

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ



Задачи на месяц. Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование на месяц. Мячи малые, обручи, флажки, дуги, веревка, платочки, стульчики, бубен, свисток, игрушки небольшого размера.

Общеразвивающие упражнения на месяц представлены двумя комплексами, педагог может чередовать их в течение месяца по своему усмотрению.

Комплекс № 1 на месяц (с платочками)

«Покажи платочки»

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища.

Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и. п.

Повторить 3 раза.

«Спрячь платочки»

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх.

Присесть, положить платочки на пол, вернуться в и.п.

Присесть, взять платочки.

Повторить 3—4 раза.



«Помаши платочками» (вариант упражнения «Спрячь платочки»)

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками разведены в стороны.

Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и.п. Присесть, взять платочки, вернуться в и.п.

Повторить 3—4 раза.

«Дотянись»

И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной.

Наклониться вперед, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и.п.

Повторить 3—4 раза.

«Попрыгунчик»

И. п. — ноги слегка расставлены, руки с платочками разведены в стороны.

Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой.

Повторить 4-5 раз.

«Ходьба»

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

Комплекс №2 на месяц (со стульчиками)

Упражнение 1

И. п. — сидя на стуле, руки в стороны.

Поднять руки вверх, вернуться в и. п.

Повторить 4—5 раз.

Упражнение 2

И. п. — сидя на стуле, руки внизу.

Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п.

Повторить 4 раза.

Упражнение 3



И. и. — стоя за стулом, держась за спинку.

Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 4

И. п. — стоя около стула, руки внизу.

Прыжки на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой.

Повторить 3—4 раза.

Упражнение 5 (вариант упражнения 4)

И. п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны.

Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

Упражнение 6

Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.

Примерный план занятия 1

Вводная часть

Ходьба

- С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см. Бег
- Между двумя линиями, не наступая на них.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть



Основные движения

- Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;
- Подползание под веревку;
- Прокатывание мяча одной и двумя руками.

Игровое упражнение

- «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 2

Вводная часть

Ходьба

- Со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег
- Со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

- Подползание под дугу;
- Прыжки с места на двух ногах как можно дальше;

- 
- Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.

Игровое упражнение

- «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 3

Вводная часть

ходьба

- С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см.
- Со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

- Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;
- Прокатывание мяча между предметами;
- Проползание в вертикально стоящий обруч.

Игровое упражнение

- «Курочка-хохлатка» (по сигналу «курочки-хохлатки» (педагога) спрятаться — присесть, закрыть лицо руками).



Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 4

Вводная часть

ходьба

- С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15см.

Бег

- Между двумя линиями, не наступая на них.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

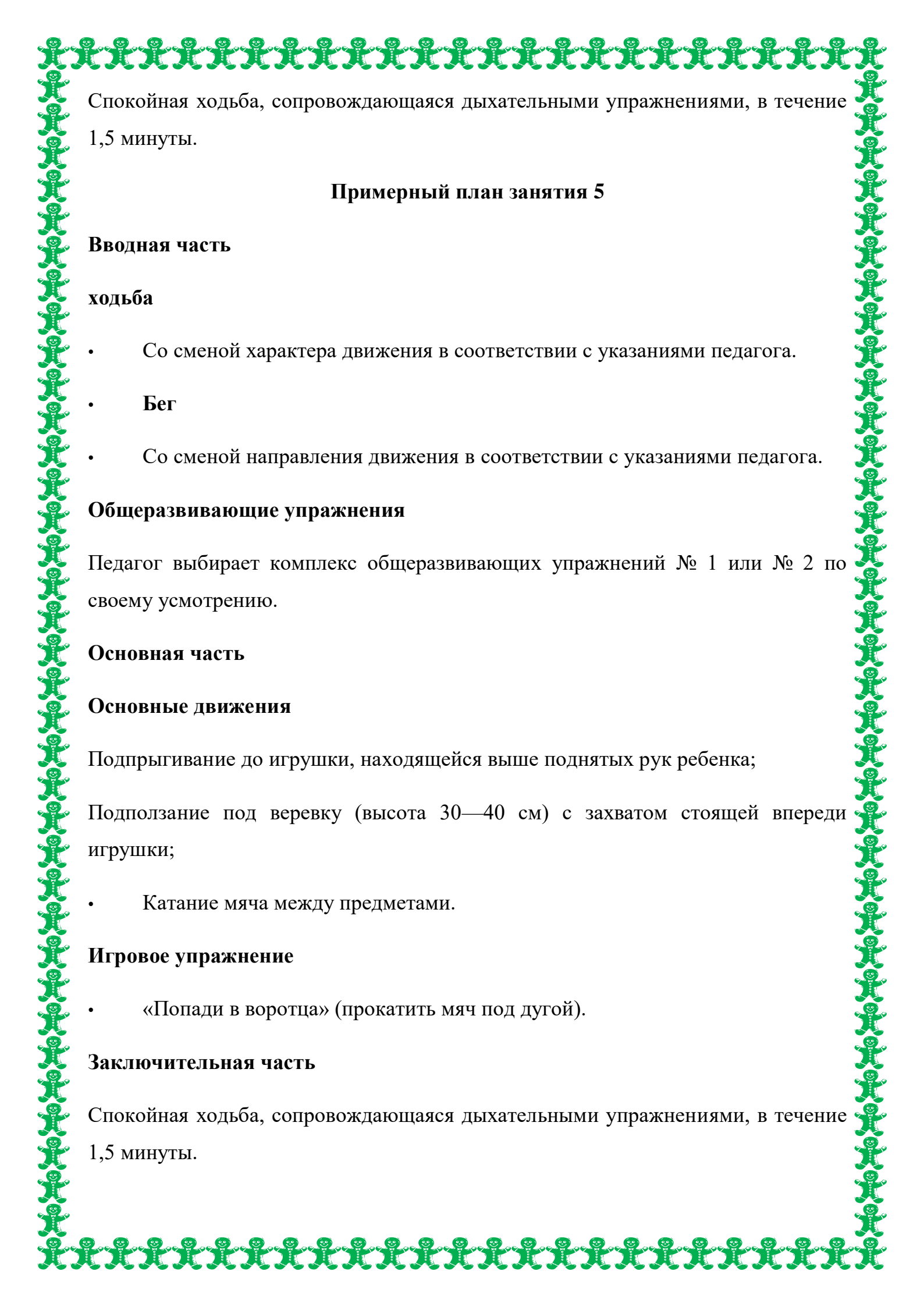
Основные движения

- Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;
- Проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки;
- Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом.

Игровое упражнение

- «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).

Заключительная часть



Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 5

Вводная часть

ходьба

- Со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога.
- **Бег**
- Со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;

Подползание под веревку (высота 30—40 см) с захватом стоящей впереди игрушки;

- Катание мяча между предметами.

Игровое упражнение

- «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 6

Вводная часть

ходьба

- Со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога.

Бег

- Между двумя линиями, не наступая на них.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

- Перепрыгивание через две параллельные линии;
- Перелезание через бревно;
- Прокатывание мяча между предметами.

Игровое упражнение

- «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).

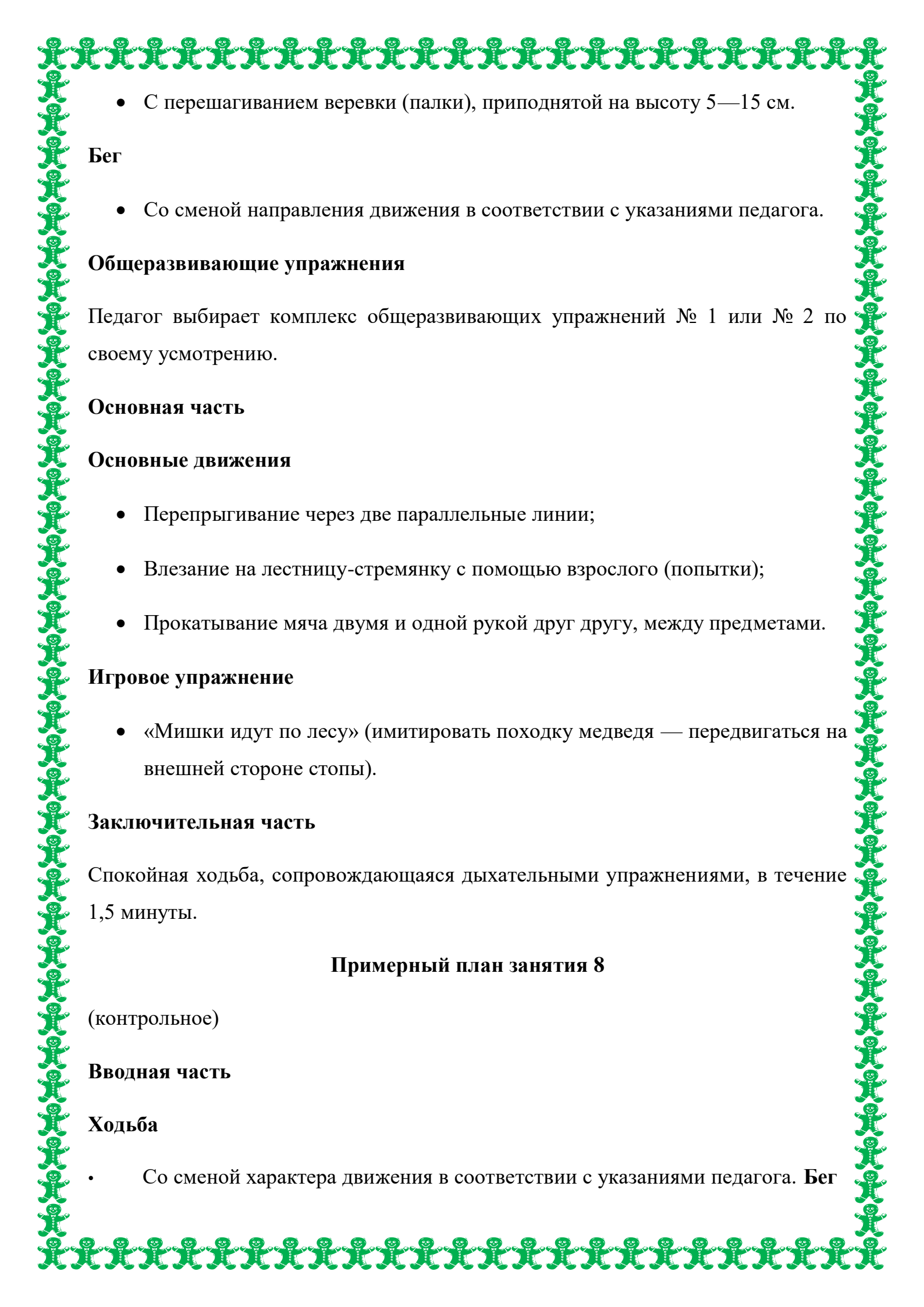
Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 7

Вводная часть

Ходьба

- 
- С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см.

Бег

- Со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

- Перепрыгивание через две параллельные линии;
- Влезание на лестницу-стремянку с помощью взрослого (попытки);
- Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.

Игровое упражнение

- «Мишки идут по лесу» (имитировать походку медведя — передвигаться на внешней стороне стопы).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

Примерный план занятия 8

(контрольное)

Вводная часть

Ходьба

- Со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога. **Бег**

- Между двумя линиями, не наступая на них.

Общеразвивающие упражнения

Педагог выбирает комплекс общеразвивающих упражнений № 1 или № 2 по своему усмотрению.

Основная часть

Основные движения

- Проползание в вертикально стоящий обруч;
- Прокатывание мяча в произвольном направлении.

Игровое упражнение

- «Попади в воротца» (прокатить мяч под дугой).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 1,5 минуты.

