.

Игру можно усложнить, предложив добежать до предметов по дорожке (длина 3—4 м). Такая дорожка обозначается двумя параллельными линиями, начерченными на земле на расстоянии 25—30 см одна от другой.

Затем играют одновременно несколько детей. В этом случае они приучаются бежать в одном направлении, не мешая друг другу. Выполнение таких заданий имеет некоторый элемент соревнования. Каждый ребенок старается принести игрушку первым, хотя воспитатель не ставит задачу выполнить задание на скорость.

БЕГ С ВЕРТУШКОЙ

Вертушку делают так. Квадрат плотной бумаги (сторона квадрата 10 см) надрезают с углом по диагонали, сохраняя середину. Затем, загнув уголки к центру, прибивают их к палочке не очень плотно. Вертушка готова.

Чем быстрее бежишь, тем сильнее она вертится.

ПОЙМАЙ БАБОЧКУ

На конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок и к нему прикрепляют вырезанную из бумаги бабочку. Воспитатель держит прут так, чтобы бабочка «летала» над головой детей. Они подпрыгивают, стараясь ее поймать.

ЧЕРЕЗ РУЧЕЕК

На площадке чертят две линии на расстоянии 1,5—2 м одна от другой — это ручеек. Играющие (6—8 детей) стоят у черты — на берегу ручейка, они должны перейти его по камешкам (начерченным кружкам), не намочив ноги. Расстояние между кружками должно быть таким, чтобы дети могли легко перепрыгнуть с одного на другой (примерно 25—30 см). Одновременно переходят ручеек несколько детей, остальные вместе с воспитателем наблюдают за ними. Тот, кто оступился, — намочил ноги, идет сушить их на солнышке — садится на скамейку. При повторении игры они вновь включаются в игру. Воспитатель поощряет детей, помогает некоторым перейти на другой берег.

КУРЫ В ОГОРОДЕ

Дети-куры располагаются за бревном. По другую сторону бревна на площадке нарисован большой прямоугольник — это огород. Воспитатель-сторож ходит по огороду, смотрит, нет ли где кур, затем уходит и садится на скамейку. Куры тут же взлетают на забор (бревно), затем спрыгивают с него в огород и начинают бегать, клевать посаженные овощи. Сторож замечает кур, прогоняет их из огорода, хлопая в ладоши и приговаривая: «Кыш, кыш!»

После нескольких повторений игры сторожем может быть ребенок.

КЕГЛИ

В игре используются пластмассовые кегли. Их устанавливают на расстоянии 10—15 см друг от друга. Дети прокатывают по одному шару с расстояния 1—1,5 м. Воспитатель поощряет тех, кто попадет в кегли, помогает другим выполнить задание, не фиксируя внимания на проигрыше.

ДОКАТИ МЯЧ

Детям дают разноцветные мячи или шары небольшого размера (диаметр 6—8 см) и предлагают катить их до фланжка (линий), находящегося от детей на расстоянии 1,5—2 м. Воспитатель отмечает тех, кто хорошо справился с заданием, предлагает прокатить еще раз. Когда дети прокатят мячи 2—3 раза, они собирают их в корзину.

ПРОКАТИ ОБРУЧ

Тroe-четверо детей становятся лицом к воспитателю на расстоянии 1,5—2 м. Воспитатель катит обруч поочередно к каждому ребенку, тот ловит его и катит обратно к воспитателю. Когда дети научатся хорошо катить и ловить обруч, они могут играть друг с другом.

БЕРЕГИ ПРЕДМЕТ

Играющие образуют круг. Они стоят, несколько расставив ноги и держа руки за спиной. У ног каждого лежит кубик (или другой предмет). Водящий (ребенок) находится в середине круга. Он старается взять кубик. Играющий, к которому направляется водящий, приседает, закрывает кубик руками и не дает до него дотронуться. Как только водящий отходит, ребенок встает. Тот, кто не успел защитить свой кубик (водящий дотронулся до кубика), выходит из круга. Он временно не участвует в игре.

Если водящий сможет взять 2—3 кубика, назначается новый водящий. Игра повторяется со всеми детьми.

ПЕРЕДАЧА ШАРОВ

Дети сидят на стульях по кругу (или на траве). Воспитатель дает двоим, рядом сидящим, по шару и предлагает передавать их (один вправо, другой влево). Когда шары встретятся, дети ударяют их друг о друга, говоря: «Стукнулись». Затем встают и бегут по кругу в противоположные стороны, остальные играющие приговаривают: «Побежали, побежали...» Вернувшись на свои места, дети говорят: «Встретились»— и отдают шары воспитателю. Он передает их другим участникам. Игра повторяется.

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	3
Особенности развития детей 3—4 лет	5
Физкультурные занятия	10
Подвижные игры	13
Основные виды движений	15
Упражнения в ходьбе и беге	21
Упражнения в равновесии	22
Упражнения в прыжках	23
Упражнения в метании	25
Упражнения в лазанье	26
Примерное содержание физкультурных занятий	26
Упражнения, подвижные игры на прогулке	91

Людмила Ивановна Пензулаева

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ
С ДЕТЬМИ 3—4 ЛЕТ**

Редактор В. А. Салахетдинова

Художник А. Л. Кашеков

Художественный редактор М. Я. Волкова

Технический редактор Л. М. Абрамова

Корректоры Н. В. Абрамова, Н. С. Соболева

ИБ № 7434

Сдано в набор 10.02.82. Подписано к печати 21.12.82. Формат 60×90¹/₁₆. Бум. типограф. № 2.
Гарнит. литерат. Печать офсетная. Усл. печ. л. 6. Ус. кр. отт. 6,5. Уч.-изд. л. 6,21. Тираж 600 000 экз.
Зак. № 465. Цена 20 коп.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение» Государственного комитета РСФСР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Смоленский полиграфкомбинат Росглавполиграфпрома Государственного комитета РСФСР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Смоленск-20, ул. Смольянинова, 1.