

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
художественно-эстетическому развитию детей №22 «Яблонька»
(МДОУ «Детский сад №22)**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол № 1 от 30.08.2024г

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ
«Детский сад № 22»
Г.В.Чанжалова
Приказ № 149 от 03.09.2024г.

**Рабочая программа
«Физкультурный калейдоскоп»
по дополнительной общеобразовательной
программе
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст воспитанников: 5-7 лет.

Срок реализации: 1 год

Составитель: инструктор по физическому
воспитанию Степанова С.П.

Содержание:

№	Наименование раздела	стр
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	3
3	Тематическое планирование.	5
4	Используемая литература	28

Пояснительная записка

Программа (модуль) «Физкультурный калейдоскоп» рассчитана на детей старшего дошкольного возраста. У ребят этого возраста повышается выносливость, улучшается координация движений. Они лучше прыгают, точнее бросают и ловят мяч, легко и ритмично бегают. В этом возрасте необходимо учитывать следующие особенности:

1. При обучении технике движений давать представление о разнообразных способах движений, их назначения, сходстве и различии в силе, скорости, направлении, характере, сложности.
2. Приучать анализировать простые движения, оценивать их качество, вычленять ведущие фазы, исправлять ошибки.
3. Большое внимание уделять развитию двигательных качеств, особенно скоростно-силовых и ловкости в упражнениях и подвижных играх.
4. Использовать соревновательный метод, направленный на выявление количественного и качественного результата движения ребенка.
5. Развивать коллективные формы соревнования.

Данная программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, основана на повышении интереса детей к занятиям физической культурой и спортом.

Используемые разнообразные упражнения с мячом в бросании, приеме, перебрасывании, позволяют детям развивать физические качества, которые в дальнейшем позволят овладеть важнейшими элементами волейбола.

Программа предусматривает использование комплекса точечного массажа и дыхательной гимнастики, которые нужны не только для профилактики заболеваний, но и нацелены на воспитание чувства ответственности за свое здоровье.

Неотъемлемыми элементами предлагаемой системы являются ежемесячные физкультурные развлечения, которые состоят из разнообразных эстафет, игр состязательного характера, помогающих детям закрепить основные движения и повысить двигательную активность.

Цель: создание здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически развитого ребенка.

Задачи: побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью, формировать потребность в ежедневной двигательной активности; развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, силу, выносливость; овладеть элементами игры в волейбол.

Учебный план.

Занятия проводятся с сентября по май включительно, один раз в неделю. Продолжительность одного занятия -30 минут.

Структура занятий

I. Вводная часть. (3-4 мин.)

Увлекательная разминка.

II. Основная часть (16-18 мин.) включает:

- «гимнастика» (точечный массаж и дыхательные упражнения);
- общеразвивающие упражнения;
- основные виды движений;
- подвижная игра.

III. Заключительная часть (2 мин.)

- игра малой подвижности или упражнения на снятие напряжения и усталости.

Разминка.

В увлекательной разминке детям предлагается: разновидности ходьбы и бега, ходьба на четвереньках, прыжки.

Выполнение увлекательной разминки под музыкальное сопровождение, рифмованные загадки, где отгадками служат забавные подражательные упражнения, оригинальные игровые приемы способствуют повышению интереса детей к занятиям, помогает лучше усвоить упражнения.

Гимнастика

«Гимнастика» включает в себя точечный массаж и дыхательные упражнения.

Точечный массаж – элементарный прием самопомощи своему организму, является профилактикой простудных заболеваний.

Дыхание – важнейший физиологический процесс. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Поэтому очень важно применять дыхательные упражнения точечный массаж на данных занятиях.

«Гимнастика» проводится перед общеразвивающими упражнениями в начале, так как требует внимания и создает благоприятные условия для дальнейшей физической деятельности.

Предлагается два комплекса. Предлагаемые комплексы чередуются каждый месяц. Продолжительность каждого комплекса составляет 1,5-2 мин. Каждое упражнение повторяется 10 раз.

Общеразвивающие упражнения.

На спортивной секции используются общеразвивающие упражнения, которые развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку.

Общеразвивающие упражнения в предлагаемой системе выполняются с предметами и без предметов в парах.

Каждый комплекс общеразвивающих упражнений проводится в течение двух недель. Комплексы с мячом проводятся каждый месяц. Это способствует лучшему усвоению навыков владения мячом.

Основные виды движений.

На спортивной секции ведущее место среди основных видов движений отводится работе с мячом, развивая глазомер, ловкость движений. С этой целью включаются упражнения в бросании, ловле, метании мяча. Таким образом, развиваются физические качества ребенка, которые в дальнейшем позволят ему овладеть важнейшими элементами волейбола. Работе с мячом отводится 4 часа в месяц.

Остальные виды движений (прыжки, упражнения в равновесии, ползание, лазанье) предлагается детям в игре «Полоса препятствий».

Подвижные игры.

Игра, как деятельность, способствует качественным изменениям в физическом и психическом развитии ребёнка, оказывает разностороннее влияние на формирование его личности. Именно игра удовлетворит детскую любознательность, доставит радость, поможет вовлечь ребенка в активное освоение основными видами движений.

На физкультурно-оздоровительной секции в конце основной части занятия предлагается одна подвижная игра на закрепление основных видов движений. В заключительной части занятия проводится игра малой подвижности или упражнение на снятие напряжения.

Упражнения на тренажерах.

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. Поэтому в данной системе предлагается включать занятия с тренажерами. Такие занятия, направленные на укрепление мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости и общей выносливости, способствуют повышению интереса к физической культуре и прививают потребность в здоровом образе жизни.

В ходе таких занятий в значительной мере повышается эмоциональный тонус детей, активизируется познавательная деятельность, развивается творческое воображение. Современные тренажеры имеют привлекательный вид, побуждая детей к двигательной активности.

На занятия с тренажерами отводится 1 час в месяц. Оно включает работу с простыми и сложными тренажерами: «Бегущий по волнам», «Велотренажер», «Гребля», «Массажеры» и большие гимнастические мячи.

Занятия с тренажерами строятся аналогично занятиям общеразвивающего вида, т.е. состоят из трех частей. Работа на тренажерах строится по методу круговой тренировки. Упражнение на одном тренажере выполняется в течение 1-2 минут.

После работы на каждом тренажере организуются упражнения на расслабление, восстановление дыхания, и дети переходят к работе на другом тренажере.

Физкультурные досуги.

Для детей посещающих спортивную секцию один раз в месяц (последнее занятие каждого месяца) организуется физкультурный досуг «Веселые старты». Его содержание составляют уже освоенные на занятиях упражнения, которые проводятся в форме соревнований. В программу досуга включены подвижные игры, эстафеты, аттракционы. Основное назначение физкультурного досуга – организация активного отдыха. В конце года проводится итоговое занятие – развлечение с приглашением родителей

Тематическое планирование.

Сентябрь

Занятия 1 - 3(контрольно-проверочные)

Задачи.

Проверить навыки в беге на скорость (10м и 30м), в беге на выносливость (120м), в прыжках в длину с места, в метании теннисного мяча вдаль, в бросании набивного мяча (весом 1 кг) из-за головы стоя, в бросании и ловле мяча вверх.

Оборудование: набивной мяч (весом 1 кг), теннисный мяч, мячи среднего размера, секундомер, рулетка, флажки для разметки.

Занятие 4-5 (тематическое)

Задачи. Учить детей бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками; перебрасывать мяч через волейбольную сетку.

Оборудование: мячи среднего размера по количеству детей, волейбольная сетка.

I часть. Увлекательная разминка

Ходьба в колонне по одному на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки за голову. Ходьба одна на пятке, другая на носке. Бег. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба «Раки» (стр.4, рис.1). Бег спиной вперед. Ходьба «Медвежата» (стр.5, рис.2). Обычная ходьба.

II часть. Гимнастика

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (комплекс № 1)

Общеразвивающие упражнения с мячом

1. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – мяч вверх, посмотреть на него; 2 – мяч на лопатки; 3 – мяч вверх; 4 – и.п. (6-8 раз). (Рис. 4)

2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 – и.п.; 3-4 – то же, влево (5-6 раз). (Рис. 5)

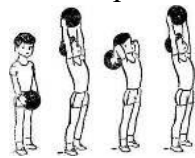


Рис.4



Рис. 5

3. И.п. – о.с. мяч на полу. 1-4 – поставив ступню на мяч, катать его вперед – назад, не отпуская его. Затем поменять ногу (3-4 раза) (Рис. 6).

4. И.п. – сед, ноги врозь, мяч вверх.. 1-3 – пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом о пол у ступней ног; 4 – и.п. (3-4 раза) (Рис.7).

5. И.п. – о.с. мяч внизу. 1 – присед, колени развести, одновременно бросить мяч о пол; 2 – встать, поймать отскочивший мяч (6-8 раз) (Рис. 8).

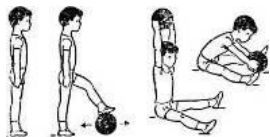


Рис. 6

Рис. 7



Рис. 8

6. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в одной руке. Отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой (по 10-12 раз каждой рукой).

Основные виды движений

Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.

Напоминаем детям, что мяч должен лететь прямо вверх и нужно следить за его полетом.

Ловить мяч надо двумя руками и не прижимать его к груди (12-15 раз подряд).

Бросать мяч о пол и ловить его двумя руками.

Рассчитывать силу броска (10-12 раз).

3. Перебрасывать мяч через сетку, натянутую выше головы ребенка (по 6-8 раз) (рис.9)

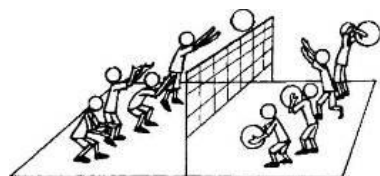


Рис. 9

По обе стороны сетки встанут по 5-6 человек. У детей, стоящих с одной стороны сетки, в руках по большому мячу. Инструктор дает указание, как надо бросать мяч (снизу, от груди, из-за головы). Ребята указанным способом перебрасывают мяч через сетку своим партнерам. Стоящие дети на другой стороне ловят мяч и бросают его обратно, обязательно тем же способом.

Подвижная игра «Кого называли, тот ловит».

Дети ходят или бегают по спортивному залу. Инструктор держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из ребят и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют (1,5 -2 мин).

III часть.

Игра – эстафета «Не урони мяч». Дети образуют два круга. У одного из детей в каждом кругу в руках мяч, они – водящие. По сигналу инструктора, дети начинают быстро передавать мяч по кругу. Получив мяч обратно, водящий поднимает мяч вверх. Команда, у которой мяч быстрее описал круг, становится победителем (2 мин).

Занятие 6 (тренировочное)

Задачи. Учить и закреплять основные виды движений в прыжках, ползании, лазанье и равновесии.

Оборудование. Канат, гимнастическая скамейка, обручи (6 шт.), дуги для подлезания, мешочки с песком, 10 кубиков, плоская палка, корзина с маленькими мячами, магнитофон.

I часть. Увлекательная разминка

Ходьба на носках, руки на пояс. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Ходьба перекатом с пятки на носок. Подскоки. Бег. Ходьба в полуприседе, руки в стороны. Ходьба «Медвежата» (стр.5, рис.2). Бег спиной вперед. Ходьба приставным шагом. Ходьба «Пауки» (стр.5, рис.3). бег с заданием: во время бега на ходу взять кубик в корзине, пробежать один круг и положить обратно в корзину. Заклочительная ходьба.

II часть. Гимнастика

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (комплекс № 1)

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой

1. И.п. – о.с. палка внизу. 1 – палка вверх, посмотреть на нее; 2 – и.п. (6-8 раз) (рис.10).



Рис.10

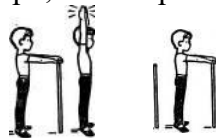


Рис.11

2. И.п. – о.с. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 – быстро поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши; 2 – и.п. (6-8 раз) (рис. 11)

3. И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 – наклон вперед, палка вперед; 3-4 – и.п. (6-8 раз) (рис. 12)

4. И.п. – о.с. палкаверху. 1 – поднять согнутую ногу, палку опустить на колено; 2 – и.п. (по 3 раза каждой ногой) (рис.13)



Рис.12



Рис.13

5. И.п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 – прогнуться назад, коснуться пяток ног; 2 – и.п. (5-6 раз) (рис.14)

6. И.п. – сед, упор руками сзади, ноги согнуты, палка возле носков ног. 1 – перенести ноги через палку, выпрямить их; 2 – и.п. (5-6 раз) (рис.15)



Рис.14



Рис.15

7. И.п. – о.с. палка на полу. Прыжки боком через палку (8 раз).

Основные виды движений

Игра «Полоса препятствий».

Оборудование расположено по кругу или рядами по залу. Дети выполняют упражнения 3-4 раза поточным способом.

1. Ходьба по канату приставным шагом (зигзагообразно).

2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6 шт.).

3. Подлезание под дугу боком.

4. Ходьба по гимнастической скамейке (мешочек на голове) приставляя пятку одной ноги к носку другой.

5. Ползание на животе под палкой, лежащей на столбиках из 5-и кубиков.

6. Прыжок в высоту с места, достать руками подвешенный шар.

Подвижная игра «Собери мячи». В Центре зала корзина с мячами. Около корзины стоят дети. По сигналу воспитатель выбрасывает мячи из корзины, а дети – собирают. Игра продолжается 1 мин. По сигналу «Стоп» игра прекращается. Если в корзине 7-8 мячей, то выиграли дети (3 раза).

III часть.

Релаксация «В кукольном театре»

Занятие 7 (с тренажерами)

Задачи. Развивать разные группы мышц, выносливость, гибкость, ловкость; поддерживать уверенность в себе, самостоятельность; воспитывать чувство ответственного отношения к своему здоровью.

Оборудование. «Велотренажер» «Бегущий по волнам», «Гребля», магнитофон.

I часть. Построение в шеренгу, ходьба на носках, на пятках, со сменой положения рук, бег с высоким подниманием бедра, врассыпную, галопом: правым и левым боком, переход на ходьбу и распределение детей по тренажерам.

II часть. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

«Велотренажер» (натяжение педалей отсутствует).

«Гребля»

«Бегающий по волнам». (Попеременная работа ногами вперед – назад).

(После работы на каждом тренажере организуется упражнение на восстановление дыхания).

III часть. Релаксация «В кукольном театре».

Физкультурный досуг: «Веселые старты №1».

Задачи. Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет.

Оборудование. 2 мяча, 2 дуги, 2 кегли, 12 обручей, 2 мешка.

Октябрь (I-II недели)

Задачи. Учить подбрасывать и ловить мяч одной рукой, забрасывать мяч в кольцо. Закреплять умения перебрасывать и ловить мяч из разных положений и различными способами в парах, перебрасывать мяч через сетку.

Оборудование. Мячи малые по количеству детей, мячи средние (один мяч на пару), волейбольная сетка, скакалки по количеству детей.

I часть. Разновидности ходьбы (на носках, с разным положением рук; на пятках, спиной вперед; в полуприседе; пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь). Ходьба на четвереньках («Раки», «Слоники»). Разновидности бега (с захлестыванием голени назад; галопом: правым и левым боком; с высоким подниманием коленей, с прямыми ногами).

II часть. Гимнастика

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (Комплекс № 2)

Общеразвивающие упражнения с малым мячом

1. И.п. – ноги врозь, руки с мячом за спиной. 1-2 – руки в стороны мяч в правой руке; 3-4 – и.п.; 5-6 – руки в стороны мяч в левой руке; 7-8 – и.п. (5 раз)

2. И.п. – мяч в правой руке. 1-2 – правую (левую) прямую ногу вверх, переложить мяч в левую (правую) руку; 3-4 и.п. Сохранять устойчивое положение. (5 раз)

3. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой (левой) руке. 1-2 – наклон вниз, не сгибая колени, переложить мяч в правую (левую) руку за правой (левой) пяткой; 3-4 – и.п. (5 раз)

4. И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх, хлопок, поймать мяч. (8 раз)

5. И.п. – о.с. приседая, подбросить мяч вверх, выпрямляясь, поймать. (8 раз)

6. И.п. – о.с. мяч на полу с права. Перепрыгивать боком через мяч на двух ногах. Сделать 10 прыжков, чередуя их с ходьбой на месте.

Основные виды движений с мячом

1-я неделя. Выполняется фронтально по 10 раз.

Подбрасывание и ловля мяча одной рукой.

Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с места.

3. Ведение и бросок в кольцо.

Перестроение детей в пары.

4. Перебрасывать мяч друг другу в парах разными способами, не давая мячу упасть на пол.

Рассчитывать силу броска. Если мяч перелетает, сделать шаг назад и поймать его. Если мяч не долетает, сделать шаг вперед и поймать его. Если мяч летит в сторону, сделать шаг в сторону и поймать его.

2-я неделя.

1. Бросок в кольцо в прыжке вверх.

2. Бросок в кольцо одной рукой.

3. Перебрасывать мяч друг другу в парах, ударяя мячом о пол.

Руки с мячом вверху. С силой ударить мячом об пол. Стараться, чтобы работали только кисти, а сами руки оставались вверху.

4. Перебрасывать мяч через сетку одной и двумя руками.

Подвижная игра «Передай мяч». Дети стоят по кругу и передают друг другу мяч на каждое слово, произнося любую считалку. Тот, на ком мяч остановился в конце считалки, выходит на середину и говорит: «Раз, два, три — беги!» Игроки разбегаются, а стоящий в середине бежит за ними, бросая мяч в ноги убегающих. Тот, в кого попал мяч, временно выходит из игры. Когда водящий попадет мячом в 2—3 человек, все снова встают в круг, и игра повторяется.

III часть.

Игра малой подвижности «Тик-так». Дети становятся в круг, они — «цифры». Выбирается водящий, он — «стрелка часов», он закрывает глаза и встает в центр круга. Играющие хором произносят слова и выполняют движения:

Текст

Движения

Тик-так, тик-так.

Ходьба на месте.

Мы всегда шагаем так:

Шаг влево, шаг вправо,

Шаг влево, шаг вправо.

Тик-так!

Стрелка, стрелка покружись -

Водящий вытягивает
руку вперед.

Час который, покажи.

Поворачивается на
месте вокруг себя.

После слова «покажи»-

останавливается.

Тот ребенок, на которого указывает рука водящего, произносит: «Тик-так!». Водящий должен угадать имя ребенка.

Октябрь (III неделя)

Задачи. Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке с перешагиванием через препятствия; ходьба с мешочком на голове приставляя пятку ноги к носку другой), ползании и прыжках (с ноги на ногу; прыжки через скакалку).

Пособия. Скакалки по количеству детей, дуги — 3 шт., гимнастическая скамейка, мешочки с песком по количеству детей, кубики — 12 шт., плоская палка, обручи -14 шт.

I часть. Увлекательная разминка

Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, спиной вперед. Бег с изменением направления. Ходьба в полуприседе. Бег галопом: правым и левым боком. Ходьба приставным шагом. Ходьба на четвереньках («Медвежата», «Раки», «Пауки»). Бег с прямыми ногами вперед. Ходьба.

II часть. Гимнастика

Точечный массаж и дыхательная гимнастика(Комплекс № 2)

Общеразвивающие упражнения в парах

1. И.п. — стоя спиной друг к другу, взяться за руки. 1-2 — руки в стороны, ниже плеч, одновременно отводя в сторону ногу; 3-4 — и.п. (6 -8 раз) (Рис.16)

2. И.п. — лежа друг к другу, опираясь ступнями ног, руки вверх. 1-2 — махом сесть, взяться за руки; 3-4 — и.п. (6 раз) (Рис.17)

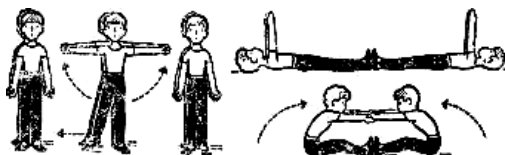


Рис.16

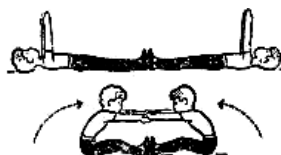


Рис.17

3. И.п. – стоя лицом друг к другу взяться за руки. 1-2 – левой ногой шаг назад, присев на ней, правую вперед на носок, приподнять, сцепленные руки вперед; 3-4 – и.п. то же другой ногой. (6 раз) (Рис.18)



Рис.18

4. И.п. – одному стать на четвереньки, другой стоя берет его за щиколотки. Первый идет на руках, второй его держит. Темп произвольный. Меняться местами (по 2 раза) (Рис.19)



Рис. 19

5. И.п. – стоя рядом, лицом друг к другу, встать на левую ногу, вытянутой рукой. Кисть одной руки положить друг другу на плечи, вторая рука на поясе. Делать 6 маховых движений прямой ногой с оттянутым носком вперед-назад, повернуться на 180°. То же, с другой ноги. (2-3 раза) (Рис.20)

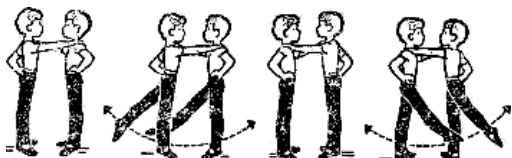


Рис. 20

6. И.п. – стоять спиной друг к другу, близко, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – наклон в одну (другую) сторону, чувствуя спину товарища. Ноги не сгибать, не сдвигать. (6 раз)

7. И.п. – стоять лицом друг к другу, держась за плечо друг друга. Подскакивать поочередно на правой и левой ноге, делая круг, - пауза. То же в другую сторону(по 2 раза) (Рис.21)

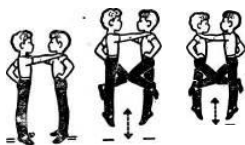


Рис. 21

Основные виды движений

Дети берут скакалки и встают так, чтобы не мешать друг другу.

1. Прыжки через скакалку вращая ее вперед (2 мин.)

2. Игра «Полоса препятствий».

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 3-4 раза поточным способом.

А) Ходьба по скамейке с перешагиванием через препятствия.

Б) Прыжки с ноги на ногу (подскоки).

В) Подлезание под дуги прямо в группировке.

Г) Ходьба по веревке (мешочек на голове) приставляя пятку одной ноги к носку другой.

Д) Ползание на спине под палкой, лежащей на столбиках из 5-и кубиков.

Игра – эстафета «Классики». Дети строятся в 2 колонны. Перед ними разложены обручи в виде классиков: один, два, один, два, один. По сигналу инструктора, дети прыгают через обручи туда и обратно, передают эстафету следующему из своей команды легким хлопком по руке и встают в коней колонны. Выигрывает команда, первая закончившая эстафету (рис. 22).

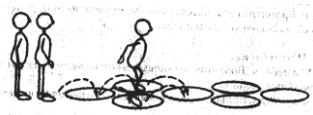


Рис. 22

III часть. Упражнение на снятие напряжения и усталости:

И.п. - стоя. Напряженные вытянутые руки упираются в воображаемое стекло. Пальцы расставлены, давят на препятствие с усилием, до ощущения мелкой дрожи от перенапряжения. Далее – резкое расслабление.

Октябрь (IV неделя)

Задачи. Развивать разные группы мышц, повышать уровень физической подготовленности детей.

Оборудование. «Велотренажер», «Бегущий по волнам», «Гребля», большой гимнастический мяч, «Массажер».

I часть. Разновидности ходьбы и бега.

II часть. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

1. «Велотренажер» (увеличение натяжения педалей).

2. «Гребля». Имитация гребли (натяжение № 1).

3. Гимнастический мяч. «Пружинка» - ребенок, сидя на мяче, делает пружинистые движения.

4. «Бегущий по волнам». Выполнять движения в среднем темпе.

5. «Массажер». Самомассаж туловища.

III часть. Упражнение на снятие напряжения и усталости:

И.п. - стоя. Напряженные вытянутые руки упираются в воображаемое стекло. Пальцы расставлены, давят на препятствие с усилием, до ощущения мелкой дрожи от перенапряжения. Далее – резкое расслабление.

Физкультурный досуг: «Веселые старты № 2»

Задачи. Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет. Доставить детям радость.

Оборудование. 2 флажка, 2 обруча, 4 кегли, 2 корзины, овощи (по 2 каждому), 2 веревки, 2 игрушечные грузовые машины, ленты.

Ноябрь (I – II недели)

Задачи. Учить бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками; бросать на дальность правой и левой рукой; бросать в вертикальную и горизонтальную цель. Совершенствовать движения с мячом в парах.

Оборудование. Мячи по количеству детей, сетка.

I часть. Увлекательная разминка с рифмованными загадками.

Загадки	Выполнение упражнений
Маленький шарик Под лавкой шарит, Живет в норке Грызет корки, Короткие ножки, Боится кошки. (Мышка)	Ходьба на носках.
Желтые комочки, Легкие, как вата, Бегают за квочкой. Кто это? (Цыплята)	Ходьба на пятках с ритмическими движениями рук в стороны.
Над цветком порхает, пляшет, Веерком узорным машет, Шевелились у цветка Все четыре лепестка, Я сорвать его хотел, - Он вспорхнул и улетел. (Бабочка)	Легкий бег на носках, руки - в стороны, плавно поднимать их высоко и опускать вниз.
Это старый наш знакомый, Он живет на крыше дома,	Ходьба с высоким подниманием бедра, руки

Он летает на охоту, За лягушками, к болоту. (Аист) Кто, позабыв тревоги, Спит в своей берлоге? Летом бродит без дороги Возле сосен и берез, А зимой он спит в берлоге, От мороза прячет нос? (Медведь) Я копытами стучу, стучу И по полю все скачу, скачу, Грива льется на ветру... Кто это? (Конь) Прыг-скок, прыг-скок, Длинное ушко - белый бок. (Заяц) Птица сверху налетает И цыплят внизу хватает. (Ястреб) Кто на своей голове лес носит? (Олень) Под водой живет народ, Ходит задом наперед. (Рак) В воде купался, а сух остался. По лужку он важно ходит, Из воды сухим выходит, носит красные ботинки, Дарит мягкие перинки. (Гусь)	высоко вверх, потом вниз. Высокие четвереньки, ноги и руки прямые. Упражнение «Медвежата». (см. рис.2, стр.6). Боковой или прямой галоп. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Быстрый, стремительный бег; руки широко расставлены в стороны. Подскоками продвигаться вперед, руки скрестить вверху, как рога. Выполняют упражнение «Раки». (см. рис.1, стр.6). Ходьба в приседе, руки на коленях, спину выпрямить.
---	---

II часть. Гимнастика

Точечный массаж и дыхательная гимнастик (Комплекс №1)

Общеразвивающие упражнения с мячом

(каждое упражнение выполняется по 6-8 раз)

1. И.п. – мяч в руках. 1-2 – подняться на носки, мяч за голову, локти отвести назад, голова прямо – вдох; 3-4 – и.п. – выдох.
2. И.п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках. 1-2 поворот вправо (влево), отводя правую (левую) руку с мячом на ладони в сторону; 3-4 - и.п. ноги не сгибать.
3. и.п. – о.с. подбросить мяч вверх, присесть, хлопнуть ладонями по коленям, поймать мяч – и.п.
4. И.п. – широкая стойка, мяч в низу. 1-3 – наклон к правой (левой) ноге, не сгибая колени, катить мяч вокруг ноги; 4 – и.п.
5. И.п. – лежа на спине, мяч вверх. Переворачиваться со спины на живот в одну и другую стороны. Ноги и руки прямые.
6. И.п. – сидя, мяч на полу сбоку у голени, упор руками сзади. 1-2 – приподнять прямые ноги, прокатить мяч в одну сторону; 3-4 – и.п. то же, в другую сторону. Голову не опускать.
7. И.п. – левую ногу на мяч. 6 подскоков с продвижением вокруг на правой ноге. Повторить то же, сменив ногу.

Основные виды движений с мячом

1-я неделя.

Упражнения выполнять фронтально по 10 раз.

1. Бросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
2. Подбросить и поймать мяч после хлопка.
3. Бросок мяча в вертикальную цель.

Перестроение детей в пары.

4. Перебрасывание мяча в парах разными способами.

2-я неделя.

Упражнения выполнять по 10 раз, фронтально.

1. Бросить мяч о пол и поймать его двумя руками.
2. Броски мяча на дальность правой и левой рукой.
3. Бросок мяча в горизонтальную цель.

Дети встают парами по обе стороны сетки.

4. Перебрасывание мяча через сетку.

Подвижная игра «Мяч среднему». Дети, разделившись на равные по числу игроков группы, образуют 3—4 круга. Внутри круга — водящий. Он по очереди бросает мяч каждому игроку и ловит летящий от него. Когда мяч вернется к водящему от последнего игрока, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, раньше закончившая переброску мяча.

Правила игры: бросать мяч по очереди не сходя с места; если мяч упал, его надо поднять, встать в круг и повторить бросок.

III часть.

Малоподвижная игра «Добрые слова». Дети садятся на пол в круг. В центре сидит один из играющих. Инструктор говорит: «Сегодня мы будем говорить добрые слова о (называет имя сидящего в центре). Он какой? Дети по порядку говорят о нем добрые слова (умный, скромный, ласковый и т.д.).

Ноябрь (III неделя)

Задачи. Упражнять в прыжках, равновесии, ползании и лазанье.

Оборудование. Скакалки по количеству детей, 2 мягких бревна, наклонная доска, скамейка, 2 куба, 2 дуги, кегли – 6 шт., мяч.

I часть. Увлекательная разминка

Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки в стороны. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Бег на выносливость (2мин). Ходьба перекатом: с пятки на носок. Ходьба «Раки», «Медвежата», «Пауки». Боковой галоп. Ходьба спиной вперед. Обычная ходьба.

II часть. Гимнастика

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (Комплекс № 1)

Общеразвивающие упражнения с обручем

(каждое упражнение выполняется по 6-8 раз)

1. «Обруч за плечи». И.п. – ноги врозь, обруч внизу. 1-2 – обруч вверх, за плечи, голова прямо; 3-4 – и.п.
2. «Подуй в обруч». И.п. – ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. 1-2 – полунаклон вперед, приблизить обруч к лицу – длительный выдох; 3-4 – и.п. – вдох.
3. «Достань обруч». И.п. – лежа на спине, обруч за головой. 1-2 – ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча; 3-4 – плавно вниз. Ноги не сгибать, носки тянуть.
4. И.п. – сидя в обруче, упор руками сзади, ноги согнуты. 1-2 – ноги прямые вперед, вернуться в и.п.; 3-4 – то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90°. Так же, влево.
5. «Покажи носок». И.п. – руки на пояс, обруч на полу на расстоянии полушага. 1 – правую (левую) ногу вверх, носок тянуть; 2 – в обруч на носок; 3 – вверх; 4 – и.п.
6. И.п. – стоя на четвереньках с опорой на колени, руки в обруче, смотреть вперед. 1 – правую (левую) руку в сторону, смотреть на руку; 2 – и.п.
7. «Впрыгни – выпрыгни». И.п. – о.с. обруч на полу. Впрыгивать и выпрыгивать в обруч. Темп произвольный.

Основные виды движений

Игра «Полоса препятствий».

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 3-4 раза поточным способом.

1. Прыжки через мягкие бревна боком, продвигаясь вперед.
2. Ходьба по скамейке боком перешагивая кубы (2 шт.)
3. Подлезания прямо, боком под дугу.
4. Вбегание и сбегание по наклонной доске на носках.
5. Ходьба и бег «змейкой» между кеглями

После этого дети убирают инвентарь и берут скакалки.

6. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед по кругу (сохранять дистанцию).

Подвижная игра «Не давай мяча водящему».

Все играющие встают в круг на расстоянии вытянутых рук. Один назначается водящим. Он идет в середину круга. Ребята перебрасывают мяч в разных направлениях, чтобы водящий не мог коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча, находящегося в воздухе, на полу или в руках у кого-либо из играющих. Если ему удастся коснуться мяча, то на его место идет ребенок, который последним бросил мяч или не уберег его от водящего. Водящий становится на место «провинившегося».

Правила игры: мяч можно перебрасывать по воздуху (не выше поднятых вверх рук). Если мяч вылетит из круга, то играющие должны быстро поднять его и, вернувшись на свои места, продолжать игру.

III часть.

Малоподвижная игра «Астры». Инструктор предлагает детям взяться за руки так, чтобы получился круг, а затем присесть на корточки. Далее он говорит: «Представьте, что вы – астры и растете на клумбе». После этого ребята выполняют упражнения под текстовое сопровождение:

Мы астры, астры, астры

На клумбе вырастаем.

(Дети медленно привстают с корточек, затем поднимают руки).

Нас любят не напрасно,

Когда мы расцветаем.

(Ходьба по кругу, взявшись за руки).

Мы – красивые цветы,

Мы – веселые цветы.

(Махи руками вперед и назад, 2-3 раза).

Ноябрь (IV неделя)

Задачи. Формировать правильную технику работы на тренажерах. Развивать творческую активность у детей.

Оборудование. «Велотренажер», «Бегущий по волнам», «Гребля», большой гимнастический мяч, «Массажер».

I часть. Разновидности ходьбы и бега.

II часть. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

1. «Велотренажер» (увеличить частоту движений).

2. «Гребля». Имитация гребли (натяжение № 2).

3. Гимнастический мяч. «Лошадки» - пружинка с выпрямлением рук вперед и пощелкиванием языком.

4. «Бегущий по волнам». Выполнять движения в среднем темпе.

5. «Массажер». Массаж стоп.

III часть. Упражнение на снятие напряжения и усталости: «Астры»

Физкультурный досуг: «Веселые старты № 3»

Задачи. Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет. Доставить детям радость.

Оборудование. Короткие палочки по количеству детей, 2 мяча, 4 медбола, кегли по количеству детей, 2 корзины с 6-ю малыми мячами, 12 обручей.

Декабрь (I – II недели)

Задачи. Учить бросать мяч друг другу в парах (снизу, от груди, из-за головы; бросок о пол, поймать после отскока; передача мяча от груди во время движения боковым галопом).

Продолжать учить бросать мяч через волейбольную сетку и прыгать вверх.

Оборудование. Мячи по количеству детей, сетка, скакалки по количеству детей.

I часть. Увлекательная разминка

Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки за голову. Подскоки. Ходьба в полуприседе, руки вверх. Бег с изменением направления. Ходьба скрестным шагом: боком. Бег с прямыми ногами вперед. Ходьба «Раки». Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Быстрый бег (2 круга). Ходьба «Медвежата». Обычная ходьба.

II часть. Гимнастика

Точечный массаж и дыхательная гимнастика(Комплекс № 2)

Общеразвивающие упражнения с мячом

(каждое упражнение выполняется по 6-8 раз)

1. И.п. – мяч зажат между ступнями. 1-2 – поднимаясь на носки, руки назад, прогнуться – вдох; 3-4 – и.п. – выдох.
2. И.п. – сидя, ноги скрестно, мяч на полу. 1-4 – прокатить мяч вокруг себя вправо (влево). Голову не опускать.
3. И.п. – сидя, мяч зажат между ступнями, упор руками сзади. 1-2 – поднять прямые ноги с мячом вверх; 3-4 – и.п.
4. И.п. – лежа на спине, мяч в руках над головой. 1-4 – прямые ноги вверх, мяч поднести к ногам; 5-8 – медленно опустить.
5. И.п. – стоя на коленях, мяч зажат между ступнями, руки на пояс. 1-2 – отклоняться назад, коснуться руками мяча; 3-4 – и.п. голову не опускать.
6. И.п. – ноги врозь, мяч на полу перед ногами. 10 подскоков на правой (левой) ноге вокруг мяча, чередуя с ходьбой.

Основные виды движений с мячом

1-я неделя.

Дети стоят парами и выполняют упражнения по 10 раз.

1. Бросать и ловить мяч после хлопков.
2. Бросок друг другу снизу.
3. Бросок друг другу из-за головы.
4. Бросок друг другу от груди.
5. Бросок о пол, поймать после отскока.
6. Боковой галоп парами с передачей мяча друг другу от груди.

2-я неделя.

1. Броски мяча парами через волейбольную сетку.
2. Прыжки вверх возле сетки отталкиваясь двумя ногами, руками стараясь достать верхний край сетки (2 подхода по 10 прыжков подряд с отдыхом между подходами).
3. Броски мяча одной рукой на дальность через сетку.

Подвижная игра «Ловкая пара». На полу рисуют шесть параллельных линий на расстоянии 1 м одна от другой. Дети встают в две шеренги парами друг против друга между третьей и четвертой линией (считая справа). На сигнал «Начали» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнеров переходит за следующую линию (делает 2—3 шага назад), и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать броски снова. После трех бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не окажутся у самых последних границ.

Правила игры: надо бросать мяч, не выходя за линию; первым переходит на следующую линию тот, кто бросал мяч.

Усложнение: добавляются еще линии с каждой стороны.

III часть.

Малоподвижная игра «Необычный художник». У каждого ребенка скакалка. По сигналу дети выкладывают какую-либо фигуру из скакалки на полу. Воспитатель определяет победителя.

Декабрь (III неделя)

Задачи. Закреплять основные виды движений в прыжках, равновесии, ползании и лазанье.

Оборудование. Канат, платочек, 2 кубика, скамейка, веревка, наклонная доска, магнитофон, 2-3 мяча.

I часть. Увлекательная разминка

Ходьба на носках, руки к плечам. Ходьба на пятках, руки в стороны. Подскоки. Ходьба в полуприседе, руки на пояс. Бег с изменением направления. Ходьба скрестным шагом: назад. Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба «Раки». Бег с прямыми ногами вперед. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба носки вместе, пятки врозь. Быстрый бег по кругу, на бегу взять из корзины 2 кубика, на следующем круге положить кубики. Ходьба «Медвежата». Обычная ходьба.

II часть. Гимнастика

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (*Комплекс № 2*)

Общеразвивающие упражнения в парах

(каждое упражнение выполняется по 6-8 раз)

1. И.п. – стоять в парах, вплотную, спиной друг к другу, взяться за руки, ноги врозь. 1-2 – плавно руки вверх, касаясь кистями рук над головой, - вдох; 3-4 – руки вниз, сказать «в-н-и-з».
2. «Поворот». И.п. – ноги на ширине плеч, стоять спиной друг к другу на расстоянии шага, руки к плечам. 1-2 – поворот: один вправо, другой влево, хлопнуть в ладоши; 3-4 – и.п. То же в другую сторону.
3. «Велосипед». И.п. – лежа на спине, головой друг к другу, руки сцеплены внизу. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленях.
4. «Качалка». И.п. – сидя спиной друг к другу, близко, руки на пояс. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный.
5. «Осторожно». И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии полушага, руки к плечам. 1-2 – присесть на носках, разводя колени, спину прямо, коснуться ладонями рук; 3-4 – и.п.
6. Посмотри на товарища». И.п. – стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, руки вниз, ноги на ширине плеч - вдох. 1-2 – наклон вперед, руками обхватить голени, приблизить голову к ногам, посмотреть на товарища – выдох; 3-4 – и.п.
7. «Юла». И.п. – И.п. – то же, руки за спину. 10 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Повторить 2-3 раза.

Основные виды движений

Игра «Полоса препятствий».

Оборудование расположено по кругу. Дети выполняют упражнения 2-3 раза поточным способом.

1. Прыжки от кубика до кубика на одной ноге (попеременно).
2. Вбегание и сбегание по наклонной доске на носках.
3. Прыжки через веревку на двух ногах боком, с продвижением вперед.
4. Ползание по скамейке на четвереньках.
5. Прыжок вверх (достать до платочка).
6. Ходьба по канату приставным шагом боком.

Подвижная игра «Мяч водящему». 2—3 равные по числу детей подгруппы строятся в колонны. Расстояние между колоннами 3—4 шага. Перед правофланговыми колоннами проводится линия. На расстоянии 3 м от нее чертится вторая линия, параллельная первой. В каждой подгруппе выбирают водящего, который становится напротив своей колонны за второй чертой. По сигналу водящие бросают мячи впереди стоящим в своих колоннах. Поймав мяч, играющий бросает его обратно, а сам встает в конец колонны. Выигрывает колонна, быстрее закончившая переброску мяча.

Правила игры: мяч надо бросать двумя руками от груди, не заходя за черту; уронивший мяч сам его поднимает; не сумевшему поймать, водящий бросает мяч еще раз.

III часть. Релаксация «Встреча с Дюймовочкой».

Декабрь (IV неделя)

Задачи. Расширять представления о том, что на тренажерах можно выполнять разные движения; развивать умения регулировать свою двигательную активность, чередуя интенсивные движения и отдых; развивая смелость, решительность.

Оборудование. «Велотренажер», «Бегущий по волнам», «Гребля», большой гимнастический мяч, «Массажер».

I часть. Построение в шеренгу, ходьба между предметами, скрестным шагом, обычная, бег между предметами, с остановкой по сигналу, с выпрагиванием вверх. Распределение детей по тренажерам.

II часть. *Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.*

«Велотренажер» (темп средний)

«Гребля» (натяжение № 3).

«Бегущий по волнам». Попеременная работа ногами вперед-назад.

«Массажер». Массаж ног.

III часть. Релаксация «Встреча с Дюймовочкой».

Физкультурный досуг: «Веселые старты № 4»

Задачи. Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет. Доставить детям радость.

Оборудование. Обручи, кубики по количеству детей, 2 больших мяча (хопы), 2 резиновых мяча.

Январь (I – II недели)

Задачи. Совершенствовать броски и ловлю мяча двумя руками, перебрасывание мяча через волейбольную сетку; передавать мяч от груди во время движения боковым галопом и бросать мяч в кольцо.

Оборудование. Мячи по количеству детей, сетка, мячи малые по количеству детей, 5-6 разных предметов для игры.

I часть. Увлекательная разминка

Ходьба на носках. Ходьба на пятках, спиной вперед, руки к плечам. Бег спиной вперед. Ходьба «Пауки». Бег с захлестыванием голени назад. Бег с прямыми ногами вперед. Ходьба носки вместе, пятки врозь. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Галопом: правым и левым боком. Ходьба «Раки». Бег, меняя направление движения по сигналу инструктора. Обычная ходьба.

II часть. Гимнастика

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (*Комплекс № 1*)

Общеразвивающие упражнения с малым мячом

(каждое упражнение выполняется по 6-8 раз)

1. И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке за спиной. 1-2 – дугами руки вверх, хлопок о мяч; 3-4 – и.п.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, не сгибая колени, коснуться мячом носка левой ноги; 3 – прямо, руки в стороны; 4 – вниз, переложить мяч в левую руку. То же, другой рукой.
3. И.п. – о.с. мяч в правой руке. Подбросить мяч, быстро присесть, встать, поймать двумя руками.
4. И.п. – то же. 1 – руки в стороны; 2 – поднять согнутую правую (левую) ногу, передать мяч в другую руку; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – и.п.
5. И.п. – ноги врозь, мяч в руках за спиной. Поворот вправо (влево), подбросить мяч вверх, поймать – и.п.
6. И.п. – о.с. 8 прыжков на правой (левой) ноге, одновременно отбивать мяч правой (левой) рукой. Чередовать с ходьбой.

Основные виды движений с мячом

1-я неделя.

Дети выполняют упражнения фронтально по 10 раз.

1. Бросок мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками.
2. Бросок о пол одной рукой, поймать двумя.
3. Забрасывание мяча в кольцо.

2-я неделя.

Дети выполняют упражнения в парах.

1. Броски и ловля мяча в движении парами.
2. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку разными способами.

Подвижная игра «Брось-поймай!».

Играющие бросают мяч через натянутую волейбольную сетку, пробегают под ней и ловят мяч сразу или после того, как он отскочит от пола.

III часть.

Малоподвижная игра «Угадай, что пропало».

Дети сидят на полу. Инструктор раскладывает 5-6 разных предметов и дает детям время запомнить их. Затем предлагает детям закрыть глаза и убирает один из предметов. После этого дети открывают глаза и отгадывают, что пропало.

Январь (III неделя)

Задачи. Упражнять детей в прыжках, равновесии, ползании и лазанье.

Оборудование. Обручи – 6 шт., кегли – 2 шт., 2 скамейки, наклонная доска, мешочки с песком по количеству детей, 6 кубиков, мяч.

I часть. Увлекательная разминка

Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, боком руки к плечам. Бег спиной вперед. Ходьба спиной вперед. Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба «Пауки». Бег с прямыми ногами вперед. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Ходьба одна нога на пятке, другая на носке. Галопом: правым и левым боком. Ходьба «Раки». Обычная ходьба.

II часть. Гимнастика

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (Комплекс № 1)

Общеразвивающие упражнения с кубиками

(каждое упражнение выполняется по 6-8 раз)

1. «Поднять гири». И.п. – ноги врозь, кубики вниз, ладонями вперед. 1- кубики к плечам, локти вперед – взять груз; 2- вверх держать; 3- еще держать; 4- и.п. (рис.23)

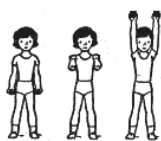


Рис. 23

2. «Ноги вместе». И.п. – кубики в стороны. 1-2 – наклон вперед, коснуться кубиками за коленями – выдох; 3-4 – и.п. (рис. 24)

То же, ноги врозь, коснуться кубиками то одной, то другой ноги. Дыхание произвольное. (рис.25.)



Рис. 24

Рис. 25

3. «Между кубиками». И.п. – сед, упор руками сбоку, кубики на полу у колен. 1 – согнуть ноги; 2 – и.п. (рис.26)



Рис. 26

Рис. 27

4. «Поехали». И.п. – ноги врозь, кубики у пояса. 1-2 – наклон вправо, скользя кубиками вниз, сказать «поехали»; 3-4 – и.п. вдох. То же, влево. (рис. 27)
5. «К коленям» И.п. – кубики вверх. 1-2 – поднять согнутую ногу к груди, кубики к колену; 3-4 – и.п. То же, с другой ноги. (рис.28)
6. «Подскоки». И.п. – кубики вниз. Прыжки ноги врозь, ноги вместе чередуя с ходьбой и постукивая кубиками. (рис. 29)

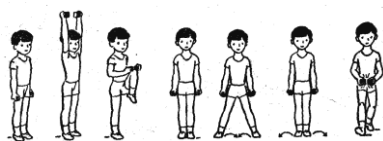


Рис. 28



Рис. 29

Основные виды движений

Игра «Полоса препятствий».

Оборудование расположено по кругу или рядами. Дети выполняют упражнения 3-4 раза поточным способом.

1. Ходьба и бег «змейкой» между кубиками.
2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах (обручи расположены в шахматном порядке).
3. Вбегание и сбегание по наклонной доске на носках.
4. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.
5. Ходьба по веревке с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой.
6. Прыжки: два прыжка на левой ноге, два прыжка на правой ноге (3 м).

Подвижная игра «Догони мяч».

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Водящий располагается за кругом. Место его в кругу остается свободным. Поэтому ребенку, стоящему справа от водящего, дается мяч. Дети хором говорят: «Раз, два, три — беги!» — и передают мяч вправо по кругу. Водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем дойдет мяч.

Правила игры: мяч надо передавать только соседу после слова «беги»; водящий начинает движение тоже по этому сигналу, уронивший мяч поднимает его.

III часть. Упражнение на снятие напряжения:

И.п. – сидя на стульчике. Ноги на носках, пальцы с силой вдавливаются в пол (или: подъем пяток с усилием, носки не отрываются от пола). Далее – резкое расслабление.

Январь (IV неделя)

Задачи. Развивать выносливость, гибкость, ловкость, быстроту; совершенствовать приобретенные навыки упражнений.

Оборудование. «Велотренажер», «Бегущий по волнам», «Гребля», большой гимнастический мяч, «Массажер».

I часть. Разновидности ходьбы и бега.

II часть. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

1. «Велотренажер» (увеличить натяжение педалей).
2. «Диск здоровье». Ребенок сидит на диске «по-турецки» и отталкивается руками от пола, вращаясь влево – вправо.
3. «Ролик гимнастический». Ребенок сидит на пятках или на коленях, прокатывает ролик вперед-назад и вокруг себя.
4. «Гребля». Имитация гребли (натяжение № 4).
5. «Беговая дорожка». Бег.
6. Гимнастический мяч. «Бокс» - имитация движений рук при боксе.
7. «Бегущий по волнам». Выполнять движения в среднем темпе.
8. «Батут». Прыжки, подтягивая ноги к груди.
9. «Силовой тренажер». Работа со штангой.

10. «Массажер с ручкой». Самомассаж спины.

III часть. Упражнение на снятие напряжения:

И.п. – сидя на стульчике. Ноги на носках, пальцы с силой вдавливаются в пол (или: подъем пяток с усилием, носки не отрываются от пола). Далее – резкое расслабление.

Физкультурный досуг «Веселые старты № 5»

Оборудование. Две эстафетные палочки (сосульки), 2 клюшки, 2 маленьких мяча, 2 корзины. Шишки по количеству детей, 1 пара лыж, 2 пары палок, 2 воздушных шарика, 2 «Снеговика» (бумажные разрезные детали)

Февраль (I – II недели)

Задачи. Совершенствовать работу с мячом, соизмеряя высоту, дальность и точность броска; продолжать учить перебрасывать мяч через волейбольную сетку, учить играть в волейбол без подачи.

Оборудование. Мячи по количеству детей, сетка.

I часть. Увлекательная разминка с рифмованными загадками.

II часть. Гимнастика

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (Комплекс № 2)

Общеразвивающие упражнения с мячом

(каждое упражнение выполняется по 6-8 раз)

1. И.п. – ноги врозь, мяч в опущенных руках. Подбросить мяч, хлопок за спиной, поймать. То же, с ударом о пол, повернуться вокруг себя.

2. И.п. – сидя на пятках, мяч в руках. Поворот вправо – прокатить мяч вокруг себя, поворот влево – подхватить мяч. То же, в другую сторону.

3. И.п. – лежа на спине, мяч зажат между голеньями. 1-4 – ноги вверх, не выпуская мяч; 5-8 – и.п.

4. И.п. – лежа на животе, мяч в руках. 1-2 – мяч вверх, поднимая верхнюю часть туловища; 3-4 – и.п.

5. И.п. – стоя на коленях, мяч в руках. 1-2 – сесть вправо, мячом коснуться пола справа; 3-4 – то же, влево.

6. И.п. – стоя, мяч зажат между ступнями. 10 подскоков, удерживая мяч. Чередовать с ходьбой. – 2 раза.

Основные виды движений с мячом

1-я неделя.

Выполнение упражнений в парах по 10 раз.

1. Бросание и ловля мяча одной рукой в парах (1,5 м)

2. Перебрасывание и ловля мяча стоя на коленях разными способами.

2-я неделя.

1. Броски парами через волейбольную сетку.

2. Обучение игре в волейбол без подачи.

Подвижная игра «Поймай мяч».

Дети распределяются по трое. Двое из них становятся на расстоянии 2—3 м и перебрасывают мяч друг другу. Третий встает между ними и старается поймать мяч или коснуться его рукой.

III часть. Малоподвижная игра «Нитка с иголкой».

Дети держатся за руки, образуя целую цепочку. Проведя цепочку вокруг всего зала, инструктор предлагает детям остановиться и поднять сцепленные руки вверх, образуя «воротики». После этого инструктор ведет цепочку в обратном направлении под руками у детей, обходя по очереди одного справа, а другого слева. В тот момент, когда цепочка детей проходит под «воротиками», поворачивается вокруг себя и продолжает идти цепочкой.

Февраль (III неделя)

Задачи. Упражнять детей в прыжках, равновесии, ползании и лазанье.

Оборудование. Веревка, 2 скамейки, кубы 10×10 – 5 шт., обручи – 6 шт., воздушный шар, 3-4 мяча.

I часть. Увлекательная разминка

Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, боком руки к плечам. Ходьба перекатом: с пятки на носок, руки в стороны. Бег на выносливость (2,5 мин). Ходьба скрестным шагом, назад. Ходьба «Медвежата». Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба пятки вместе, носки врозь; носки вместе, пятки врозь. Ходьба «Пауки». Бег с прямыми ногами вперед. Ходьба в полуприседе. Ходьба «Раки». Обычная ходьба.

II часть. Гимнастика

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (Комплекс № 2)

Общеразвивающие упражнения в парах

(каждое упражнение выполняется по 6-8 раз)

1. И.п. – стоять в парах, вплотную, спиной друг к другу, взяться за руки, ноги слегка расставить. 1-2 – одновременно подняться на носки и плавно руки вверх, касаясь кистями рук над головой; 3-4 – и.п.

2. «Качалка». И.п. – сидя, спиной друг к другу, руки на пояс. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища.

3. И.п. – стоя рядом на расстоянии вытянутой руки, спиной друг к другу, одну руку на плечо товарища, другую на пояс. 1-3 – правую ногу (носок) оттянуть вперед – вверх – назад; 4 – и.п. – поворот на 180°. То же, другой ногой. Сохранять устойчивое положение и прямую спину.

5. И.п. – сидя, ноги согнуты, ступни ног касаются, упор руками сзади. 1-4 – поочередно то сгибать, то выпрямлять ноги. Упражнение делать с силой. То же, приподняв ноги.

6. И.п. – о.с. Прыжки на одной ноге: пять прыжков в сторону на правой ноге. То же, в другую сторону на левой.

Основные виды движений

Игра «Полоса препятствий».

Оборудование расположено по кругу или рядами. Дети выполняют упражнения 3-4 раза поточным способом.

1. «Лягушки»: выполняется на скамейке (и.п. – стоя, держась за края, скамейка сбоку. 1 – запрыгнуть на скамейку, не отпуская рук; 2 – спрыгнуть в другую сторону, руки переставить вперед. Продолжить до конца скамейки.)

2. Ходьба по веревке, приставляя пятку к носку другой.

3. Прыжки из обруча в обруч на одной ноге.

4. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях.

5. Прыжки в высоту: достань шарик.

6. Ходьба с перешагиванием через кубы

Подвижная игра «Меткий стрелок».

Играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук. Водящий становится в центре круга. У ног его лежат 3-4 мяча. Водящий выполняет упражнения с мячом (отбивает рукой о пол, подбрасывает вверх, вращает пальцами рук и др.), играющие выполняют эти движения без мяча. После слов водящего «Раз, два, три – беги!», дети начинают бегать по кругу. Водящий, не сходя с места, бросает в играющих мячи один за другим. Затем, по сигналу воспитателя «Раз, два, три – в круг скорей беги!», дети снова образуют круг. Инструктор объявляет количество детей, в которых попал водящий. Выбирается новый водящий, и игра возобновляется.

III часть. Упражнение на снятие напряжения и усталости: «Червячок».

Февраль (IV неделя)

Задачи. Повышать физическую и умственную работоспособность детей; прививать творческие отношения к выполнению заданий.

Оборудование. «Велотренажер», «Бегущий по волнам», «Гребля», большой гимнастический мяч, «Массажер».

I часть. Разновидности ходьбы и бега.

II часть. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

1. «Велотренажер» (выполнять в быстром темпе).
 2. «Гребля». Имитация гребли (натяжение № 5).
 3. Гимнастический мяч. На усмотрение ребенка.
 4. «Бегающий по волнам». Выполнять движения в быстром темпе.
 5. «Массажер». Выбор массажера и упражнений с ним на усмотрение ребенка.
- III часть. Упражнение на снятие напряжения и усталости: «Червячок».

Физкультурный досуг: «Веселые старты № 6»

Задачи. Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко; учить понимать цель эстафет. Доставить детям радость.

Оборудование. 2 скамейки, 2 больших резиновых мяча, 2 палки для игры «Мотальщики» (к палке привязана веревка, к ней пришит мешочек с песком), канат, 14 обручей.

Март (I – II недели)

Задачи. Учить детей не ловить мяч, а отбивать его; повторить упражнения с мячом в движении. Отрабатывать подачу, бросая мяч одной рукой через сетку. Учить играть в волейбол.

Оборудование. Мячи по количеству детей, сетка.

I часть. Увлекательная разминка

Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки на пояс. Легкий бег. Ходьба в полуприседе, руки за голову. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба одна на пятке, другая на носке. Бег с высоким подниманием коленей. Ходьба «Медвежата». Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба приставным шагом. Прыжки на правой и левой ноге. Ходьба «Раки». Бег с прямыми ногами вперед. Обычная ходьба.

II часть. Гимнастика маленьких волшебников

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (Комплекс № 1)

Общеразвивающие упражнения с мячом (каждое упражнение выполняется по 6-8 раз)

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. 1 – ударить мячом о пол; 2 – поймать мяч, не наклоняясь вперед и не сходя с места.
2. И.п. – широкая стойка, мяч перед грудью. 1-3 – наклон вниз – вправо, покатыть мяч вокруг правой ноги – длительный выдох; 4- быстро выпрямиться – вдох. То же, влево.
3. И.п. – сидя, мяч зажат между ступнями ног, упор руками сзади. 1-2 – не сдвигая ног с места, повернуть корпус вправо, левой рукой коснуться пола у правой руки; 3-4 – и.п. то же, в другую сторону.
4. И.п. – сидя, мяч у правого бедра. 1 – поднять прямые ноги вверх, одновременно прокатить мяч под ногами на другую сторону; 2 – опустить ноги; 3-4 – то же, в другую сторону.
5. И.п. – лежа на спине, мяч между ногами. 1-2 – повернуться на бок; 3-4 – и.п. Ноги не разъединять, мяч не ронять.
6. И.п. – стоять боком к мячу. 1- одновременно двумя ногами перепрыгнуть мяч боком; 2 – то же, в другую сторону.

Основные виды движений с мячом

1-я неделя.

Дети выполняют упражнения фронтально по 10 раз.

1. Броски мяча вверх и ловля его в движении по кругу.
2. Броски мяча о землю и ловля в движении по кругу.
3. Метание в вертикальную цель.
4. Обучать игре в волейбол без подачи.

2-я неделя.

Работа детей в парах.

1. Работа с мячом в парах. (Мяч предлагается не ловить, а отбивать его толчком двух ладоней с верха в нужном направлении.)
2. Бросок мяча на дальность одной рукой с верха через сетку (отрабатывать подачу).
3. Обучать игре в волейбол с подачей.

Подвижная игра «У кого меньше мячей». Дети делятся на две равные команды по 5-6 человек. Командам дается по 6 мячей. По свистку игроки начинают перебрасывать мячи на сторону соперника до тех пор, пока не прозвучит второй свисток судьи. Выигрывает та команда, на площадке которой после свистка окажется меньше мячей.

Правила игры: мячи перебрасываются с любого участка площадки; нельзя бросать мячи под сеткой; нельзя бросать мячи после 2-го свистка судьи.

III часть. Малоподвижная игра «Вперед с мячом». Сесть на пол, мяч зажать между ступнями ног, руками опираться о пол сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед, не отпуская мяч, на расстояние примерно 3 м.

Март (III неделя)

Задачи. Упражнять в прыжках, лазанье по канату. Совершенствовать умения работать со скакалкой.

Оборудование. Висячий канат, скакалки по количеству детей, обручи по количеству детей.

I часть. Увлекательная разминка

Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. Ходьба одна на пятке, другая на носке. Боковой галоп правым и левым боком. Ходьба спиной вперед. Бег с высоким подниманием коленей. Ходьба «Медвежата». Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба приставным шагом. Ходьба «Раки». Бег с прямыми ногами вперед. Обычная ходьба.

II часть. Гимнастика

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (*Комплекс № 1*)

Общеразвивающие упражнения со скакалкой

(каждое упражнение выполняется по 6-8 раз)

1. И.п. – о.с. вдвое сложенная скакалка в опущенных руках. 1 – руки с натянутой скакалкой к груди; 2 – руки вверх; 3 – к груди; 4 – и.п.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки со скакалкой за спиной. 1-3 – пружинящий поворот в сторону – выдох; 4 – и.п. – вдох. То же, в другую сторону.
3. И.п. – о.с. скакалка внизу. 1 – присесть, разводя колени, руки вверх; 2 – и.п.
4. И.п. – ноги врозь, стоя на скакалке, концы скакалок в опущенных руках. 1- резкий наклон вперед, отводя руки назад – вверх; 2 – и.п.
5. И.п. – ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках. 1-2 – перенести одну ногу через натянутую скакалку; 3-4 – обратное движение – и.п. То же, другой ногой.
6. И.п. – ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, в одной руке. Вращая скакалку параллельно полу, перепрыгивать через нее.

Основные виды движений

Детей разбить на подгруппы.

1-я подгруппа детей. Выполняет упражнения со скакалкой.

1. Прыжки через скакалку на двух ногах, вращая ее вперед.
2. Прыжки через скакалку, вращая ее назад.

2-я подгруппа детей.

1. Лазанье по канату.

Подвижная игра «Быстро в обруч». Обручи разложены по всему залу. В каждом обруче – ребенок. Инструктор включает музыку, дети выбегают из обручей и выполняют любые движения по всему залу до тех пор, пока играет музыка. А инструктор тем временем убирает один - два обруча. Как только музыка перестала играть, дети должны бегом занять место в обруче. Тот, кто не успел, из игры временно выбывает. Игра повторяется 2-3 раза.

III часть. Релаксация «Котят отправляют в путешествие».

Март (IV неделя)

Задачи. Учить соотносить результат движения с приложенными усилиями, побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах.

Оборудование. «Велотренажер», «Бегущий по волнам», «Гребля», «Массажер».

I часть. Построение в шеренгу, строевые упражнения, ходьба с заданием для рук (вперед, в стороны, вверх), со сменой ведущего, бег приставным шагом, с выносом прямых ног вперед. Ходьба. Распределение детей по тренажерам.

II часть. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

1. «Велотренажер» (выполнять в быстром темпе, увеличить натяжение педалей).

2. «Гребля». Имитация гребли (натяжение № 6).

3. «Бегущий по волнам». Выполнять движения в быстром темпе.

4. «Мяч - массажер». Массаж рук.

III часть. Релаксация «Котята отправляются в путешествие».

Физкультурный досуг № 7: Игра «У кого меньше мячей».

Оборудование. 12 мячей, сетка, секундомер, свисток.

Апрель (I – II недели)

Задачи. Продолжать учить детей не ловить мяч, а отбивать его, подавать подачу, бросая мяч одной рукой через сетку. Учить играть в волейбол.

Оборудование. Мячи по количеству детей, сетка, 2 воздушных шара, мешочки с песком по количеству детей.

I часть. Увлекательная разминка

Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки на пояс. Легкий бег. Ходьба «Пауки». Прыжки на двух ногах. Ходьба скрестным шагом вперед. Бег с высоким подниманием коленей. Ходьба «Медвежата». Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба приставным шагом. Ходьба «Раки».

II часть. Гимнастика

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (Комплекс № 2)

Общеразвивающие упражнения с малым мячом

(каждое упражнение выполняется по 6-8 раз)

1. И.п. – о.с. мяч в правой руке. 1-2 – руки за голову, переложить мяч в левую руку; 3-4 – руки вниз. Голову не опускать.

2. И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – поворот налево, правой рукой с мячом коснуться левого плеча, левая рука за спину; 2 – и.п.; 3 – переложить мяч за спиной в левую руку; 4 – и.п.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в одной руке. 1-2 – наклон вправо (влево), переложить мяч в другую руку за спиной; 3-4 – и.п.

4. И.п. – лежа на спине, мяч зажат между ступнями, руки вместе над головой. Поворот на бок, живот, бок, спину. То же, в другую сторону. Мяч не выпускать.

5. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, мяч в правой руке. 1-2 – колени приблизить к подбородку, голени сомкнуть, положить на них мяч; 3-4 – медленно выпрямить ноги и поймать у живота мяч, скатившийся с ног, опустить ноги – и.п.

6. И.п. – зажать мяч под коленом правой (левой) ноги. 10 подскоков на одной ноге, руки свободно. Взять мяч в руки – ходьба. То же, на другой ноге.

Основные виды движений с мячом

1. Работа с мячом в парах (мяч не ловить, а отбивать).

2. отрабатывать подачу одной рукой сверху через сетку.

3. Обучать игре в волейбол.

Подвижная игра «Волейбол с воздушными шарами». Волейбольную сетку натягивают на высоте 1,5 м. Два воздушных шара, в которые можно налить по несколько капель воды, связываются вместе. По обеим сторонам от сетки располагаются команды, по 5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

Правила игры: нужно стараться играть дружно, передавая шары тому, кому удобнее отбить их на другую сторону; команде, на чьей стороне опустились шары, начисляется штрафное очко; шары не следует задерживать руками, а сразу же отбивать.

III часть. Малоподвижная игра «Не урони мешочек». Дети стоят на одной ноге, вторую согнув в колене и положив на колено мешочек. Стараются устоять, не теряя равновесия. Мешочки кладут на колено по сигналу инструктора.

Апрель (III неделя)

Задачи. Совершенствовать прыжки через скакалку, упражнять в лазанье по веревочной лестнице.
Оборудование. Веревоочная лестница, скакалки по количеству детей, обручи по количеству детей, веревка с грузом для игры, мячи по количеству детей.

I часть. Увлекательная разминка

Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях. В полуприседе. Ходьба «Пауки». Бег с изменением направления. Ходьба скрестным шагом вперед. Бег с высоким подниманием коленей. Ходьба «Медвежата». Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба приставным шагом. Ходьба «Раки». Бег с прямыми ногами вперед. Обычная ходьба.

II часть. Гимнастика

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (Комплекс № 2)

Общеразвивающие упражнения в парах

с одной гимнастической палкой. (каждое упражнение выполняется по 6-8 раз)

1. «Передавай палку». И.п. – стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, у одного палка в опущенных руках, у другого руки вниз. 1-2 – руки вверх, передать палку – вдох; 3-4 – руки вниз – выдох.

2. «Гребцы». И.п. – сед, ноги врозь, упираясь ступнями, держаться за палку. Наклоняться и откидываться, перетягивая палку.

3. «Тянуть палку». И.п. – сед, ноги врозь, лицом друг к другу, упор руками сзади, палка на полу посередине. Захватывать палку пальцами ног, тянуть ее к себе.

4. «Поднимаем палку вдвоем». И.п. – лежа на животе, лицом друг к другу, палка в согнутых руках. 1-2 – палку вверх; 3-4 – и.п.

5. И.п. – стоя спиной друг к другу, палка сзади. 1-2 – сесть; 3-4 – и.п.

6. «Подскоки». И.п. – палка на полу, стоять с двух сторон боком к палке, руки на пояс. 4 подскока вдоль палки, 4 шага, высоко поднимая колени.

Основные виды движений

Детей разбить на подгруппы.

1-я подгруппа детей. Фронтально выполняют упражнения со скакалкой.

1. Прыжки через скакалку на двух ногах, вращая ее вперед на месте.

2. Прыжки через скакалку, вращая ее назад.

3. Прыжки через скакалку передвигаясь по кругу друг за другом.

2-я подгруппа детей.

1. Лазанье по веревочной лестнице.

Подвижная игра «Удочка».

Играющие становятся в большой круг, в центре – инструктор с веревкой, на конце которой пришит мешочек с грузом. Он вращает веревку так, чтобы мешочек касался пола, а дети подпрыгивают на двух ногах, стараясь не задеть мешочек. Описав мешочком 2-3 круга, инструктор делает паузу, во время которой подсчитывается количество детей, задевших мешочек – «пойманных на удочку» и дает необходимые указания по выполнению прыжков.

III часть. Упражнение на снятие напряжения и усталости: «Черепашка» (стр. 22)

Апрель (IV неделя)

Задачи. Продолжать развивать двигательные качества детей; совершенствовать умение регулировать свою двигательную активность, чередуя движения и отдых.

Оборудование. «Велотренажер», «Бегущий по волнам», «Гребля», большой гимнастический мяч, «Массажер».

I часть. Строевые упражнения, ходьба со сменой ведущего, бег с захлестыванием голени назад.

Ходьба. Распределение детей по тренажерам.

II часть. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

1. «Велотренажер» (выполнять в быстром темпе)

2. «Гребля». Имитация гребли (натяжение № 7).

3. *Гимнастический мяч. «Паук»* - и.п.: лежа на мяче на животе, руки и ноги прямые, расставлены в стороны. Раскачивание вперед, назад, без отрыва рук и ног от пола, голова при этом движется вверх – вниз.

4. *«Бегущий по волнам»*. Выполнять движения в быстром темпе.

5. *«Мяч - массажер»*. Массаж ног.

III часть. Упражнение на снятие напряжения и усталости: «Черепашка» (стр. 22)

Физкультурный досуг № 8: Игра «Мяч через сетку» (волейбол по упрощенным правилам)

Задачи. Совершенствовать навыки детей игры в волейбол по упрощенным правилам.

Оборудование. Сетка, резиновый мяч, свисток, секундомер.

Май

Занятия 1 - 3 (контрольно-проверочные)

Задачи. Проверить навыки в беге на скорость (10м и 30м), в беге на выносливость (120м), в прыжках в длину с места, в метании теннисного мяча вдаль, в бросании набивного мяча (весом 1 кг) из-за головы стоя, в бросании и ловле мяча вверх.

Оборудование: набивной мяч (весом 1 кг), теннисный мяч, мячи среднего размера, секундомер, рулетка, флажки для разметки.

Занятие 4-5 (тематическое)

Задачи. Закреплять навыки владения мячом, перебрасывая его через сетку; повторить прыжки вверх возле сетки. Учить играть в волейбол.

Оборудование. Мячи по количеству детей, сетка.

I часть. Увлекательная разминка с рифмованными загадками

II часть. Гимнастика маленьких волшебников

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (*Комплекс № 1*)

Общеразвивающие упражнения с мячом (*каждое упражнение выполняется по 6-8 раз*)

1. И.п. – И.п. – ноги на ширине плеч, руки с мячом на уровне пояса. 1 – подбросить мяч вверх; 2 – пропуская его через сомкнутые в кольцо руки, дать отскочить от пола, поймать его.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1-3 – наклон вперед, постучать мячом о пол между ног подальше – выдох; 4- и.п. – вдох. Ноги не сгибать.

3. И.п. – мяч вверх. 1-2 – опустить мяч на поднятое правое (левое) колено; 3-4 – и.п.

4. И.п. – сидя скрестно, мяч на полу. 1-4 – перебирая руками, катить мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону.

5. И.п. – сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1-2 – поднять мяч прямыми ногами вверх; 3-4 – и.п.

6. И.п. – стоя, мяч между ступнями ног. 1-4 – подпрыгивать вверх, не роняя мяча. Повторить 2 раза по 10 раз, чередуя с ходьбой.

Основные виды движений с мячом

1. Броски и ловля мяча через сетку в парах произвольно.

2. Прыжки вверх возле сетки (2 подхода по 10 раз).

Подвижная игра «Мяч через сетку» (волейбол по упрощенным правилам).

III часть.

Упражнение на снятие напряжения и усталости: «Саранча».

И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой.

1 – оттянуть пальцы ног, потянуть пальцы рук;

2 – и.п. Выполнять 3-4 раза по 8 секунд. На вдохе вытянуть позвоночник, на выдохе расслабиться.

Занятие 6 (тренировочное)

Задачи. Повторить лазанье по веревочной лестнице, по канату, прыжки в длину с разбега, ходьбу по канату приставным шагом боком.

Оборудование. Веревоочная лестница, канат, висячий канат, мешочки с песком по количеству детей, маты.

I часть. Увлекательная разминка

Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки за голову. Ходьба одна на пятке, другая на носке. Галопом: правым и левым боком. Ходьба «Пауки». Бег спиной вперед. Ходьба скрестным шагом вперед. Бег с высоким подниманием коленей. Ходьба «Медвежата». Бег с захлестыванием голени назад. Ходьба приставным шагом. Ходьба «Раки». Бег с прямыми ногами вперед. Ходьба перекатом с пятки на носок. Обычная ходьба.

II часть. Гимнастика

Точечный массаж и дыхательная гимнастика(Комплекс № 1)

Общеразвивающие упражнения с обручем

(каждое упражнение выполняется по 6-8 раз)

1. «Посмотри в обруч». И.п. – ноги врозь, обруч к плечам. 1 – обруч вверх, посмотреть; 2 – и.п.
2. «Поверни обруч». И.п. – сидя в обруче, ноги скрестно, обруч у пояса. 1-2 – поворот вправо, повернуть и обруч; 3-4 – и.п. То же, влево.
3. «Не задень». И.п.- сед, упор руками сзади, ноги согнуты, обруч возле носков ног. 1-2 – ноги прямые врозь; 3-4 – и.п. (рис. 30)
4. «Не урони». И.п. – ноги врозь, обруч на шее, руки на пояс. 1-2 – приподнять голову, наклон вперед – выдох; 3-4 и.п. (рис. 31)



Рис. 30

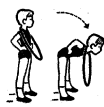


Рис. 31

5. «Обруч вперед». И.п. – о.с. обруч вниз, хват с боков. 1-2 – присесть, коснуться обручем пола; 3-4 – и.п.

6. «Подпрыгивание». И.п. – ноги врозь, руки за спину, обруч на полу. Подскоки вокруг обруча, чередуя с ходьбой

Основные виды движений Игра «Полоса препятствий».

Дети выполняют упражнения поточным способом 3-4 раза.

1. Прыжки в длину с разбега на маты.
2. Ходьба по канату боком приставным шагом.
3. Лазанье по веревочной лестнице.
4. Лазанье по канату.

Подвижная игра - эстафета «По местам».

Дети строятся в две колонны друг против друга. Задание: запомнить свои места. По сигналу «Разойдись!», дети бегают, прыгают по всему залу. По команду «По местам!», дети должны занять свои места в колонне. Побеждает команда, все члены которой быстрее займут свои места.

III часть. Упражнение на снятие напряжения и усталости: «Дерево» (стр. 22)

Занятие 7 (с тренажерами)

Задачи. Развивать разные группы мышц используя тренажеры; воспитывать чувство ответственности к своему здоровью.

Оборудование. «Велотренажер», «Бегущий по волнам», «Гребля», большой гимнастический мяч, «Массажер».

I часть. Ходьба, бег. Распределение детей по тренажерам.

II часть. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.

1. «Велотренажер» (натяжение педалей максимальное).
2. «Гребля». Имитация гребли (натяжение № 8-9 - максимальное).
3. Гимнастический мяч. «Рыба» - лежа на мяче на животе, делая упор разведенными ногами и руками о пол, при этом голова опущена вниз, затем руки и голова одновременно поднимаются .
4. «Бегущий по волнам». Выполнять движения в максимально быстром темпе.
5. «Массажер с ручкой». Массаж туловища.

III часть. Упражнение на снятие напряжения и усталости: «Дерево» (стр. 22)

Физкультурный досуг № 9: «Телепередача: «Доброе утро».

Задачи. Формировать и укреплять осанку. Развивать вестибулярный аппарат, силу мышц брюшного пресса и подвижности позвоночника. Побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью, формировать потребность в ежедневной двигательной активности. Учить двигаться в ритме музыки. Создать положительный эмоциональный настрой.

Оборудование. Гимнастические мячи, гимнастические скамейки, маты, магнитофон, велотренажер, батуты, диски «Здоровья», веревочная лестница, канат, макет телевизора.

Используемая литература

1. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1990
2. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. – Ярославль: 1996
3. Лагутин А.Б., Матвеев А.П. Помогите ребенку стать сильным и ловким. – М., 1994
4. Лапина Г.А. Праздники в детском саду. – Волгоград: Учитель, 2004
5. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1991
6. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. – М.: 1999
7. Мельник В.В., Каданцева Г.А. Применение тренажеров в системе занятий физическими упражнениями и в играх старших дошкольников. /Методические рекомендации/ Саранск, МРИПКРО, 1993
8. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М., 1973
9. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Владос, 2001
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М.: 1988
11. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000
12. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003
13. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.: 1984