ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

С. Я. ЛАЙЗАНЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Пособие для воспитателя детского сада

МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1978

Лайзане С. Я.

Л18 Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя дет. сада. «Просвещение», 1978.

158 с. с ил.

В пособии раскрыты организация и методика воспитательной рабо­ты по физической культуре с детьми 1—3 лет. Упражнения и игры, раз­работанные автором, представляют собой последовательную систему физического воспитания детей младшего дошкольного возраста.

Особое место уделено педагогическому контролю и описанию прие­мов обследования движений детей 1—3 лет. Это позволит воспитателям вести целенаправленное наблюдение за уровнем развития каждого ребенка. \*

60402—324

103(03)—78 253^78 372

372 Л18

© Издательство «Просвещение», :1978 г.

ОТ АВТОРА

Общее развитие и воспитание дошколь­ников требует особого внимания, так как именно в этом возрасте формируются фи­зические, умственные и нравственные сто­роны будущей личности.

Советская дошкольная педагогика исхо­дит из того, что систематические занятия и подвижные игры оказывают благоприятное воздействие на общее развитие детей. У ма­лышей, с которыми регулярно проводятся упражнения, рост, вес, окружность грудной клетки и другие показатели, как правило, выше, чем у их ровесников, не занимаю­щихся физкультурой.

Настоящее пособие составлено в соот­ветствии с «Программой воспитания в дет­ском саду» на основании большой исследо­вательской работы, получившей одобрение практических работников. Цель пособия — помочь воспитателям правильно организо­вать занятия по физической культуре с детьми полутора—трех лет.

Книга состоит из двух разделов, в кото­рых раскрывается методика проведения за­нятий с детьми второй группы раннего воз­раста (1—2 года) и первой младшей груп­пы ^(2—3 года). В каждом разделе даны примерные конспекты занятий по физиче­ской культуре на весь учебный год, что поможет воспитателям в планировании ра­боты по физическому воспитанию.

ВВЕДЕНИЕ

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными по­могают специально организованные занятия по физической культуре. Занятия следует строить, учитывая психологические особенности конкретного возраста, доступность и целесообраз­ность упражнений. Правильно подобранные комплексы должны предусматривать педагогически необходимую и физиологически оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность малыша в движении, и быть увлекательными.

В первые годы жизни самостоятельная двигательная актив­ность ребенка постоянно увеличивается, упущенное в это время компенсируется в дальнейшем с большим трудом.

Можно проследить некоторые изменения в физическом раз­витии ребенка 2—3 лег (в среднем за год).

Примерные показатели анатомо-физиологического развития детей 2—3 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Рост, СМЛ | Увеличение роста, см | Вес,кг | Прибавка в весе, кг | Окружность грудной клет­ки, см | Частота дыхания, мин | Частота пульса, удары в мин |
| 1. года
2. года
 | 86—88 94-95 | 12—13 7-9 | 12—13 14-15 | 2,5—3 2 | 50—51 51,5—52,5 | 25—30 25\*-30 | НО—115 105-110 |

Из таблицы видно, что в течение года происходит увеличение в показателях физического развития ребенка. Однако эти пока­затели не являются единственными, свидетельствующими об общем развитии его движений и двигательной активности.

Мышечная система у маленьких детей формируется на осно­ве развития нервной системы и увеличения массы скелетных мышц, причем происходит этот процесс неравномерно. В раннем возрасте кости ребенка богаты кровеносными сосудами и содер­жат небольшое количество солей. Они эластичны, гибки, легко деформируются и искривляются, так как костная система 2— 3-летних детей имеет значительные зоны хрящевой ткани, сла­бые, мягкие суставы и связки: У малышей еще нет устойчивых изгибов позвоночника, которые появляются лишь к 4 годам. Все это надо учитывать при проведении занятий по физической культуре. Например, если упражнение выполняется лежа на спине, необходимо, чтобы ребенок лежал прямо. Следует исклю­чать упражнения силовые (перенос тяжестей, висы на руках и т. п.) и связанные с длительным пассивным ожиданием.

Особое внимание рекомендуется уделять развитию свода сто­пы, так как на втором и Частично на третьем году жизни она уплощена. Очень полезно поэтому упражнять малышей в при- поднимапип, ходьбе на носках, ходьбе по наклонной плоскости и ребристой доске.

Известно, что маленькие дети очень нуждаются в кислороде, дышат поверхностно, часто, неравномерно потому, что дыха­тельная мускулатура еще не вполне сформировалась. Развитие организма ребенка, овладевающего ходьбой, приводит к пере­стройке процесса дыхания и постепенному укреплению соответ­ствующих органов. Нормализуется частота, появляется грудо­брюшной, а затем грудной тип дыхания, увеличивается емкость легких. Дыхание детей учащается только при возбуждении или физических нагрузках.

Подвижные игры и занятия по физкультуре нужно проводить в чистом, хорошо проветренном помещении или на свежем воз­духе, помня,, что упражнения, в которых ребенок вольно или не­вольно задерживает дыхание, крайне нежелательны.

Работа сердца в детские годы находится в тесной взаимосвя­зи с развитием мышц. Регулярные занятия тренируют сердечную мышцу, приводят к постепенному уменьшению частоты пульса.

В связи с этим хорошие результаты дает обучение, если ма­лыш испытывает положительные эмоции (радость, удовольст­вие, удовлетворение), что активизирует его, способствует нор­мальной деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем. Содержание упражнений должно увлечь, заинтересовать ребен­ка, но не следует заставлять его заниматься — принуждение вызываем естественный протест, рождает отрицательные эмоции.

Пршшм-ая во внимание психофизиологические особенности детей 2—З-легнего возраста (быстрая утомляемость, неуравно­вешенность и непоследовательность поведения и т. д.), взрослый во время занятий следит за правильным чередованием процес­сов возбуждения и торможения, не перегружает их однообраз­ными движениями, обеспечивая таким образом активный отдых после нагрузок и быстрое восстановление сил. Это необходимо иметь в виду при проведении физкультуры в младших возраст­ных группах.

Правильно поставленная работа по развитию движений, ко­торые в возрасте от 1 года до 3 лет еше не совершенны, поло­жительно влияет на активизацию зрения и слуха.

Мышление детей второго и третьего годов жизни конкретно— они лучше понимают то, что видят. Малыши представляют, что они должны сделать, если первоначальный показ движений был ярким, образным, целостным. Поэтому независимо от того, но­вые или знакомые, все упражнения проводятся вместе со взрос­лым и п-о его показу.

Вначале, как правило, дети выполняют новые движения не­точно, с излишним напряжением. Следует учитывать это и предъявлять к ним минимальные требования.

Движения ребенка этого возраста считаются правильными, даже когда, повторяя упражнение за воспитателем, он воспро­изводит лишь самое основное. Отсутствие высокой точности и четкости в выполнении движения, а также неумение воссоздать отдельные его элементы не считаются для ребенка ошибкой. В этот возрастной период малыш осваивает новое движение в общих чертах (в целом). Дальнейшее совершенствование дви­жения, его детальная отработка и точность выполнения осущест­вляются в последующих возрастах.

У маленьких детей огромное количество временных связей, имеющих прямое отношение к формированию произвольных движений, которые образуются путем подражания. Эта способ­ность помогает им быстрее и лучше воспринимать предлагаемое упражнение или движение.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность заня­тий являются основными условиями при обучении детей дви­жениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют, сосредоточивают ребенка и при необходимости, например, в увлекательной, интересной игре даже заставляют сдерживаться в нужный момент. Кроме того, заинтересованность положитель­но действует на двигательную активность детей, особенно ма­лоподвижных и инертных.

Освоение движений хорошо влияет и на развитие речи ребен­ка. На втором году жизни интенсивно формируется вторая сиг­нальная система: совершенствуется понимание речи взрослого, расширяется словарь активной речи. К полутора годам малыш произносит примерно 30—40 слов, а к двум с половиной — уже до 200—300 слов.

В этом возрасте совершенствуется условная связь между названием действия (словом) и движением. Название движе­ния должно всегда сопровождаться показом действия, соответ­ствующего этому слову.

Уровень развития речи у детей третьего года жизни разнооб­разен. Лишь, немногие из них с удовольствием разговаривают со взрослыми и меньше между собой. Это особенно заметно в начале учебного года у застенчивых и робких новичков, посту­пивших в группу. Большая речевая активность проявляется у них, как правило, в играх. Дети с хорошо развитой речью быст­ро справляются с заданием на занятиях по физической культу­ре, не дожидаясь показа воспитателя, так как они уже способны воспринимать слова и выполнить нужное движение. Нервно- психическое и физическое развитие ребенка зависит от возраста и двигательной подготовленности, и поэтому, чем раньше начать обучение, соответствующее возможностям ребенка, тем лучше разовьются и станут увереннее его движения. Движения у де­тей раннего и дошкольного возраста имеют с веж особенности и постоянно изменяются по своим количественным и качествен­ным показателям.

Хорошо организованная работа помогает каждому ребенку быстрее освоить основные движения. То или иное движение появляется и формируется у одних детей раньше, у других позд­нее, так как это зависит от индивидуальных особенностей, от условий развития малышей, от организации их деятельности и от влияния взрослых, от обучения и воспитания. Например, не­которые из них впервые справляются с поскоками на месте на двух ногах в возрасте 1 года 10 месяцев, а другие — в 2 года и даже старше.

На втором году дети умеют ходить, держат равновесие на ограниченной, неровной, возвышенной поверхности и т: д., спо­собны выполнить бросок, катить какой-либо предмет, много пол­зают и лазают по лесенке-стремянке. Однако они овладевают основными движениями неравномерно, поэтому в обучении им необходима индивидуальная помощь взрослых.

На третьем году жизни двигательная координация значи­тельно улучшается—развивается согласованность движений рук и ног. В этом возрасте появляются и формируются бег и прыж­ки. Дети хорошо ходят, разнообразнее становятся виды мета­ния, они лучше начинают ориентироваться в пространстве. Это позволяет использовать в работе некоторые построения и пере­строения (в шеренгу, круг, колонну), а также игры с несложны­ми правилами.

Эффективность обучения повышается, если умело заинтере­совать, побудить ребенка к самостоятельному проявлению воле­вых усилий для достижения цели.

Частое индивидуальное общение, поддержка и помощь во время занятий необходимы малышу, так как проявление внима­ния со стороны взрослого вызывает положительные эмоции и является основным в работе с детьми второго и третьего годов жизни. Особенно это относится к освоению новых движений, свя­занных с уменьшением площади опоры и сохранением равнове­сия (упражнения на гимнастической скамейке, лазанье по ле- сенке-стремянке и т. д.). В таких случаях своевременная помощь воспитателя влияет не только на качество обучения и выполне­ние движений, но и оказывает большое воспитательное воздей­ствие, стимулирует положительное отношение ребенка к данно­му виду движения, желание выполнить задание.

Процеес обучения движениям очень сложен и длителен. Он складывается из научно обоснованных принципов, разработан­ных советской педагогикой на основе практики работы с детьми. Физическое воспитание в дошкольных учреждениях строится на систематичности занятий, предусмотренных «Программой воспи­тания в детском саду», и их последовательности (от легкого к более трудному материалу).

Малыша постепенно приучают к правильному восприятию звуковых и зрительных сигналов и быстроте реакций на них, а также к самостоятельности. Выполнение нового упражнения, которому обучают ребенка, должно вызывать у'него определен­ные усилия, но быть доступным ему. Закрепление усвоенных навыков и их совершенствование достигаются путем методич­ного повторения движений с обязательным усложнением (увели­чение физической нагрузки, варьирование, изменение содержа­ния).

Обучение движениям — воспитательный процесс, поэтому во время занятий полезно не только приучать детей активно вы­полнять задание, но и стараться заинтересовать, увлечь их, раз­вивать выдержку, посильную самостоятельность, умение слы­шать и выполнять указания воспитателя, соблюдать правила игры[[1]](#footnote-1) и т. п.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ ВТОРОЙ ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА (1-2 ГОДА)

СТРУКТУРА, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИИ

«Программой воспитания в детском саду» предусмотрены еженедельно 2 занятия по физической культуре (по 10—15 мин) в первой половине дня, примерно через полчаса после завтрака. С детьми дб полутора лет лучше всего заниматься перед первым сном или между первым и вторым. С более старшими, от полу­тора лет, занятие проводится в первую половину дня, когда дети младшей подгруппы спят, или сразу после дневного сна, до полдника.

Необходимыми гигиеническими требованиями проведения занятий являются влажная уборка пола[[2]](#footnote-2), чистый воздух (t° +'19, -20), привычная обстановка, облегченная, не стесняю­щая движений одежда (по сезону). Начиная с полутора лет малышей приучают надевать майку, трусы, носки или та­почки (на ковре можно заниматься босиком). Воспитатель про­водит занятия в спортивной форме.

Детей до полутора лет, и даже до 1 года 8 месяцев, объеди­няют в подгруппы по 2—4, а более старших, до 2 лет, — по 5—7. Определяя ребенка в младшую или старшую подгруппу, следу­ет учитывать не только возраст, но и общее развитие, его умение двигаться. Кроме того, малыши, впервые поступившие в детский сад, определяются сначала, как правило, в младшую подгруппу (даже если они старше полутора лет), так как здесь воспитатель сможет^уделить больше внимания новичку и постепенно приоб­щить его к занятиям группы. Все это относится также .и к „детям, долго не посещавшим детский сад.

В этой возрастной группе (второй год жизни) нецелесообраз­но деление занятия на.части, как это имеет место в более стар­ших группах. Занятия следует строить так, чтобы освоение основных движений чередовалось с общеразвивающими упраж­нениями, которые выполняются одновременно всей подгруппой

вместе с воспитателем. Таким образом обеспечивается смена активных движений и кратковременного отдыха, смена разных исходных положений.

Особое место отводится планированию, соотношению в каж­дом занятии нового и знакомого материала, закреплению осво­енного и т. д. Дети второго года жизни не способны восприни­мать частую смену движений, однако и слишком длительное повторение без изменений не создает основу для, развития ре­бенка. Наиболее целесообразно повторять один из комплексов в течение 2 недель (4 занятия). Затем, оставляя те же наиме­нования основных видов движений (ходьба, ползание или ла­занье и бросание), следует включить другие упражнения или внести изменения в уже знакомые малышам, несколько услож­нив их. Например, ходьбу по прямой можно заменить ходьбой по дорожке из клеенки, потом по лежащей на полу плоской или ребристой доске и т. д.

Комплексы упражнений для детей второй группы раннего возраста воспитатель может составлять сам или использовать приведенные ниже. Планируя занятия, следует:

помнить, что упражнения должны соответствовать возраст­ным и функциональным возможностям ребенка;

предусматривать упражнения для всех крупных групп мышц (плечевого пояса, спины, живота, ног), которые необходимо че­редовать;

избегать длительного статического положения, ожидания; соблюдать последовательность в нарастании трудности уп­ражнений и увеличении нагрузки в соответствии с совершенст­вованием двигательных умений малыша;

методы и способы организации детей согласовывать с их возрастными возможностями;

умело вызывать у ребенка положительные эмоции, доставляя ему радость и удовлетворение;

иметь в виду ограниченную двигательную самостоятельность детей этого возраста;

учитывать время, отведенное на непосредственное выполне­ние движения.

Моторная плотность[[3]](#footnote-3) занятий детей второго года жизни на­ходится в пределах 40—70% всего времени занятия. Общая плотность[[4]](#footnote-4) занятия выше, но даже при умелой организации и педагогическом мастерстве воспитателя она не превышает 80% общего времени занятия. Это объясняется тем, что, особенно в начале учебного года, дети в возрасте до 1 года 6 месяцев вы­полняют упражнения большей частью по одному с помощью взрослого.

Учет двигательной активности показывает, что в начале года в течение 8—10-минутного занятия у детей фиксируется (с по­мощью шагомера) 50—180 движений, а к концу года — уже 300—500. Постепенное увеличение расстояния, которое должен пройти ребенок, чтобы выполнить нужное движение, повторение упражнений и активные игры положительно влияют на разви­тие его двигательной активности.

Занятия по физической культуре во второй группе раннего возраста предусматривают ходьбу (развивающую равновесие), ползание (лазанье), бросание, катание, некоторые игровые и общеразвивающие упражнения, а также игры с движениями.

Следует помнить, что на занятиях с детьми до 2 лет нет прямого обучения. Ребенок усваивает движение в результате многократного повторения на основе подражания и непосред­ственных двигательных ощущений при его выполнении.

Показ и объяснение происходят одновременно с выполнением общеразвивающих упражнений или перед основными видами движений. По возможности воспитатель делает упражнения вместе с детьми. Воспитатель следит за тем, чтобы каждый ре­бенок, усваивая необходимые движения, мог удовлетворять свойственную ему чрезвычайно большую двигательную потреб­ность.

Малыши этой возрастной группы еще не ориентируются в пространстве, они только начинают осваивать передвижение по прямой линии и смену направления. Поэтому различные пере­строения, даже самые простейшие, им пока недоступны.

Необходимо продумать, как использовать групповую комна­ту, чтобы с большей пользой провести занятие, облегчить ребен­ку ориентировку в пространстве, помочь лучше усвоить опре­деленный порядок. Например, сидеть всегда на одном и том же месте у стены.

Некоторые упражнения воспитатель может», провести по-раз­ному. Например, дает задание — ползти до бревна и перелезть через него (бревно лежит на середине ковра, на расстоянии 3—4 м от детей). Малыши выполняют-задание и возвращаются на свои места или, справившись с препятствием, садятся на стулья, заранее расставленные в противоположной стороне, а затем по сигналу воспитателя ползут обратно.

Во время подготовки пособий для следующего упражнения дети сидят на стульях (на скамейке) и слушают, что говорит воспитатель, отвечают на его вопросы^Например, воспитатель берет обруч и говорит: «Это обруч, сейчас Оля, Игорь, Юра и Наташа будут держаться за обруч и приседать. Оленька, пока­жи, где обруч? Юра, что это?.. ПравильногЭто обруч. Иди сюда, держи его. Наташенька, встань рядом с'Юрой, держи обруч» и т. д. Постепенно взрослый приучает детей называть пособия, помогать расставить и убрать их на место и т. п.

принцип индивидуального воздействия, поощрения и непос­редственной помощи остается основным в работе с детьми вто­рого года жизни.

С накоплением двигательного опыта .и развитием речи коли­чество детей в подгруппах увеличивается. Чтобы дать необхо­димую нагрузку и обеспечить двигательную активность всех детей, в занятия постепенно вводятся поточный и фрон­тальный методы организации (в начале года малыши ползают цо одному, взрослый каждому показывает движение и помогает его выполнить; постепенно они начинают ползать один за другим или все вместе способны самостоятельно и одновре­менно выполнить упражнение).

Речь воспитателя во время занятий должна быть спокойной и выразительной, чтобы привлечь внимание и заинтересовать детей. Игровые приемы, обращение к ребенку с называнием его имени, своевременная помощь и подбадривание активизируют, увлекают малыша, усиливают его стремление к самостоятель­ному выполнению движения.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДВИЖЕНИЙ

Ходьба и равновесие. Дети начинают ходить к концу перво­го— началу второго года. Одни делают первые неуверенные ша­ги уже в 8-месячном возрасте, другие начинают самостоятельно переступать только в 13 месяцев.

Начальный период ходьбы имеет свои характерные особен­ности: чтобы удержать равновесие, малыш широко расставляет ноги, разводит в стороны руки, протягивает их вперед или под­нимает вверх, покачивается из стороны в сторону. Туловище его наклонено вперед, ноги сильно согнуты в коленях и тазобедрен­ном суставе, ступни развернуты внутрь, косолапят, так как дети неуверенно выносят ноги вперед. Шаг неравномерный, се­менящий, KOpOTKHli.

Ребенок ставит пока еще недостаточно развитую стопу пря­мо, а не с пятки на носок. Часто во время ходьбы, особенно при ускорении, малыши падают из-за того, что расположение цент­ра тяжести не обеспечивает достаточной устойчивости во время движения.

В процессе разнообразных игровых упражнений, например «Иди ко мне», «Принеси куклу», «Подойди к столу», ребенок проходит 2—3—5 м без остановки. Расстояние и продолжитель­ность ходьбы постепенно увеличиваются. Ребенка приучают изменять направление, переступать через лежащие на полу пре­пятствия (веревку, ленту, рейку и т. д.).

На втором году жизни у детей появляется ускоренная и быстрая ходьба, причем она очень своеобразна и индивидуаль­на, каждый ребенок ходит в удобном\*ему темпе, в соответствии со своими возможностями. Поэтому нецелесообразно на заня­тиях по физической культуре проводить ходьбу под счет, удары бубна или под музыку—малышам она не под силу. Заинтере­совывают, хорошо закрепляют умение ходить игровые подра­жательные упражнения «Пройди, как мышка», «Пройди, как солдат» и т. д.

Любая двигательная деятельность при перемещении в прост­ранстве способствует развитию равновесия. Ходьба по прямой, остановка, смена направления (особенно в первом полугодии второго года жизни) требуют затраты усилия для сохранения равновесия.

Необходимы многократные упражнения в ходьбе по дорож­ке, доске, ребристой или наклонной плоскости и их повторения в новых сочетаниях и ситуациях. При первых попытках малыши осторожно выполняют такие задания, требуют помощи, смотрят под ноги, идут неуверенно, робко приставным шагом. Однако часто они не соблюдают ограничений (веревки, рейки, края до­рожки), наступают или переступают их. Воспитатель добро­желательно направляет ребенка, помогает ему идти по дорожке, держит за руку, подбадривает его и, если нужно, идет рядом.

Воспитатель приучает детей ставить поочередно сначала одну, затем другую ногу, поднимаясь на гимнастическую доску, скамейку, ящик, и также спускаться, избегая при этом спрыги- вания на пол, так как прыжок в глубину не соответствует воз­можностям детей этого возраста.

Упражнения в ходьбе хорошо развивают внимание, если они проводятся эмоционально, в игровой форме с использованием предметов и игрушек: «Иди по дорожке к кукле», «Пройди по мостику к мишке». Взрослый многократно называет предмет, а малыши повторяют название, обогащая тем самым свой ак­тивный словарь.

Постепенно в игровых упражнениях «Идите ко мне», «В гос­ти к куклам» и т. п. дети осваивают ходьбу небольшими под­группами. В дальнейшем темп ходьбы ускоряется, малыши де­лают попытку побежать, выполняя задания «Бегите ко мне», «Догоните собачку (куклу)» и т. д.

Составной частью каждого занятия во второй группе раннего возраста становятся разнообразные упражнения в ходьбе с по­мощью взрослого и самостоятельная ходьба.

Примерные упражнения

Первое полугодие. Ходьба:

к дели по прямой;

по дорожке (ширина 30—25 см, длина 2—3 м)\

по дорожке из линолеума (ширина 30 см, длина 3—5 м);

по гимнастической доске (ширина 30—25 см) с помощью взрослого и без него;

через лежащую на полу ленту, веревку палку;

подняться на. ящик (высота 10—15 см) и сойти с него с помощью взрослого;

переступать через ленту (веревку, палку), лежащую на- полу. Второе полугодие. Ходьба:

между стульчиками, кубами, булавами, кеглями;

через кубы, кегли, обручи, палку (высота от пола 5, 10, 15 см)\

из обруча в обруч;

по наклонной доске вверх и вниз;

по гимнастической скамейке с воспитателем;

с предметом в руках;

с изменением, направления;

за мячом, (после катания);

подняться на ящик (высота 15—20 см), гимнастическую скамейку и сойти с нее;

подражательная (как солдат, мышка, собачка, птичка, медведь).

Ползание и лазанье. Ползать ребенок начинает с 5—6 меся­цев. При передвижении на четвереньках у ребенка уменьшается нагрузка на. позвоночник (достаточно сильная, когда малыш сидит во время приема пищи, на занятиях, играя с предметами), укрепляются мышцы спины, живота, формируется правильная осанка.

Дети раннего возраста любят ползать, и это стремление надо поддерживать, предусматривая по возможности больше разно­образных упражнений в этом виде движения (ползании, под- ползании, переползании) не только во время занятий, но и в момент самостоятельной игровой деятельности.

Нередко в начале второго года жизни, чередуя ходьбу с пол­занием, дети иногда нарушают координацию движений, теряют равновесие, падают, поэтому их не следует торопить.

Словесные указания взрослого малыши воспринимают плохо, но с удовольствием ползают рядом за взрослым, который помо­гает им правильно двигаться. Если у ребенка не получается движение, воспитатель занимается с ним отдельно. «Олечка, сейчас поползем к мишке в гости. Он нас ждет», — обращается воспитатель к девочке.

Чтобы повторить упражнение в ползании и увеличить нагруз­ку, можно провести его одновременно для всей подгруппы: на противоположной стороне (на расстоянии 2—5 м) расставить игрушки (по числу детей) и предложить ползти к ним всем вместе.

Ползание целесообразно сочетать с переползанием через бревно, гимнастическую скамейку, а также подползанием под веревку, рейку, дугу и т. д. любым способом, удобным для ре­бенка. - \*

Более сложное упражнение — ползание на четвереньках но наклонной доске или гимнастической скамейке — включается в занятия во второй половине года.

Лазанье дети второго года жизни осваивают медленнее, так как они боятся высоты: поднявшись на первую рейку лестницы, тотчас сходят на пол. Обучая каждого ребенка этому движению, воспитатель должен быть особенно внимательным и следить, чтобы малыш, пытаясь взяться за следующую рейку, не отпус­кал сразу обе руки, не опирался о перекладину предплечьем, не наклонял голову, поочередно переставлял руйи и ноги, дви­гался произвольно, в удобном ему темпе, постепенно привыкал к высоте.

В лазанье удобнее всего упражняться на лесенке-стремянке, занимаясь индивидуально.

Примерные упражнения

Первое полугодие. Ползание:

на четвереньках по прямой с подлезанием под рейку, веревку, дугу, стульчик;

с переползанием через бревно;

между двумя параллельно положенными веревками (по дорожке) — и пролезание через'обруч.

Второе полугодие. Ползание: с перелезанием через гимнастическую скамейку; с подлезанием под гимнастическую скамейку; за мячом, который катится;

вверх по наклонной доске, по гимнастической скамейке; лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз, приставляя одну ногу к другой.

Бросание и катание. На втором году жизни ребенок начинает осваивать упражнения в метании, которые укрепляют мышцы рук, плечевого пояса и туловища, развивают глазомер, прост­ранственные представления, согласованность движений, мет­кость и ловкость.

Предварительно нужно упражнять малыша брать, держать и переносить предмет двумя и одной рукой. Ребенка заранее зна­комят с некоторыми свойствами предметов, показав, что, на­пример, мешочек с песком падает, мячик подскакивает и катит­ся. Так, сначала детям предлагают подержать предмет, поиграть с ним, воспитатель несколько раз повторяет название. Затем воспитатель просит показать предмет, где он находится: «Ироч­ка, покажи мне, где мяч, где мешочек с песком», — зовет детей поиграть вместе, бросает маленький мяч обеими руками вверх, вперед, катает его, ударяет об пол; мешочек с песком перебра­сывает из одной руки в другую; рассыпает вокруг себя мячи и шарики (по количеству детей) с тем, чтобы каждый мог взять мяч, принести и положить его в определенное место. При этом используются мячи разных размеров. Большие мячи дети берут и несут двумя руками, маленькие — одной.

После этого начинается индивидуальное ознакомление: каж­дый ребенок держит мяч в обеих руках и учится бросать его вперед, катать мячи или шары одной и двумя руками. Взрослый следит, чтобы малыши нецепко держали предмет, не тянули руки вперед, соблюдали указанное направление. Например, во­спитатель дает ребенку мяч, предлагая держать его свободно и с усилием оттолкнуть от себя.

При многократном повторении дети на втором году жизни осваивают скатывание, катание, бросание одной и двумя руками вперед. Затем их учат делать бросок, энергично отталкивая предмет в определенном направлении.

В форме игровых, увлекательных упражнений бросок -осва­ивается индивидуально с каждым, а потом всей подгруппой. Малыши перебрасывают взрослому (мишке, зайке) мяч, мешо­чек с песком через скамейку или ленту на расстояние 2—3 м. Чтобы дети не выбегали вперед, можно ставить их на гимнасти­ческую скамейку (ленточку, натянутую на уровне пояса или груди ребенка).

Бросание одной рукой или обеими руками снизу и из-за го­ловы требует сосредоточенности, согласованности движений, не­которого силового напряж~ения, однако по сравнению с другими эти способы наиболее доступны детям второго года жизни. Надо лишь следить за тем, чтобы и правой и левой рукой ребенок бросал одинаковое количество раз. Положение туловища при этом произвольное.

Несколько сложнее детям катать, отталкивать мяч обеими руками, но во второй половине года они с этим заданием успеш­но справляются.

Метание в цель по своему способу выполнения наиболее трудное движение для детей второго года жизни; как правило, они стараются приблизиться к ящику, корзине, обручу и поло­жить предмет или бросают, не умея выбрать правильную позу, и даже стоя лишь в полуметре от цели, не справляются с зада­нием. Многие и к 2 годам не умеют целиться, определять на­правление броска, соразмерять его силу и дальность. Поэтому метанию в цель малышей второй группы раннего возраста обу­чать не следует, целесообразно только ознакомить с этим видом действия.

Детям второго года жизни не доступны упражнения в ловле мяча. Поэтому они не включаются в занятия.

Примерные упражнения

Первое полугодие. Бросание и катание: держать мяч обеими и одной рукой;

собирать разнообразные мячи и шар-ики, самостоятельно класть их в корзину (ящик); катать шары;

бросать мяч двумя руками вперед. Второе полугодие. Бросание и катание:

перебрасывать мяч (мешочек с песком) через гимнастическую скамейку (ленту) на уровне груди ребенка двумя и одной рукой; катать мяч двумя руками; класть мяч в определенное место (цель);

бросать мяч в горизонтальную цель (расстояние 50—60 см, диаметр цели не менее 50 см).

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

В работе с детьми второго года жизни общеразвивающие упражнения используются мало. Большинство из них проводят­ся с предметами, которые помогают ребенку выполнить упраж­нения. Иногда проводятся упражнения имитационного характе­ра. Движения с предметами требуют некоторого напряжения, но выполняются малышами точнее, чем имитационные. Напри­мер, лежа на спине, ребенок поднимает ноги до палки, которую на определенной высоте держит воспитатель.

Общеразвивающие упражнения способствуют формированию правильной осанки. Для развития и укрепления крупных мы­шечных групп используются следующие упражнения: напряжен­ное прогибание спины, наклоны туловища вперед и в стороны, приседание и последующее выпрямление на носках с подтяги­ванием вверх, поднимание выпрямленных ног до палки и т. д.

Упражнения для детей этой группы отличаются простотой и включаются в содержание каждого занятия. Исходное положе­ние при их выполнении преимущественно сидя или лежа.

17

Проведение общеразвивающих упражнений с детьми второго года жизни требует особого подхода. Воспитатель помогает каж­дому ребенку принять правильное исходное положение — сесть или лечь на коврик (ковровую дорожку); взяться обеими рука­ми за палку (обруч); сесть верхом на гимнастическую скамейку и т. д., так как от этого во многом зависит правильность выпол­нения упражнения. Взрослый выполняет упражнение вместе с детьми. Например, держась за обруч или длинную палку, при­седает или только регулирует темп упражнения — поддержива­ет обруч с противоположной стороны, а дети, держась за него, садятся и ложатся.

Учитывая, что на втором году жизни дети лучите понимают речь взрослого, особое значение приобретает взаимосвязь слова и движения, причем само движение малышам более понятно. Поэтому объяснения должны быть конкретными, краткими, четкими. Слово должно точно соответствовать действию. \*Дети привыкают к определенному - порядку, если он систематически повторяется и закрепляется. Например, на занятии воспитатель обращается к ним: «Все сядем на коврик. Олечка, садись, Юра, ты тоже садись; Вовочка, ты рядь здесь» и т. д., предлагает всем взяться за длинную палку и помогает это сделать, а затем говорит: «Держитесь за палку крепко. Теперь поднимите руки вверх и... опустите вниз. Подняли руки... и опустили», выполняя движения с малышами. Некоторые из них повторяют за воспи­тателем слова, это надо поощрять. Спустя несколько занятий большинство детей начинает активно реагировать на знакомые слова: «сесть», «лечь», «встать», «взяться за обруч, палку».

Такие пособия, как флажки, ленточки, погремушки, платоч­ки, в атой возрастной группе применять не следует, а те, которые используются на занятиях, должны быть знакомы детям. Поэто­му предварительно предметы даются детям, чтобы они могли рассмотреть и поиграть с ними.

Постепенно все приучаются выполнять упражнения одновре­менно, каждый согласовывает свои движения с движениями других. В этом возрасте от малышей не следует требовать боль­шой точности. Например, лежа на спине, дети поднимают ноги до палки (ее держит воспитатель) и опускают, стараясь при этом не сгибать их, однако это требование не является обяза­тельным, ноги могут быть несколько согнуты в коленях. Важно, чтобы дети поняли требование воспитателя и старались его выполнить.

Упражнения с длинной лалкой[[5]](#footnote-5)

1. И. п.[[6]](#footnote-6): лежа на спине, держаться обеими руками за палку (хватом сверлу), руки вытянуты. По сигналу «сядем» воспитатель лоднимает палку, дети подтягиваются к ней и садятся, по сигналу «ляжем» палка медленно опускается, и дети возвращаются в исходное положение (рис. 1).
2. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, воспитатель держит палку на высоте выпрямленных ног детей. Г1о сигналу «'поднимите ноги, лостаньте палку» дети поднимают ноги до прямот угла с туловищем (рис. 2) и опускают их. (В начале года, когда дети не понимают словесных указаний, следует прикоснуться палкой к .ступням ребенка, побуждая его удержать палку пальцами ног.)
3. И. п.: лежа на животе, держаться за палку обеими руками хватом- сверху. Воспитатель немного приподнимает палк-у, и вместе с нею дети

Рис. 5

Рис. 6

приподнимают корпус; палку медленно опускает, и дети возвращаются в исходное положение (рис. 3).

1. И. п.: сидя, держаться за палку обеими руками, хватом сверху. Под­нять руки вверх и опустить. Воспитатель вместе с детьми поднимает и спус­кает палку (рис. 4).
2. И. п.: стоя, держаться за палку хватом сверху. Присесть (каждый приседает так, как ему удобно, не требовать от детей приседать на носки) и выпрямиться (рис. 5).
3. //. п.: сидя верхом на гимнастической скамейке держаться за палку (с каждой стороны). Воспитатель сидит в конце скамейки лицом к детям и регулирует движение. Сгибать и разгибать обе руки одновременно или попе­ременно — одна рука продвигается вперед, другая подтягивается к тулови­щу, палка движется вперед-назад (рис. 6).
4. И. п.: то же. Наклоняться попеременно в одну и другую сторону, при наклоне влево левая -рука с палкой опускается вниз, правая поднимается вверх, при наклоне вправо движения рук противоположные (рис. 7).

Упражнения с обручем

* 1. И. п.: сидя, свободно держать обруч обеими руками. Поднять руки вверх, посмотреть в окошко, опустить обруч.
	2. И. п.: стоя, держать обруч обеими руками. Присесть и выпрямиться.
	3. И. п.: то же. Наклониться вперед (можно присесть), положить обруч па пол, выпрямиться и показать руки, наклониться, взять обруч и выпря­миться.

Упражнения с мячом

* + 1. И. п.: стоя, держать мяч обеими руками. Присесть, положить мяч на пол, выпрямиться и показать руки, присесть, взять мяч и показать его воспитателю.
		2. И. п.: стоя у рейки (веревки), поднятой на высоте 40—50 см, держать мяч в обеих руках. Наклониться вперед через рейку, положить мяч на пол, выпрямиться и показать руки. Наклониться, взять мяч, выпрямиться и под­нять его вверх (рис. 8).
		3. И. п.: сидя на полу (позже на гимнастической скамейке), держать мяч в руках. Повернуться в одну сторону, положить мяч на пол, выпря­миться и поднять руки вверх, наклоннться, взять мяч и выпрямиться. То же повторить в другую сторону (рис. 9).
		4. И. п.: стоя (свободно). Собрать и принести воспитателю сначала ма­ленькие, затем средней величины мячи, цветные шарики, которые рассыпаны по всему помещению.

Упражнения в движениях имитационного характера

* + - 1. И. п.: стоя. Поднять руки в сторону и опустить — «Птички машут крыльями».
			2. И. п.: то Же. Присесть, постучать пальчиками по коленям и выпря­миться — «Птички клюют зернышки».

Рис. 9

* + - 1. И. п.: стоя свободно по всей площадке. Ходить, высоко поднимая ноги, — «Ходить по глубокому снегу», «Ходить по воде».
			2. И. п.: то же. Прыгать (пытаться выполнить) на месте на двух ногах — «Зайки прыгают», «Мячик скачет».
			3. И. п.: то же. Ходить тихо, пытаясь подняться на носочки, — «Мышки ходят тихо, тихо».
			4. И. п.: стать на четвереньки. Идти вперед на четвереньках — «Собачки идут».

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Игровые упражнения и подвижные игры открывают широкие возможности для воспитательной работы с детьми, создают бла­гоприятные условия для совершенствования основных движений, способствуют умственному и физическому развитию ребенка. Игровые упражнения не имеют сюжета (включены простые дви­гательные задания: дойти до игрушки, перешагнуть палку и т. д.) и могут быть использованы не только на занятиях, но и повседневно, в процессе самостоятельной деятельности.

С помощью игровых упражнений взрослый создает условия для выполнения движений, стимулируе-i двигательную актив­ность ребенка, регулирует ее. Воспитателям важно творчески подходить к4 проведению физкультурных занятий детей второго года жизни и при необходимости самостоятельно составлять игровые задания, содержащие такие виды движений, в которых ребенок особенно нуждается в данный момент.

В этих упражнениях, в отличие от подвижных игр, нет пра­вил, регулирующих темп, предусматривающих быструю смену движений, реакцию ребенка на определенный сигнал, но они позволяют малышам выполнить задание самостоятельно. На­пример, в игровом упражнении «Перешагни через палку» дети от 1 года 2 месяцев до 1 года 3 месяцев переступают лежащую на полу палку; постарше, от 1 года 4 месяцев до 1 года 6 меся­цев, могут перешагнуть палку, приподнятую на 3—5 см от пола; более старшие смогут переступить через несколько палок, рас­положенных на высоте 10—15 см.

Задание должно быть объяснено ребенку просто и ясно. Это повышает заинтересованность к данному -виду движения. Ма­лыш стремится правильно его выполнить.

После освоения какого-либо движения взрослый изменяет ситуацию, повышая требования, т. е. создает благоприятные условия для развития, формирования, закрепления и использо­вания еще недостаточно закрепившихся двигательных умений. Например, вначале малышам предлагается пройти прямо 2— 3 м: «Иди ко мне», потом идти дальше1 и выполнить задание «Принеси игрушку», затем оно усложняется — «Бегите ко мне» и т. д. Ходьба во всех ее видах остается в основе каждого упраж­нения.

Следует поощрять самостоятельность действий детей. Вы­полняя упражнение впервые, ребенок все делает медленно, не­уверенно, требует помощи взрослого. Осваивая это движение при многократном повторении, он действует уже самостоятель­но, сохраняя при этом индивидуальный темп и ритм. Постепен­но увеличивается объем движений ребенка второго года жизни, обогащается его самостоятельная двигательная деятельность.

Игровые упражнения в этом возрасте пока не требуют уме­ния согласовывать свои движения с движениями других, они лишь помогают постепенному переходу от индивидуальных дей­ствий к совместным. Поэтому сюжетные подвижные игры, даже с самыми простыми правилами, не предусмотрены в работе с детьми второй группы раннего возраста.

.Постоянный контакт ребенка со взрослым, его непосредст­венное участие в игровых упражнениях, интерес; помощь, эмо­циональный дружеский тон активизируют малыша, положитель­но влияют на восприятие речи (повторение названий предметов и действий). Постепенно дети начинают выполнять задание са­мостоятельно без помощи взрослого.

СОДЕРЖАНИЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Идите (бегите) ко мне

Задачи. Упражнять детей в ходьбе в прямом направлении без остановки.

Описание упражнения. Дети сидят на стульчиках или на скамейке. Воспитатель становится на противоположную сто­рону ко$гнаты на расстоянии 5—8 м от детей и зовет их к себе, называя по именам. При повторении упражнения воспитатель переходит на другую сторону комнаты.

Принеси игрушку

Задачи. Упражнять детей придерживаться указанного на­правления, самостоятельно ориентироваться в пространстве.

Описание упражнения. Дети сидят на стульчиках. Перед ними на расстоянии 3—5 м стоит стул, на нем игрушка. Воспитатель зовет к себе кого-либо из детей и предлагает ему принести игрушку: «Ты видишь, Леночка, там курочка сидит, принеси мне ее, пожалуйста!» Ребенок идет, берет игрушку и приносит ее. Воспитатель благодарит ребенка, называет еще раз игрушку и просит отнести ее на место. Затем это задание выполняет другой ребенок.

Если упражнение проводится с детьми от 1 года до 1 года 6 месяцев, то все задание вместе с ребенком выполняет воспи­татель: берет ребенка за руку, идет с ним за игрушкой и также относит обратно.

Когда -дети освоят это задание, упражнение можно провести с подгруппой. Воспитатель раскладывает игрушки (riQ количе­ству участников) на расстоянии 4—6 м от детей. Затем предла­гает детям пойти и принести по одной игрушке, а затем отнести на место. Воспитатель помогает лишь тем, кто затрудняется в выполнении задания. Каждую игрушку кладут на отдельный ст ул.

Перешагни палку

Задачи. Упражнять детей во время ходьбы не шаркать но­гами, поднимать их. Развивать умение перешагивать встреча­ющиеся на пути предметы и при этом не терять равновесия.

Описание упражнения. Положить на середину коври­ка палку. В конце коврика поставить стул и на сиденье поло­жить игрушку (матрешку, зайку и т. п.).

Воспитатель предлагает ребенку пройти по коврику, пере­шагнуть палку, подойти к стулу, взять игрушку и шагом вер­нуться на свое место. Затем задание выполняет другой ребенок.

Когда дети научатся самостоятельно выполнять упражнение, можно повторить задание сразу со всей подгруппой (они идут друг за другом).. Можно также усложнить упражнение: поло­жить на пол параллельно 2—3 палки (обручи) на расстоянии 1 м. При этом надо еледить, чтобы дети не наступали на палку (ставили ногу в центр обруча).

Пройди по дорожке

Задачи. Упражнять детей в ходьбе по ограниченной пло­щади, развивать чувства равновесия и глазомер.

Описание упражнения. Подгруппа сидит на стульях у одной из стен комнаты. Воспитатель проводит на полу две параллельные линии или кладет две веревки длиной 2,5—3 м на расстоянии 35—30 см и говорит детям, что это дорожка, по ней они пойдут к мишке (кукле, зайке), который сидит на стуль­чике (примерно в Г м от конца дорожки) и ждет их. Идти надо осторожно. После того как ребенок подойдет к мишке, он может его погладить, а затем возвращается на место.

Вначале воспитатель приглашает каждого ребенка, называя его по имени; дети идут по дорожке по одному. По необходимос­ти воспитатель подает ребенку руку и обращает внимание, чтобы он не наступал на линии или веревки. Постепенно дети упраж­няются в ходьбе по дорожке друг за другом, а затем возвраща­ются по ней обратно. Надо следить, чтобы дети не мешали друг другу и не наталкивались на идущего впереди.

Пройди по мостику

Задачи. Упражнять детей в ходьбе по ограниченной пло­щади, развивать чувство равновесия, приучать выполнять за­дание самостоятельно.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях. Воспи­татель кладет перед ними на пол: доску длиной 2—3 м, шири­ной 30—35 см — это мостик — и предлагает пройти по нему. На расстоянии 1 м от конца мостика стоит стул, на котором сидит зайчик (или другая игрушка).

Вначале дети выполняют упражнение по одному и воспита­тель помогает им, придерживая за руку. Затем это задание де­ти выполняют самостоятельно.

После нескольких повторений упражнения дети идут по мостику друг за другом. Воспитатель следит, чтобы они не тол­кали друг друга и не сходили с доски, удерживали равновесие.

Поднимай ноги выше

Задачи. Упражнять детей в ходьбе, идти, высоко поднимая ноги, перешагивать предметы высотой 5—10 см и при этом не .терять равновесия.

Описание упражнения. Дети сидят на -стульях перед ковриком (или ковровой дорожкой), на котором расставлены 3—4 палки на высоте 5—10 см на расстоянии 30—40 см одна от другой. Воспитатель показывает, как над© иереагупать через палки: высоко поднимать ноги и стараться не задеть их. При не­обходимости подает малышу руку и вместе с ним переступает палки, затем ребенок идет до конца коврика и возвращается на место.

После неоднократного повторения детям 1 года 6 месяцев предлагают выполнить задание самостоятельно'. Можно разре­шить переступать палки, идя друг за другом. При этом над© следить, чтобы каждый ребенок точно выполнил задание.

К куклам в гости

Задачи. Приучать детей идти в указанном направлении: передвигаться индивидуально и небольшими группами.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях, рас­ставленных вдоль одной из стен комнаты. Перед ними на рас­стоянии 5—6 м на стульях сидят куклы. Воспитатель показы­вает на кукол и спрашивает: «Что это?». Дети называют. «Пра­вильно, это куклы», — говорит воспитатель. «Покажите, где сидят куклы?» Дети показывают. «Пойдем к куклам в гости». Самых маленьких и застенчивых воспитатель берет за руку, и все вместе идут к куклам. Воспитатель здоровается с куклами и разрешает каждому ребенку взять куклу. Затем все идут об­ратно к стульям и садятся. После этого детям предлагают встать и отнести кукол обратно, а самим вернуться на свои места. Игра повторяется снова.

В начале года воспитатель называет каждого ребенка по име­ни и предлагает ему взять куклу и вернуться на -свое место. После 3—4-кратного повторения задание «К куклам в гости» выполняет одновременно вся подгруппа. Дети могут пойти в гости с мишкой, зайцем.

Принеси мяч

Задачи. Развивать умение сохранять во врется ходьбы не­обходимое направление и изменять его в зависимости от сло­жившейся ситуации, идти, не наталкиваясь друг аа друга; раз­вивать внимание.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях. Воспи­татель обращается к ребенку по имени и говорит: «Юрочка, посмотри, как покатился мяч, догони его и принеси мне», катит мяч (не очень сильно) и вместе с ребенком идет за мячом. По­могает взять мяч, отходит на расстояние 3—4 м и зовет ребенка к себе. Когда малыш принесет и отдаст мяч, воспитатель при­глашает другого ребенка и так же играет с ним.

Когда каждый ребенок освоит ходьбу\*за мячом, воспитатель может провести упражнение одновременно с 2—3 детьми: катит мяч каждому ребенку и говорит: «Смотри, Танечка, мяч пока­тился к двери! А твой мяч, Игорек, покатился к горке».

Догоните меня

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге в указанном на­правлении.

Описание упражнения. Подгруппа сидит на стульях или на скамейке по одной стороне комнаты. «Догоните меня»,— говорит воспитатель и бежит к противоположной стороне. За­стенчивых и робких детей называет по имени. Когда дети под­бегают, воспитатель говорит: «Убегайте, убегайте, догоню». Все возвращаются на свои места, и игра повторяется.

Для того чтобы игра преходила более интересно, воспита­тель предлагает детям (начиная с 1 года 6 месяцев) догнать собачку, куклу или другую игрушку, которая находится у него в руках. Воспитатель не должен слишком быстро убегать от детей: им интересно поймать взрослого. Когда дети займут свои места, их надо похвалить, сказать, что они хорошо умеют бегать.

Доползи до погремушки

Задачи. Упражнять детей в ползании. Способствовать раз­витию самостоятельности.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях, постав­ленных вдоль одной из стен комнаты. Перед ними ковер или ковровая дорожка, в конце которой на гимнастической скамейке или на стуле лежит погремушка. Воспитатель показызает, как надо ползти на четвереньках до погремушки, затем выпрямить­ся, взять погремушку, позвепеть, положить ее на стул и вернуть­ся на свое место. Дети по очереди выполняют задание.

Воспитатель, впервые организуя упражнение, должен полз­ти с некоторыми малышами до погремушки. Когда дети усвоят задание, на гимнастическую скамейку можно положить несколь­ко погремушек (по числу участников), и тогда упражнение вы­полняет вся подгруппа детей.

Игровое задание повторяется и с детьми третьего /ода жиз­ни. Не следует предлагать малышам быстро передвигаться на четвереньках, это снижает качество движений.

Подползи под воротики

Задачи. Упражнять детей в ползании на четвереньках и пролезании под препятствие, не задевать его.

Описание упражнения. Дети располагаются на стуль­ях, поставленных вдоль одной из стен комнаты. Впереди на ков-

Рис. 10

рике на расстоянии 2—3 м поставлена дуга — воротики. Воспи­татель приглашает самого смелого малыша, предлагает ему доползти на четвереньках до воротиков, пролезть под ними, встать и вернуться на свое место (рис. 10).

Когда дети освоят ползание с подлезанием под одну дугу, можно усложнить упражнение: ползти на четвереньках и про­лезть в обруч, подлезть под 2—3 дуги, стоящие на расстоянии 1 м друг от друга.

Малышам полутора лет доступно подлезть под палку, под рейку и под гимнастическую скамейку. При этом упражнение выполняют одновременно все дети подгруппы.

Перелезь через бревно (гимнастическую скамейку)

Задачи. Совершенствовать навык ползания, развивать умение переползать, перелезать через невысокие препятствия.

Описание упражнения. Организация детей такая же, как в предыдущих двух упражнениях. В конце коврика на рас­стоянии 2—3 м от детей лежит бревно (гимнастическая скамей­ка), через которое ребенок перелезает. На расстоянии 1 м от бревна на стульчике сидит неваляшка, когда ребенок перелезет через бревно, он подходит к игрушке, гладит ее и возвращается на свое место (рис. 11).

Воспитатель или кто-либо из детей показывает, как надо перелезть через бревно (скамейку). Можно разрешить перелезть любым способом. Вначале дети выполняют задание по одному, затем друг за другом и при наличии места одновременно всей подгруппой.

Рис. 12

Будь осторожен

Задачи. Упражнять, в. ползании, по ограниченной и припод­нятой над полом поверхности, приучать детей быть вниматель­ными.

Описание упражнения. Дети, сидят на стульях, рас­ставленных вдоль гимнастической скамейки. Ребенок подходит к одному концу скамейки, становится, на нее на четвереньки и проползает до другого конца скамейки, держась за ее края, затем встает или сползает со скамейки любым способом, идет к пирамидке, которая стоит на стульчике на расстоянии 1—2 м от скамейки (рис. 12).

Упражнение рекомендуется начинать с детьми полутора лет. Воспитатель должен показать, как надо ползти, обращая вни­мание детей на то, что ползти надо осторожно, держась руками за скамейку. При выполнении упражнения ребенком воспита­тель идет рядом, при необходимости придерживает малыша за туловище.

Упражнение можно проводить и по наклонной доске, припод­нятой на высоте 10—15 сщ ползти можно вверх и вниз.

Скати с горки

3 а д а ч и.. Знакомить детей с предметами круглой формы (шарами, мячами), развивать разнообразные действия с ними: переносить,.бросать и катать.

Описание упражнения. Воспитатель показывает де­тям набор цветных шаров или маленьких мячей и горку, дает возможность рассмотреть их, подержать в руках и несколько раз называет\* «Это шарик. Это мячик». Побуждает детей повто­рить названия предметов. После этого показывает, как скаты­вать с горки шары (мячи), предлагает каждому по очереди прокатить 1—2 шарика и принести их.

Упражнение доступно детям в возрасте 1 года 6 месяцев. Это упражнение не рекомендуется включать в занятие по физиче­ской культуре.

Найди игрушку

Задачи. Приучать детей находить определенный предмет, ходить в указанном направлении, двигаться по сигналу воспита­теля.

Описание упражнения. Дети сидят на стульях с одной стороны комнаты. Воспитатель показывает игрушку и спраши­вает: «Что у меня в руках?» Если дети не называют, говорит: «Это собачка. Она спрячется, а мы пойдем ее искать», ставит игрушку так, чтобы она была хорошо видна, потом возвращает­ся к,детям: «Где собачка? Пойдем искать собачку». Воспита­тель берет за руку застенчивых, малоактивных детей, все идут к собачке, гладят ее и возвращаются на место. Воспитатель ставит собачку в другое место, и игра.повторяется.

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВО ВТОРОЙ ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА[[7]](#footnote-7)

Сентябрь (первая и вторая недели)

Задачи. Упражнять в ходьбе в прямом направлении, уп­ражнять в ползании, развивать чувство равновесия.

Пособия. Ящик (50Х50ХЮ см), палка (1,5—2—2,5 м), погремушка.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

1. Принести игрушку (см. с. 25)—ходьба в прямом на­правлении до предмета (3—4 м). Повторить^—3 раза.
2. Доползти до погремушки (см. с. 28). Повторить 2—3 раза. Дети в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев выполняют упражнение по одному, воспитатель помогает каждому ребенку. Дети от 1 года 6 месяцев и старше выполняют упражнение все одновременно.
3. И. п.: сидя на коврике, обеими руками держаться за пал­ку. Поднять руки вверх и опустить вниз. Повторить 4—6 раз. Воспитатель помогает детям сесть на ковровую дорожку, так, чтобы все были обращены лицом в одну сторону, дает младшей подгруппе, в которой занимаются 2—3 ребенка, палку .длиной 1,5 м, старшей подгруппе, из 4—6 детей, палку .длиной .2—т2,5 м. Воспитатель становится лицом к детям м вместе с ними выпол­няет упражнение, приговаривая: «Подняли р.у«и и опустили».
4. Взойти на ящик и сойти с него. Повторить 2—3 раза. Дети сидят на стульчиках. На расстоянии 2—3 м от них находится ящик. Воспитатель предлагает детям взойти на ящик и сойти

с него. По необходимости подает детям руку, помогая выполнить задание.

Сентябрь (третья и четвертая недели)

Задачи. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, познакомить с бросанием мяча, упражнять в ползании и подле- запии, развивать внимание и умение реагировать на слово.

Пособия. Дорожка из клеенки, воротики, обруч, мячи (диаметром 25—20 см) по количеству детей.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

* 1. Ходьба по дорожке (3—4 м) до предмета. Повторить 2— 3 раза. Дети сидят на стульях, перед ними дорожка из клеенки. Воспитатель приглашает всех пройти по дорожке (малышей бе­рет за руку и идет с ними). Дети старшей подгруппы по возмож­ности выполняют задание самостоятельно: они идут друг за другом.
	2. И. п.: стоя, держаться за обруч. Присесть и выпрямиться. Повторить 4—5 раз. Воспитатель помогает детям взяться за обруч обеими руками и вместе с детьми выполняет приседания, приговаривая: «Присели и встали». (Тех, кто не умеет еще дер­жаться за обруч, воспитатель придерживает за руку.)
	3. Ползание (2—3 м) и подлезание под воротики (см. с. 28). Повторить 2—3 раза. Дети сидят на стульях. Перед ними на ковровой дорожке на расстоянии 2—3 м стоят воротики. По просьбе воспитателя младшие дети по одному, старшие — друг за другом ползут до воротиков, подлезают под них и садятся на скамейку (или стул) на противоположной стороне. Когда все сядут, воспитатель предлагает ползти обратно.
	4. Бросать мяч двумя руками вперед. Повторить 3—4 раза. Упражнение выполняют дети только старшей подгруппы, в воз­расте 1 года 6 месяцев. Воспитатель дает каждому ребенку мяч. Показывает, как надо бросить мяч, и предлагает повторить это задание за ней. Тем, кто не может бросить мяч, воспитатель по­могает: встает сзади ребенка, берет его руки и вместе с ним выполняет движение.
	5. Игра «Идите ко мне» —ходьба с мячом. После бросания воспитатель встает на расстоянии 3—4 м от детей и предлагает (по необходимости помогает) им взять мяч и зовет их: «Прине­си мне мяч». Дети приносят мячи и отдают их воспитателю (или кладут в корзину, ящик).

Октябрь (первая и вторая недели)

Задачи. Упражнять в ходьбе в прямом направлении; в пол­зании и перелезании бревна, повторить бросание, развивать умение ориентироваться в пространстве.

Пособия. Бревно длиной 2,5 му диаметром 25 см, палка (2—3 м), мячи по количеству детей, игрушка.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

* + 1. Идти к игрушке (5—8 м). Повторить 2—3 раза. Дети си­дят на стульях в одном конце комнаты. Перед ними на расстоя­нии 5—8 м воспитатель, у него яркая игрушка. Воспитатель зовет малышей подойти и посмотреть игрушку. Застенчивых детей называет по имени.
		2. Ползание (3—4 м) и перелезание через бревно (скамейку). Повторить 2—3 раза. Дети сидят на стульях. В конце ковровой дорожки бревно. Дети ползут на четвереньках до бревна, пере­лезают через него (опираясь руками и переступая одной, потом другой ногой). И садятся на стулья, находящиеся за бревном. Когда задание выполнят все, воспитатель предлагает ползти об­ратно. Дети младшей подгруппы выполняют упражнение по од­ному, старшей — друг за другом.
		3. И. п.: сидя, держаться обеими руками за длинную палку. Поднять руки вверх и опустить. Повторить 4—6 раз. Дети са­дятся на коврик, повернувшись к воспитателю, и держатся за палку. Воспитатель вместе с ними выполняет упражнение, регу­лируя темп движения.
		4. И. п.: стоя, держаться за палку. Присесть и выпрямиться. Повторить 3—4 раза. Воспитатель стоит у середины палки и вместе с детьми выполняет упражнение.
		5. Держать мяч обеими руками и бросать его вперед. По­вторить 2—3 раза. Упражнение выполняют дети старшей под­группы (в возрасте от 1 года 6 месяцев). Воспитатель предла­гает детям взять мяч из ящика или корзины. Помогает бросить мяч тем, у кого не получается бросок.
		6. Игровое упражнение «Идите к собачке». Повторить 2—3 раза. Дети сидят на стульях, воспитатель находится на противо­положной стороне комнаты, зовет малышей к себе посмотреть собачку. Дети подходят, гладят собачку, она лает, и все убега­ют на места.

Октябрь (третья и четвертая недели)

Задачи. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, повторить ползание и подлезание под палку, упражнять в бро­сании мяча, развивать ориентировку в пространстве.

Пособия. 2 стойки (или кубы высотой 40—50 см) и палка (веревка), мячи по количеству детей.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

33

1. Ходьба по дорожке шириной 40 см, длиной 4—6 м (см. с. 26). Повторить 2—3 раза. Дети младшей подгруппы идут по дорожке по одному, старшей —друг за другом.

3 Заказ 4873

* + - 1. Ползание и подлезание под палку (веревку), установлен­ную на высоте 40—50 см. Повторить 2—3 раза, В конце ковро­вой дорожки воспитатель ставит стойки с палкой. Дети ползут на четвереньках, подлезают под палку, затем встают и идут на место.
			2. И. п.: лежа на животе, обеими руками держаться за пал­ку, руки вытянуты. Приподнять руки и опустить на пол. Повто­рить 3—4 раза. Дети ложатся на коврик и берутся за палку. Воспитатель становится перед ними у середины палки, подни­мает палку и опускает, следит, чтобы дети лежали прямо.
			3. Бросать мяч обеими руками вперед. Повторить 3—4 раза. Дети старшей подгруппы могут выполнять упражнение само­стоятельно. Малышам дают мяч и предлагают попытаться бро­сить его.
			4. Игровое упражнение «Бегите ко мне» (см. с. 25) и ходьба за воспитателем. Упражнение выполняют дети от 1 года 6 месяцев.

Ноябрь (первая и вторая недели)

Задачи. Познакомить с броском мешочка вдаль правой рукой (левой), упражнять в ходьбе по гимнастической доске, развивать чувство равновесия, развивать умение ориентировать­ся в пространстве.

Пособия. 2 стойки, палка, гимнастическая доска (ширина 30—25 см), мешочки с песком или маленькие мячи по количе­ству детей, кукла.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

1. Ходьба по доске, положенной на пол. Повторить 2—3 ра­за. Дети сидят на стульях. Перед ними доска, на одном конце

которой сидит-;кукла.. Воспитатель показывает, как пройти по доске. Дети младшей подгруппы выполняют задание по, одному. По необходимости воспитатель поддерживает их за руку. Дети старшей подгруппы могут выполнять движение поточно (друг за другом).

* + - * 1. Ползание и переступание веревки или рейки, приподнятой на высоте 10 см. Повторить 2—3 раза. На расстоянии 3-^4 м от детей стоят стойки, на них укреплена рейка или можно вставить рейку в отверстия куба (рис. 13). Воспитатель показывает, ка>к переступить рейку. Сначала дети ползут на четвереньках, затем встают и переступают рейку. Малыши переступают рейку, ле­жащую на полу. Дети старшей подгруппы переступают палку, находящуюся на высоте 10 см. Упражнение выполняется ими поточно (друг за другом). Если дети затрудняются, воспитатель поддерживает их за руку.
				2. И. п.: стоя, держаться руками за обруч. Присесть и вы­прямиться. Повторить 4—6 раз. Воспитатель выполняет упраж­нение вместе с детьми.
				3. И. п.: стоять свободно, лицом по направлению броска. Бросать мешочек с песком (мяЛ) вдаль по 2—3 раза правой и левой рукой. Воспитатель показывает детям, что руку надо поднять вверх и бросить мяч далеко. Это упражнение выполня­ют только дети от 1 года 6 месяцев.
				4. И. п.: лежа на спине, ноги вытянуты. Поднять ноги до палки и опустить на пал. Повторить 4—5 раз. Воспитатель по­могает детям лечь прямо.
				5. Игровое упражнение «Догоните куклу» (см. с. 28) и ходьба (25—3.0 сек). Воспитатель предлагает детям поиграть с куклой — догнать ее. Малыши догоняют куклу, она их «гладит», игра повторяется. Дети младшей подгруппы идут к кукле.

Ноябрь (третья и четвертая недели)

Задачи. Упражнять в ходьбе по ребристой доске, в умении взойти на ящик и сойти с него, познакомить с броском из-за головы двумя руками, развивать внимание и ориентировку в пространстве.

Пособия. Ребристая доска, ящик, палка, мячи по количе­ству детей.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Ходьба в прямом направлении (2—3 м) и ходьба по реб­ристой доске. Повторить 2—3 раза. Воспитатель показывает, как пройти по ребристой доске. Дети повторяют упражнение. При необходимости воспитатель помогает ребенку встать на доску и сойти с нее. Все проходят по доске на противополож­ную сторону комнаты и садятся на стулья. Затем идут обратно.

3\*

35

Ползание по дорожке между двумя линиями (ширина50 см), встать, выпрямиться, взойти на ящик и сойти с него. Повторить 2—3 раза. Дети выполняют упражнение самостоя­тельно. По необходимости, когда ребенок встает на ящик, вос­питатель поддерживает его за руку, подбадривая словами.

//. п.: лежа на спине, держаться за пэлку, руки вытянуты. Сесть и лечь. Повторить 4—6 раз. Воспитатель держит палку посредине и медленно тянет ее к себе и опускает, приговаривая: «Сели и легли», напоминает детям, что за палку надо держать­ся крепко.

И. п.: стоя, держаться за палку. Присесть и выпрямиться. Повторить 4—6 раз. Дети держат палку хватом сверху. Воспи­татель, повернувшись к ним, держит палку за середину и вмес­те с детьми выполняет упражнение

Бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, бежать за мячом. Повторить 3—4 раза. Воспитатель показывает детям старшей подгруппы, как поднять мяч над головой и бросить его вдаль. Малыши бросают мяч, держа его обеими руками снизу, они просто отталкивают его от себя. Старшие ребята сами бегут за мячом и повторяют бросок. Малышам может подать мяч вос­питатель.

Декабрь (первая и вторая недели)

Задачи. Повторить ходьбу по доске, упражнять в полза­нии, подлезании под палку, учить бросать одной рукой, воспи­тывать самостоятельность.

Пособия. Гимнастическая доска, ящик, 2 стойки, палка (или воротики), мячи и кегли по количеству детей. Содержание занятия и методика его проведения.

Ходить по доске, затем пройти 2—3 м, взойти на ящик и сойти с него. Повторить 2—3 раза. Детям старшей подгруппы воспитатель предлагает пройти по доске самостоятельно.

Ползание и подлезание под палку (или воротики), вы­сота 40—50 см. Повторить 2—3 раза.

И. п.: стоя у палки, приподнятой на высоту 40—50 см. По другую сторону палки на полу стоят кегли (или игрушки). На­клониться вперед над палкой, взять кеглю и поднять ее вверх, наклониться, поставить кеглю на пол, выпрямиться и показать руки. Повторить 3—4 раза.

И. п.: сидя, обеими руками держать кеглю. Положить кеглю на пол с правой стороны, показать руки. Взять кеглю, переложить ее в левую сторону и опять показать руки. Повто­рить 3—4 раза. Упражнение выполняют только дети старшей подгруппы.

Бросать мяч вдаль из-за головы обеими руками 4—5 раз. Воспитатель показывает, как бросить мяч (поднимает руки вверх, отводит их назад и резким движением вперед бросает мяч); и выполняет упражнение еще раз вместе с детьми стар­шей подгруппы. Малыши бросают мяч снизу обеими руками.

6. Игровое упражнение «Догоните меня» (см, с. 28) и спокойная ходьба рядом с воспитателем. При выполнении зада­ния воспитатель все время меняет направление бега. Дети млад­шей подгруппы выполняют игровое упражнение «Бегите ко мне».

Декабрь (третья и четвертая недели)

Задачи. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелеза- ние через скамейку, развивать внимание и ориентировку в про­странстве.

Пособия. Длинные палки (2—3), гимнастическая скамей­ка, мячи по количеству детей, игрушка мишка.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Ходить, высоко поднимая ноги. Переступать через палки (веревки), положенные на пол на расстоянии 1,5—2 м одна от другой. Повторить 2—3 раза. Палки лежат на ковровой дорож­ке, чтобы не катились. Воспитатель показывает, как идти, вы­соко поднимая ноги, не наступая на палки.

Ползание и перелезание через гимнастическую скамейку. Повторить 2—3 раза. Дети сидят перед гимнастической ска­мейкой, за ней на небольшом расстоянии стул, на котором на­ходится мишка. Воспитатель напоминает детям, что во время ползания надо смотреть вперед, на скамейку. Малыши вместо скамейки могут перелезать через бревно.

И. п.: сидя верхом на гимнастической скамейке, дер­жаться каждой рукой за палку (хватом сверху). Поднять руки в стороны вверх и опустить. Повторить 4—6 раз. Воспитатель сидит в конце скамейки, повернувшись к детям, держит палки за концы, и вместе с детьми выполняет упражнение, регулируя темп движения.

И. п.: то же. Держась за палки, руки вытянуть вперед, наклониться, вернуться в исходное положение. Повторить 4—6 раз.

«Догоните мяч». Катать мяч двумя руками вперед и до­гонять его. Повторить 3—4 раза. Воспитатель показывает, как надо катать мяч, отталкивая его обеими руками, затем выпол­няет упражнение вместе с детьми.

Спокойная ходьба за воспитателем с мячом в руках.

Примечание. Упражнения 5, б выполняют только дети старшей подгруп­пы. Малыши в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев выполняю? игровое упражнение «Бегите ко мне».

Январь (первая и вторая педели)

Задачи. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и пролезание в обруч, упражнять в броса­нии одной рукой, развивать внимание и чувство равновесия.

Пособия. Гимнастическая скамейка, палка, обруч (диа­метр 50—60 см)у мячи по количеству детей, игрушка собачка.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Ходьба по гимнастической скамейке с помощью взрослого. Повторить 2—3 раза. Детям младшей подгруппы в возрасте до 1 года 6 месяцев это упражнение можно заменить ходьбой по гимнастической или ребристой доске.

Ползание и пролезание в обруч. Повторить 2—3 раза. Воспитатель стоит в конце ковровой дорожки, вертикально дер­жит обруч (обруч может быть прикреплен к стенке) и предла­гает детям ползти на четвереньках к обручу, пролезть в него, подойти, погладить собачку, которая сидит на стуле на расстоя­нии 1—2 м от обруча.

И. п.: лежа на животе, держаться обеими руками за пал­ку. Поднять палку и опустить. Повторить 3—4 раза.

И. п.: лежа на спине, держаться обеими руками за палку. Сесть и лечь. Повторить 3—4 раза.

Бросать мяч (или мешочек с песком) вдаль правой и ле­вой рукой. Повторить 2—3 раза каждой рукой. Это упражнение выполняют дети старшей подгруппы. Дети младшей подгруппы выполняют бросок обеими руками вперед.

Игровое упражнение «Найди, где спрятана собачка». По­вторить 2 раза. Воспитатель прячет игрушку так, чтобы дети видели, куда он ее ставит. Затем все идут искать, находят и вместе с ней играют: собачка лает, дети убегают и садятся на стулья. Игра повторяется.

Январь (третья и четвертая недели)

Задачи. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, повто­рить ползание и перелезание бревна, бросать мяч двумя рука­ми, воспитывать смелость и самостоятельность.

Пособия. Гимнастическая доска, бревно, палка, мячи по количеству детей.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Ходьба по наклонной доске, приподнятой на 10—20 см. Повторить 2—3 раза. Дети выполняют упражнение самостоя­тельно, проходя по доске друг за другом. Малышам воспита­тель помогает, придерживая за руку (рис. 14).

Ползание и перелезание через бревно. Повторить 2—3 раза. Бревно лежит в конце или середине ковровой дорожки.

Дети выполняют уп­ражнение друг за дру­гом или по двое, по трое одновременно.

Бросать мяч вдаль из-за головы двумя ру­ками и бежать за ним. Повторить 3—4 раза. Воспитатель показыва­ет упражнение и вы­полняет его вместе с детьми. Дети млад­шей подгруппы выпол­няют бросок вперед двумя руками снизу.

И. п.: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Под­нять ноги до палки и опустить 4—6 раз. Де­ти старшей подгруппы поднимают ноги и пы- Рис. 14 таются дотянуться до

палки. Малыши поднимают и опускают ноги вместе с движением палки вверх (воспитатель кладет палку под ноги, чуть выше стопьг).

И. п.: стоя, держаться за палку. Присесть и встать, не отпуская палку. Повторить 4—6 раз. Воспитатель с помощью палки регулирует движение детей, помогает им выполнить пол­ное приседание.

Игровое упражнение «Бегите ко мне» и спокойная ходьба за воспитателем. Повторить 2—3 раза.

Февраль (первая и вторая недели)

Задачи. Повторить ползание и подлезание под скамейку, закреплять ^умение бросать мяч двумя руками, воспитывать са­мостоятельность, развивать умение ориентироваться в прост­ранстве.

Пособия. Гимнастическая скамейка, мячи и куклы по ко­личеству детей.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

1. Ходьба по дорожке, нарисованной мелом или обозначен­ной веревкой, шнуром. Длина дорожки 2—3 м, ширина 35— 30 см. Повторить 2—3 раза. Дети выполняют упражнение само­стоятельно,, проходя по дорожке друг за другом. Воспитатель стоит в конце дорожки и зовет детей к себе, затем все идут обратно.

1. Ползание и подлезание под гимнастическую скамейку (или дугу). Повторить 2—3 раза. Упражнение может выполнять одновременно вся подгруппа.
2. Я. п.: сидя, держать обеими руками мяч. Поднять мяч вверх и опустить его на колени 4—5 раз. Дети сидят на ковре, перед ними воспитатель, он показывает движение и выполняет упражнение вместе с детьми.
3. Бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы, бежать за ним. Повторить 3—4 раза. Детям младшей подгруппы воспи­татель -предлагает поднять мяч вверх над головой и бросить. Малыши сами берут мячи и повторяют бросок.
4. Я. п.: «Птички летают» — поднимать руки в стороны и опускать. «Птички клюют зернышки» — присесть и постучать пальцами по коленям Повторить 3—4 раза. Упражнение вы­полняют дети старшей подгруппы.
5. Игра «В гости к куклам» и ходьба с куклой. Повторить
	1. 3 раза.

Февраль (третья и четвертая педели)

Задачи. Повторить ползание и пролезание в обруч, позна­комить с броском мяча через ленту, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение действовать по сигналу.

■ Пособия. 2 стойки с лентой, обруч, гимнастическая доска, мячи по количеству детей.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

* + 1. Ходьба по извилистой дорожке 3—5 м, нарисованной ме­лом или обозначенной шнуром. Воспитатель показывает детям дорожку, говорит им, что по дорожке надо идти так, чтобы не переступать через линии и не наступать на них. Дети старшей подгруппы идут друг за другом. Малыши идут по прямой до­рожке.
		2. Ползание и пролезание в обруч. Повторить 2—3 раза. Де­ти ползут на четвереньках 2—3 м до обруча, который держит воспитатель (обруч может быть прикреплен к стойке), проле­зают в него и садятся на места.
		3. Я. п.: отоя, держаться за обруч. Наклониться вперед и положить обруч на пол, выпрямиться и показать руки. Накло­ниться, взять обруч и выпрямиться. Повторить упражнение
	1. 4 раза.
1. Ходить по наклонной доске (высота над полом 10—20 см) вверх и вниз 2—3 раза. Дети выполняют упражнение самостоя­тельно, воспитатель идет рядом и по желанию ребенка подает ему руку.
2. Бросать мяч двумя руками через ленту (сетку), натяну­тую на уровне груди ребенка. Повторить 3—4 раза. Дети стоят на расстоянии 0,5—1 м от ленты и вместе с воспитателем бро­сают мячи зерез нее, затем бегут за мячом и снова бросают. Дети в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев бросают мяч дву­мя руками вперед.

6. «Идти по глубокому снегу» — ходить, высоко поднимая ноги. Вся подгруппа детей идет гурьбой за воспитателем. Дей­ствия детей воспататель сопровождает эмоциональным расска­зом. Застенчивых и малоподвижных берет за руку.

Март (первая и вторая недели)

Задачи. Упражнять в катании мяча, ходьбе по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через бревно, воспи­тывать смелость и самостоятельность.

Пособия. Ребристая доска, ящик, бревно, 5—6 обручей, палка, мячи по количеству детей.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

* 1. Ходить по ребристой доске, затем взойти на ящик и сойти с него. Повторить 2—3 раза. Дети идут друг за другом по реб­ристой доске. По необходимости воспитатель помогает детям взойти на ящик и сойти с него, побуждает малышей выполнять движения самостоятельно (рис. 15).
	2. И. п.: лежа на спине, держаться обеими руками за палку. Сесть и лечь, держась за палку. Повторить 3—4 раза.
	3. Катать мяч двумя руками вперед. Повторить 3—4 раза. Воспитатель показывает, что мяч надо взять снизу, наклониться вперед (или присесть) и оттолкнуть его двумя руками, так, что­бы он покатился.

4\*, Ползание и иередездци$; через бревно. Повторить 2—.3 раза.. Сначала .дети сво­бодно ползут по коврику или ковровой до­рожке друг за другом или по двое, затем перелезают через бревно.

5. Ходить, высоко поднимая ноги, пере­ступая из обруча в обруч. Воспитатель рас­кладывает на ковровой дорожке 5—6 обру­чей один за другим и показывает, как пере­ступать через них: высоко поднимать ноги и не наступать на край обруча (рис. 16). По необходимости дает малышам руку и помогает выполнить упражнение 6. «Зайчики прыгают» — прыжки на месте на двух ногах, «Мышки идут» — спокойная ходьба. Во время поскоков дети свободно держат руки. После нескольких прыжков они спокойно ходят на месте. Воспитатель обращает внимание на то, что пры­гать надо легко, и сам показывает, как это делать. Дети пры­гают 10—15 сек, затем следует ходьба. Малыши в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев это упражнение не выполняют.

Март {третья л четвертая недели)

Задачи.. Упражнять в бросании в горизонтальную цель, учить ходиггъ, меняя направление, упражнять в ползании, раз- сивать глазомер и ориентировку в пространстве.

Пособия. Стулья и мячи по количеству детей, палка, обруч или корзина.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

* + 1. Ходьба врассыпную между стульями. Затем дети ставят стулья в указанное место и садятся. Дети младшей подгруппы выполняют ходьбу в прямом направлении.
		2. Ползание на четвереньках по ковровой дорожке до опре­деленного места. Повторить 2—3 раза. Воспитатель предлагает детям доползти до стульев, которые стоят на противоположной стороне комнаты, и сесть на них, после этого малыши ползут обратно.
		3. Бросить мяч в горизонтальную цель (корзину) на рас­стоянии 40—50 см. Повторить 2—3 раза. Воспитатель показыва­ет, как двумя руками снизу бросить мяч в корзину. Для ориен­тировки дети магут стоять за чертой. Задание выполняет вся подгруппа одновременно. Дети младшей подгруппы просто бро­сают мяч двумя руками вперед снизу.
		4. И. п.: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять прямые ноги до палки и опустить. Повторить 4—5 раз.

Рис. 16

* + 1. Игра «Догоните меня». Повторить 2—3 раза.

6. «Мышки идут» — спокойная ходьба вместе с воспитате­лем. Застенчивых и самых маленьких детей воспитатель берет за руку и ходит вместе с ними.

Апрель (nepedk и вторая недели)

Задачи. Ходить, высоко поднимая ноги, упражнять в пол­зании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер.

Пособия. Гимнастическая скамейка, 2 стойки, 2 длинные палкй, наклонная доска, мешочки с песком по количеству детей.

Содержание занятия и методика его" прове­дения.

* + - 1. Ходить, переступая через палку, поднятую на высоту 5— 10 см. Повторить 2—3 раза. Воспитатель предлагает пройти к стульям, которые находятся на противоположной стороне ком­наты. На пути к ним стоят стойки с палкой, ее надо переступить. Воспитатель встает у палки и по необходимости подает ребенку руку, помогая ему выполнить задание. Упражнение может вы­полнять одновременно вся подгруппа.
			2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Повторить 2—3 раза. Воспитатель объясняет, что, ползая по скамейке, надо держаться руками за ее края. Упражнение дети выполняют по одному. Воспитатель идет рядом и по необходи­мости придерживает ребенка за туловище. Дети младшей под­группы выполняют ползание на полу (на коврике).
			3. Я. п.: сидя верхом на гимнастической скамейке, держаться руками с обеих сторон за гимнастические палки: поднять руки и опустить. Повторить 3—4 раза.
			4. Бросать мешочек с песком (мяч) вдаль правой и левой рукой. Повторить 2—3 раза каждой рукой. Можно предложить детям бросать мешочки через гимнастическую скамейку. Дети младн!ей подгруппы бросают мяч двумя руками снизу.
			5. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Повторить 2— 3 раза. Дети выполняют упражнение друг за другом. Воспита­тель по необходимости подает ребенку руку, помогая ему под­няться и спуститься с доски.

Апрель (третья и четвертая недели)

Задачи. Повторить ходьбу по ребристой доске, упражнять в бросании мячей через ленту, повторить ползание, развивать равновесие и глазомер.

Пособия. Ребристая доска, ящик (40Х40ХЮ воро­тики, обруч, мячи по количеству детей, лента.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

* + - * 1. Идти по ребристой доске, затем взойти на ящик и сойти с него (ящик находится на расстоянии 1—2 м от доски). Повто­рить 2—3 раза. Доска и ящик лежат на ковровой дорожке. Если дети уверенно выполняют упражнение, то им предлагают идти друг за другом. В противном случае они выполняют задание по одному. Дети в возрасте от 1 года до 1 года 6 месяцев только идут по ребристой доске.
				2. Ползание и подлезание под воротики. Повторить 2—3 ра­за. Дети ползут друг за другом по коврику до ворот, подполза­ют под них и идут к стульям. Первыми выполняют упражнение более смелые дети.
				3. Бросать мяч через ленту (сетку), расположенную на уров­не груди ребенка. Повторить 3—4 раза. Воспитатель предлагает детям встать с одной стороны ленты и взять в руки мяч. Затем объясняет и показывает, как бросить мяч: поднять обе руки над головой и резким толчком перебросить его через ленту. Дети младшей подгруппы бросают мяч вперед, не перебрасывая через ленту.
				4. И. п.: сидя, держаться обеими руками за обруч (хватом сверху). Поднять руки и опустить 4—5 раз. Воспитатель выпол­няет упражнение вместе с детьми.
				5. И. п.: стоя, держаться обеими руками за обруч. Присесть и выпрямиться 3—4 раза. Воспитатель говорит: «Присели и встали», регулируя темп выполнения упражнения.
				6. Игра «Догоните собачку» и ходьба за собачкой. Повто­рить 2—3 раза.

Май (первая и вторая недели)

Задачи. Повторить бросание вдаль двумя руками, упраж­нять в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и перелезание, развивать ловкость и самостоятельность.

Пособия. Гимнастическая скамейка, мячи и куклы по ко­личеству детей, длинная палка.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Ходьба по гимнастической скамейке с помощью воспита­теля. Повторить 2—3 раза. Дети выполняют упражнение по одному. Воспитатель помогает им встать на скамейку и сойти с нее, а также придерживает ребенка за руку во время ходьбы (рис. 17).

Ползание (3—4 м) и перелезание через гимнастическую скамейку. Повторить 2—3 раза. Все дети одновременно ползут до гимнастической скамейки, перелезают ее. Воспитатель нахо­дится у скамейки, по мере необходимости помогает детям.

Бросать мяч двумя руками из-за головы. Повторить 2—3 раза (рис. 18). Упражнение дети выполняют все одновременно, затем бегут за мячом и возвращаются обратно.

Рис. 17

И. п.: сидя, держаться обеими руками за длинную палку. Лечь и сноза сесть, не отпуская палку. Повторить 4—5 раз. Дви­жение выполняется в спокойном темпе.

И. п.: лежа на животе, держаться обеими руками за пал­ку, руки вытянуть вперед. Приподнять руки и опустить. Повто­рить 3—4 раза. Воспитатель следит, чтобы дети выпрямляли руки и поднимали голову.

Игра «В гости к куклам». Повторить 2—3 раза. Дети бе­гут к куклам, которые сидят на стульях на расстоянии 4—6 м от детей. Малыши берут кукол и ходят с ними.

Май (третья и четвертая недели)

Задачи. Упражнять в ходьбе со сменой направления, по­вторить бросание в горизонтальную цель, ходить по наклонной доске, развивать чувство равновесия и ориентировку в прост­ранстве.

Пособия. Гимнастическая скамейкя, наклонная доска, ящик или корзина, мячи по количеству детей.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Л. Ходьба со сменой направления. Воспитатель приглашает детей идти за ним, проходит к противоположной стороне комна­ты и предлагает пойти в другую сторону. Повторить 2—3 раза.

Рис. 18

IT

№

2. Ползание по гимнастической скамейке. Повторить 2— 3 раза. Дети выполняют задание по одному.

мЗ; И: сидя,; держать = мяч обеими рунами. / Поднять мяч вверх и опустить на колени 4—5 раз. Дети сидят да ковре, по­вернувшись к воспитателю. Все одновременно выполняют уп­ражнение, \_ -

4. Бросать мяч в горизонтальную цель, (обруч или корзину), установленную на уровне груди ребенка на расстоянии 50— 70 см. Повторить 3—4 раза. Упражнение выполняют одновре­менно 2—3 ребенка. Дети встают вокруг обруча (или корзины) на расстоянии, отмеченном чертой (веревкой, палкой), и вместе с воспитателем бросают мячи. Затем задание выполняют другие дети-.

5; Ходьба по наклонной доске вверх, вниз. Повторить 2— 3 раза.

Дети идут по доске друг за другом, не торопясь. По жела­нию детей воспитатель разрешает им пройти по доске самостоя­тельно..

6. «Зайчики прыгают» — прыжки на двух ногах, руки дер­жать свободно. Ходьба в медленном темпе за воспитателем.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

(2—3 ГОДА)

СТРУКТУРА, ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ

С детьми третьего года жизни проводится еженедельно два занятия по 15—20 мин в первой половине дня, не раньше чем через полчаса после завтрака или дневного сна до полдника.

По возможности заниматься лучше в зале[[8]](#footnote-8), где повышается двигательная активность детей, увеличивается физическая на­грузка.

Чтобы научить малышей лучше ориентироваться в пределах комнаты, зала, где будет проводиться занятие, можно в центре постелить ковер или длинную (5—8 м) ковровую дорожку, вокруг которой дети ходят, бегают. На самом ковре (дорожке) проводятся упражнения общеразвивающие и для развития ос­новных видов движений.

Перед началом занятия следует произвести влажную убор­ку пола и хорошо проветрить помещение, поддерживая тем­пературу воздуха в пределах +19, 20°. Летом в хорошую пого­ду занятия проводятся на площадке.

Дети должны быть в физкультурной форме: майке и трусах, босиком (где имеется утепленный пол) или в матерчатых тапоч­ках. Взрослый также в спортивной одежде. В начале года вос­питатель обучает детей раздеваться, одеваться, складывать свои вещи.

Для занятий целесообразно объединить детей по 10—12 (две подгруппы). Подгруппы комплектуются из вновь принятых детей и переведенных из второй группы раннего возраста. Рас­пределяют малышей по возрасту: в первую подгруппу — до 2 лет 6 месяцев, во вторую—с 2 лет 7 месяцев и старше (в млад­шей подгруппе на 2—3 ребенка меньше). Однако это не всегда правильно. Исходя из конкретных условий, в подгруппы можно объединять не только по возрастному принципу, но и учитывая подготовительный и двигательный опыт каждого ребенка. Это создает благоприятные условия для воспитательной работы: малыши подражают старшим, в свою очередь старшие дети по­могают младшим пройти по наклонной доске или гимнастиче­ской скамейке, найти свое место в подвижной игре и т. д.

К проведению занятия следует тщательно готовиться, наме­чать конкретные задачи, составлять план-конспект, заранее подбирать пособия и крупный инвентарь и т. д.

Наиболее целесообразно строить занятие из трех частей: первой — вводной (ходьба, чередующаяся с бегом); второй — основной (3—6 общеразвивающих упражнений с предметами или подражательных, которые заканчиваются поскоками или бегом. Упражнения повторяются 4—6 раз и проводятся из раз­ных исходных положений. Для упражнений в основных видах движений подбирается 1—2 (иногда три) вида (кроме ходьбы и бега). После основных видов упражнений обязательно прово­дится подвижная игра, в которой принимают активное участие все дети); третьей — заключительной (ходьба или спокойная игра).

Такое распределение материала соответствует возможностям детей третьего года жизни и обеспечивает нарастание физиче­ской нагрузки в течение занятия и с последующим снижением ее к концу.

Систематическое, постепенное и доступное повышение на­грузки благоприятно влияет на общее развитие ребенка и спо­собствует улучшению его двигательной подготовленности. Проч­ность усвоения упражнений и основных движений зависит от обязательного повторения пройденного (достаточное число раз).

Повторение не должно быть механическим и однообразным, теряется интерес у детей к двигательной деятельности. Поэтому на первом этапе обучения детей третьего года жизни, повторяя материал, следует использовать различные пособия, менять ситуацию, всячески поддерживая интерес детей, не изменяя ха­рактера движений.

Изменение или дополнение содержания на каждом занятии дает наиболее высокие результаты как в двигательной актив­ности детей, так и в их двигательной подготовленности, а также способствует рациональному использованию времени.

Основные движения нужно распределять с учетом трудности, постепенного усложнения и необходимости повторения материа­ла с разрывом в повторении не более 2—3 занятий. Подвижную игру следует проводить в- течение 2 занятий подряд без измене­ний, а затем усложнить, создать варианты с тем, чтобы ребенок проявил большую заинтересованность и внимание, преодолел некоторые затруднения. Хорошие результаты дает также повто­рение одного и того же материала без изменений (2 занятия подряд в течение недели).

Воспитатель в работе может использовать готовые комплек­сы упражнений для занятий или составлять их сам, придержи­ваясь следующего:

учитывать возможности детей данной возрастной группы и уровень имеющегося двигательного опыта;

не заменять полностью все упражнения предыдущего заня­тия, а оставить 2—3 знакомых,- которые дети слабо усвоили, требующих повторения (желательно повторить те упражнения, которые доставляют детям удовольствие);

давать подвижную игру после всех упражнений, которая должна быть закончена спокойной ходьбой;

подбирая упражнения, учитывать нагрузку на крупные груп­пы мышц (плечевого пояса, живота, спины, ног);

обеспечить чередование нагрузки на все основные группы мышц;

примерно половину упражнений проводить из исходного по­ложения сидя, на четвереньках, лежа на животе, спине, чтобы разгрузить мышцы спины и стопы ног;

предусматривать постепенное нарастание нагрузки на орга­низм ребенка и снижение ее в конце занятия;

в основном применять поточный и фронтальный методы ор­ганизации детей, иногда использовать для упражнений в основ­ных видах движений инвентарь и пособия, с которыми дети вы­полняли общеразвивающие упражнения (например, упражнения с мячами закончить метанием вдаль рукой, отведенной назад- вверх, от груди или катанием мяча и т. л.).

Хорошо продуманное занятие с использованием разнообраз­ных методов организации детей, соответствующих возможнос­тям детей третьего года жизни, способствует правильному усвоению материала и значительно увеличивает моторную и общую плотность занятия.

На повышение плотности занятия благоприятно влияет способность этой возрастной группы двигаться более самостоятельно по сравнению с детьми второго года жизни.

Моторная плотность в первой младшей группе составляет 50—80%, а общая плотность достигает 80—100% всего временл занятия. В некоторой мере за счет увеличения длительности занятия, а главным образом за счет возможности всемерного применения наиболее рациональных способов орга­низации детей (поточного и фронтального). Двигательная активность детей третьего года жизни значительно выше, чем у детей второго года жизни, и на одном занятии в зале в среднем составляет 1300—1400 движений (по шагомеру). В групповой комнате она значительно меньше.

49

На занятиях в первой младшей группе предусмотрены: ходь­ба, бег, ползание и лазанье, метание и катание, прыжки, сюжет­ные подвижные игры с простыми правилами, игровые и обще- развивающие упражнения (с предметами и подражательные). Для этого создаются условия, при которых ребенок третьего года жизни обучается действовать в коллективе.

4 Заказ 4873

Дети в таком возрасте стремятся быть вблизи взрослого, прислушиваются к его ласковой речи, с удовольствием выпол­няют посильные задания и поручения. Но они еще не способны самостоятельно занять нужное место для выполнения опреде­ленного движения, поэтому во время занятий построения и перестроения используются наиболее простые, с применением различных ориентиров. Наиболее удобно и лриемлемо для вы­полнения общеразвивающих упражнений и подвижных игр сво­бодное построение. Для ориентиров могут быть использованы разнообразные пособия: веревки, обручи, гимнастическая ска­мейка, ковровая дорожка и т. д.

Все построения и перестроения проводятся с помощью вос­питателя. Перед выполнением общеразвивающих упражнений он приучает детей вставать на коврик (так, чтобы не мешать друг другу); перед броском — вдоль веревки, скамейки и т. п., помогая малышам найти свободное место, построиться парами или в круг (кто с кем хочет). Круг можно образовать, если ма­лыши встанут в шеренгу, держась за руки, а воспитатель, взяв за руки первого и последнего, замкнет круг; или дети становят­ся вокруг стула (куба) лицом к нему, берутся за руки и вместе с воспитателем образуют круг.

В начале года на занятиях малыши ходят и бегают гурьбой, ' врассыпную за взрослыми (вокруг ковра), но постепенно они осваивают ходьбу и бег колонной друг за другом, выстраиваясь при этом не по росту, а произвольно., Чтобы научить детей для выполнения общеразвивающих упражнений при построении (в круг, шеренгу) соблюдать достаточное расстояние друг от друга, следует ориентировать их на предварительно расставленные ма­ленькие обручи, погремушки, кубики и т. п. так, чтобы каждый был рядом с предметом.

Воспитатель кратко объясняет и показывает упражнение всей группе, затем одновременно с показом повторяет задание, при этом все выполняют движение вместе с ним, а взрослый, уделяя внимание каждому, подбадривает малышей.

Следует учитывать психофизиологические особенности детей третьего года жизни: повышенную возбудимость, неустойчивость эмоционального состояния, большую подвижность, быструю утомляемость от однообразных движений, неспособность без перерыва ходить, бегать, долго ждать сигнала в играх и т. д. Воспитатель не оставляет без внимания малоподвижных, сла­бых, застенчивых детей, а также отстающих в физическом раз­витии, так как им больше всех требуется помощь.

Малыши со слабым физическим развитием, двигательной подготовленностью, как правило, боязливы, пассивны и выпол­няют упражнения вяло. Однако, если задание заинтересовы­вает, у них появляется желание заниматься, .при этом качество движений резко меняется.

В начале года новички, не уверенные в своих силах, часто отказываются выполнить действие, но, даже не принимая непос­редственного участия, проявляют интерес и любознательность. Как правило, эти дети быстро переходят в активную деятель­ность ари повторении знакомых им упражнений, игр, особенно если взрослый постоянно обращается к ребенку, поощряя и по­могая ему.

Воспитатель использует все возможности, чтобы занятия приносили наибольшую пользу. Высокая эффективность физи­ческой' нагрузки достигается при правильном чередовании дви­жений и отдыха, который может быть активным и пассивным.

На занятиях по физической культуре в первой младшей груп­пе в основном применяется поточный и фронтальный методы организации детей, т. е. поочередное и групповое выполнение задания, и только по необходимости применяется индивиду­альный метод. В этом процессе необходим активный отдых, во время которого в работу включаются мышцы, не принимавшие участия в предыдущем упражнении, т. е. происходит смена мы­шечной нагрузки (одно движение следует за другим). Напри­мер, в основной части занятия после ходьбы по гимнастической скамейке или метания проводится подвижная игра с бегом и т. п. Активный отдых увеличивает полезное время занятия, т. е. моторную плотность, сокращая паузы между отдельными видами движений.

Если застенчивый ребенок отказывается выполнить задание, взрослый предлагает то же задание другому, более активному ребенку. Это помогает малышу преодолеть робость.

Во второй половине учебного года, особенно при повторении пройденного материала, дети становятся более уверенными и самостоятельными. Движения ребенок осваивает скорее, с большим удовольствием, если умело используется крупный ин­вентарь и различные игровые приемы, основанные на подра­жании и непременном участии взрослых. Все это помогает раз­витию способности быстро реагировать на новые условия.

ОСОБЕ )В ДВИЖЕНИЙ

Ходьба

вполне освоена и

в дальнейшем продолжает совершенствоваться, наблюдаются характерные признаки, свойственные ходьбе малышей раннего возраста. Движения рук иногда отсутствуют или бывают не согласованы с движением ног. Стопы развернуты носком внутрь и широко поставлены, шаг семенящий, неритмичный (шлепанье), так как нога ставится на всю ступню, тулов.ище наклонено вперед, темп неустойчивый, шаг неравномерный, но­ги слегка согнуты в тазобедренном суставе. Однако отсутствие признаков, свойственных ходьбе взрослых или даже детей стар­шего дошкольного возраста, нельзя считать ошибкой, так как эти признаки зависят от анатомических особенностей ребенка

4\* 51 и недостаточного двигательного опыта. Поэтому следует пока­зывать, как правильно ходить, чтобы, подражая взрослому, малыши ходили, как им удобнее, особо не обращая внимание на взмахи рук и высоту подъема ноги. При этом не следует тре­бовать от малышей большой точности, так как, стараясь выпол­нить указания воспитателя, дети теряют координацию движений рук и ног, короткий шаг становится еще короче, ноги они высоко поднимают в коленях, опускают голову и смотрят вниз.

Воспитатель перед группой проходит широким шагом, пра­вильно чередуя взмахи рук, и говорит: «Посмотрите, как я иду. Вот так и все пойдем». Чтобы дети во время ходьбы не опускали голову и смотрели вперед, взрослый двигается вперед (спиной) и глядит на них, держа в руке флажок или яркий предмет, лас­ково предлагая малышам посмотреть на игрушку, назвать ее и идти за ней. Это помогает детям выпрямиться, приподнять го­лову и смотреть вперед, однако часто так делать не рекоменду­ется, так как малыши не получают правильный зрительный образец ходьбы, что очень важно в этом возрасте, и настолько подражают, что также поворачиваются кругом и начинают идти спиной вперед.

Чтобы удлинить шаг ребенка и избежать шлепанья, прово­дятся упражнения в ходьбе и беге за воспитателем или игровые задания «Пойдем легко, как кошечки», «Пойдем тихо, как мыш­ки» и т. п. При этом учитываются границы всего помещения, постепенно увеличивается расстояние ходьбы и бега. Чтобы ма­лыши не шаркали ногами, их упражняют в переступании на разном расстоянии через линии, ленты, веревки, рейки, кубики, кегли.

Занятия в первой младшей группе можно проводить с музы­кальным сопровождением (только ходьба и бег), что способ­ствует развитию чувства ритма, темпа, слаженности движений во время ходьбы, бега и вполне доступно детям третьего года жизни. Вначале они идут под музыку и хлопают, чтобы лучше воспринять ритм, темп мелодии и согласовать с ней ходьбу, затем уже просто шагают под музыку или удары бубна.

Ходьба — составная часть каждого занятия по физической культуре. Она необходима для развития ориентировки в прост­ранстве, быстрой реакции на звуковой и зрительный сигнал. Например, детям дают задание двигаться в определенном на­правлении, по сигналу остановиться или изменить направление, ходить вокруг и между предметами, не задевая их, не наталки­ваясь друг на друга и т. п.

Обследование детей и анализ качественных признаков и количественных показателей ходьбы показывают, что на протяжении третьего года жизни ходьба претерпевает некоторые изменения.

В начале третьего года жизни качественные признаки ходьбы (прямое положение корпуса, приподнятая голова, координированные движения рук и. ног, параллельная постановка стоп, выдерживание первоначального направ­ления) имеются примерно у 26% мальчиков и 15% девочек.

К концу года ходьба примерно у 50% детей отвечает этим требованиям, однако и в 3-летнем возрасте она еще отличается от ходьбы более старших детей. У большинства из них в основном или отсутствует координация дви­жений рук и ног, или бывает лабильной, т. е. иногда дети выполняют согла­сованные движения рук и ног, а иногда выносят вперед одноименную руку и ногу. Совершенствование и автоматизация ходьбы продолжаются у детей более старшего возраста.

На третьем году жизни увеличивается скорость. Если в 2-летнем возрас­те дети проходят 10 м в среднем за 10,5 сек, то в 3-летнем —за 7,9 сек.

Независимо от занятий малыши систематически упражняются повседневно, что влияет на качественное улучшение и увеличе­ние скорости ходьбы.

Примерные упражнения

Первое полугодие. Ходьба:

стайкой за воспитателем в разные стороны и в заданном направлении;

парами, держась за руки;

по кругу, взявшись за руки;

змейкой между стульчиками (кубами, кеглями);

с переступанием через веревку (палку, кубики, обручи); друг за другом.

Второе полугодие. Ходьба:

в колонне по одному, на носках;

с остановкой и сменой направления по сигналу;

переходящая к бегу, и наоборот;

на месте, шаг вперед, вбок, назад;

на месте кружиться в одну и другую сторону;

с предметом (платочек, обруч, флажок и др.).

Бег является одним из основных видов передвижения детей младшего дошкольного возраста. Дети, которые любят бегать, сложены более пропорционально, у них лучше формируется стопа, что имеет большое значение для двигательной деятель­ности ребенка. Во время движения активизируются мышцы, а это хорошо влияет на весь организм, так как повышенное мы­шечное напряжение вызывает увеличение частоты сердечных сокращений.

В начале третьего года жизни при беге у детей нередко наблюдается мелкий семенящий шаг, полусогнутые ноги опус­каются всей стопой на землю, шаркают, движения рук и ног нечетко согласуются, заметны боковые раскачивания корпуса, нет ритмичности. Все это. отрицательно влияет на скорость бега, поэтому она очень незначительна. На третьем году жизни у де­тей бег становится легче, появляется полетность.

Визуальные (зрительные) наблюдения во время бега позволяют обнару­жить только выраженный полет, однако начальная стадия полета уже име­ется у детей, но обнаруживается только с помощью киносъемки.

У детей 2 лет по визуальным наблюдениям фаза полета отмечается: у 33,3% мальчиков и 28,6% девочек, к 3 годам — у 72,5% мальчиков и 58,2% девочек; к 3 годам 6 месяцам — у 83,0% мальчиков и 74,1% девочек. Однако кинограммы показывают, что эта цифра -значительно выше. В 3 года около 92% детей имеют фазу полета.

Однако возраст не является единственным фактором, обус­ловливающим полет в движении. Кроме индивидуальных осо­бенностей ребенка, в развитии бега большое значение имеют постоянные упражнения и применение его в разных игровых ситуациях, особенно в подвижных играх.

По нашим наблюдениям, у малышей, которые имели возмож­ность систематически упражняться в беге на занятиях по физи­ческой культуре, полетность, как правило, наблюдалась значи­тельно раньше, чем у детей, не имеющих таких условий.

Постепенно у больщинства из них уже в начале третьего года жизни появляется полет, т. е. формируется бег.

В возрасте 2—3 лет темп бега и его скорость возрастают, причем у маль­чиков и девочек третьего года жизни это происходит главным образом за счет увеличения длины шага (у мальчиков на 7 см, у девочек на 9 см), а также сокращения количества шагов — на 7 шагов (при дистанции 10 м).

Нарастание скорости бега у малышей третьего года жизни происходит даже в пределах небольшого возрастного периода (3—4 месяца). В возрасте от 2 до 2 лет 6 месяцев мальчики пробегают 10 м в среднем за 6,6 сек, а девочки — за 5,8 сек. В 3 года это же расстояние мальчики преодолевают уже за 3,7 сек, а девочки — за 3,8 сек.

Движения рук, особенно в возрасте до 2 лет 6 месяцев, сла­бые, не ускоряющие бег, они как бы помогают ребенку сохра­нить равновесие. В дальнейшем они совершенствуются, бег зна­чительно облегчается, увеличивается стремительность.

Координация движений рук и ног при беге значительно луч­ше, чем во время ходьбы. Так, на занятиях около 60% детей третьего года жизни выполняют координированные движения обеих рук, примерно 35% —одной рукой и только у 4—5% руки во время бега неподвижны, однако в подвижных играх дети бе­гают естественно, помогая себе движением р'ук.

Бег в этом возрасте может быть произвольным, важно, что-, бы взрослый бегал вместе с детьми, показывая, что надо бегать легко, правильно чередуя взмахи рук. Но не следует обращать внимание детей на качество их бега, так как он становится не­естественным.

Темп бега можно регулировать, замедляя, ускоряя ритм му­зыкального сопровождения или исходя из какого-либо образа:

«автомобили едут быстро, быстро../а теперь все медленней...»

Следует помнить, что бег развивает быстроту, выносливость, активизирует работу мышечной, сердечно-сосудистой систем, ускоряет, дыхание.

На занятиях по физической культуре целесообразно органи­зовывать бег одновременно всей подгруппе, чередуя его с ходь­бой. Во избежание столкновения воспитатель указывает на­правление, особенно в подвижных играх, где бег связан с эмо­циональными переживаниями.

Примерные упражнения

Первое полугодие. Бег:

переход от ходьбы к бегу, и наоборот;

врассыпную;

стайкой, гурьбой за воспитателем, в индивидуальном темпе; в заданном направлении. Второе полугодие. Бег:

друг за другом, в указанном направлении и со сменой направления; между предметами; по дорожке (ширина 40—50 см)\ в играх;

с ленточкой (обручем, погремушкой), в колонне по одному.

Прыжки — наиболее важный показатель общей физической подготовленности детей. Малыши этого возраста любят пры­гать, так как прыжки дают хорошую мышечную нагрузку. Важ­но учить их правильно прыгать, используя упражнения в под­прыгивании, спрыгивании и перепрыгивании.

На третьем году жизни у детей появляется и интенсивно формируется прыжок, наблюдаются существенные изменения качественных и количественных показателей прыжка.

В соответствии с возможностями и анатомо-физиологически- ми особенностями детей третьего года жизни прыжок требует согласованной работы мышц, определенной координации дви­жений. Обучение начинается с поскоков на месте, с продвиже­ния вперед, прыжков в длину с места и в глубину (спрыгива- ние). Прыжок в глубину связан с большой нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, поэтому ребенок спрыгивает ме­нее энергично, тяжело опускаясь на всю стуиню, почти не сги­бая колен. Обучать этому виду движения нужно индивидуально, так как на начальном этапе его освоения необходима помощь.

Появление и активное формирование прыжковых движений происходит почти одновременно с развитием бега.

Вначале малыши (в возрасте 1 года 8 месяцев, 1 года 10 ме­сяцев) с интересом наблюдают за выполнением прыжка взрос­лым, не повторяя его действия. Но постепенно они начинают ритмично приседать, сгибать и выпрямлять ноги, туловище и учатся переносить вес тела с одцой ноги на другую. Так возни­кают пружинящие движения. Ребенок пытается подпрыгивать вверх на месте, прыгать вперед. Величина прыжка в длину с места достигает в среднем 24 см, однако далеко не всем удается одновременно оттолкнуться обеими ногами. Иногда ребенок просто шагает одной ногой вперед или же приземляется на одну ногу и потом приставляет другую. Как правило, после прыжка дети опускаются тяжело, на всю ступню, не сгибая колен, что сопровождается неприятными ощущениями, поэтому следует обучать малышей мягкому приземлению, не обращать особого внимания на движение рук.

Поскок в начале учебного года выполняют 60% детей пер­вой младшей группы. Примерно 10—15% вообще отказываются подскакивать и прыгать в длину с места из-за неуверенности в своих силах, застенчивости и т. п.

У детей к 2 годам 6 месяцам происходят качественные изме­нения прыжка в длину с места. У большинства это единое, за­конченное движение, которое во втором полугодии совершенст­вуется.

К середине учебного года уже 95% детей выполняют пры­жок, в конце года в результате обучения и систематического упражнения все малыши умеют прыгать в длину с места при­мерно на расстояние 40—50 см.

В прыжке ребенка обнаруживаются все характерные для этого движения фазы (подготовительное приседание, толчок, полет, приземление), которые при прыжке в длину с места в конце года имеют около 90% детей. Одновременное приземле­ние на две ноги является наиболее трудным и требует упраж­нения и закрепления в последующие годы. Воспитателю необ­ходимо систематически показывать правильные движения при прыжке — легко, на носках подпрыгивать на месте, энергично прыгать вперед, мягко приземляться.

От детей не требуют умения взмахивать руками, сохранять определенное положение корпуса и головы, но, несмотря на это, на основе подражания и имеющегося опыта, а также для более энергичного полета около 50% группы во время прыжка в длину с места непринужденно взмахивают руками вперед по направ­лению движения, более чем у 20% малышей при полете (в на­чале полета) руки отведены назад. Сила взмаха у детей третьего года жизни незначительна и не оказывает существенного влия­ния на результат прыжка. В этом возрасте ребенок легко осваи­вает движение в целом, т. е. его внимание фиксируется только на основных признаках прыжка — правильной постановке стоп при отталкивании, энергичном толчке и мягком приземлении.

Конкретные задания .даются в игровой формб или в виде подражательных упражнений (Прыгать через ленту, ручеек, канавку, как зайчики и т. д.) и воспринимаются эмоционально, интересно, не вызывая затруднений у детей. Во время обучения малыши xopoilio понимают словесные указания и стараются точ­но подражать показу взрослого.

Поскоки и прыжки целесообразно организовать всем одно­временно, разрешая их выполнять каждому в удобном ему темпе.

Прыжки развивают ловкость, выносливость, силу, координа­цию движений. После них активизируется сердцебиение, дыха­ние.

В течение 30 сек дети третьего года жизни выполняют в среднем 44—52 поскока (по показателям шагомера) „ частота пульса увеличивается в пределах 20—60% по сравнению с исходными показателями. После прыжков она нор­мализуется в течение 3 мин.

На занятиях в первой младшей группе поскоки (не более 15—20 сек) включаются систематически, так как они значитель­но увеличивают физическую нагрузку, а после них следует спо­койная ходьба.

Примерные упражнения

Первое полугодие. Поскоки:

на месте на двух ногах;

на двух ногах с продвижением вперед; \_ прыжки через ленту (веревку), положенную на коврик (ковровую до­рожку).

через параллельные линии или веревки (на расстоянии 10—20 см).

Второе полугодие. Прыжки:

в длину с места на двух ногах (как можно дальше);

через параллельные линии (веревки на расстоянии 20—30 см)\

вверх, касаясь предмета, находящегося в 10—15 см от поднятой руки ребенка;

в глубину (спрыгивать с высоты 10, 20, 30 см).

Ползание и лазанье. Дети третьего года жизни ползают с большим удовольствием, быстро и уверенно. Большинство вы­полняет движение правильно, на четвереньках, опираясь на ко­лени и ладони, но некоторые попеременно передвигают руки и ноги или выносят одновременно обе руки и, опершись на них, подтягивают к рукам одновременно обе ноги. В таких случаях воспитатель показывает, как надо двигаться, ползая вместе с ребенком.

Необходимо поддерживать стремление детей ползать, так как это уменьшает нагрузку на позвоночник и является корри­гирующим упражнением.

В первой младшей группе движение выполняется одновре­менно всеми или поочередно. Чтобы малыши не опускали голо­ву, взрослый расставляет игрушки, на которые дети смотрят, и, стоя в 5—7 м, говорит: «Дети, ползите ко мне, посмотрите на меня». Надо следить при этом, чтобы они не вставали раньше времени и доползли до нужного места, не торопя малышей.

Целесообразно упражнять в ползании с последующим под- ползанием и переползанием любым, удобным детям способом.

Во время ползания на четвереньках по наклонной доске (гимнастической скамейке) детей предупреждают, что нужно быть внимательными и осторожными. При повторении движе­ния они могут ползти друг за другом, воспитатель находится рядом и при необходимости поддерживает малышей. Следует напоминать детям, что, ползая по скамейке, надо смотреть впе­ред, для чего в конце ее на расстоянии 1—2 м на стул сажают мишку, зайку или другую игрушку, на которую они смотрят.

Этой возрастной группе вполне доступна ходьба на четве­реньках (опираясь на ладони и стопы), при которой малышам не нужно смотреть вперед, что очень трудно и неестественно. Идут они произвольно, в индивидуальном темпе.

Упражнения в лазанье в первой младшей группе выполнять довольно сложно, так как движение требует определенной ко­ординации, согласованной работы многих групп мышц, ориенти­ровки в пространстве и смелости. Эти качества у ребенка раз­виты еще очень слабо. Нередко дети, особенно впервые посту­пившие в детский сад, боятся подниматься по лесенке, выпус­тить из руки перекладину, другие при поддержке воспитателя самостоятельно влезают на 3—4-ю перекладину, а спуститься боятся. Чаще всего при этом они применяют приставной шаг: перехватывают обе руки; а затем приставляют одну ногу к дру­гой, однако некоторые уже начинают лазать чередующимся шагом.

Лазая, дети смотрят на ноги, не согласовывают движений рук и ног, отпускают одновременно обе руки, опираются о пере­кладины предплечьем и т. п.

Скорость лазанья на третьем году очень незначительна, и каждый ребенок выполняет упражнение, в индивидуальном тем­пе, но при этом взрослому необходимо обеспечить хорошую страховку, своевременно подбодрить, помочь.

В первой младшей группе лучше всего лазать по лесенке- стремянке, хотя дети уже способны подняться по гимнастиче­ской лестнице, не имеющей наклона.

Целесообразнее развивать навыки лазанья индивидуально в самостоятельной деятельности детей, во время прогулок.

Примерные упражнения

Первое полугодие. Ползание:

на четвереньках по прямой;

с подлезанием под ленту (веревку, рейку, дугу, гимнастическую ска­мейку);

по дорожке между линиями (веревками);

с последующим переползанием через гимнастическую скамейку.

Второе полугодие. Ползание:

на четвереньках по лежащей на полу и наклонной доске;

по гимнастической скамейке;

ходить на четвереньках;

лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз при­ставным и переменным шагом.

Бросание, ловля, катание. Метание детьми третьего года жизни еще освоено мало. Но потребность что-то катать, бросать, перекладывать у них больша'я.

Упражнения в метании ценны для общего развития ребенка, они укрепляют мышцы руки, туловища, развивают согласован­ность движений, глазомер. Наиболее легким видом движения по сравнению с другими является метание вдаль.

Малыши, посещавшие детские учреждения, на третьем году жизни не испытывают особых затруднений при метании, а но­вичков необходимо упражнять: брать, держать, переносить мяч двумя и одной рукой, катать его, просто бросать снизу вверх и вперед.

В начале года элементы движения, характеризующие мета­ние (ноги слегка расставлены, замах от плеча, энергичный бро­сок), выполняют около 30% детей. Неточность броска, как пра­вило, объясняется анатомо-физиологическими особенностями и малым двигательным опытом ребенка. В конце года более 70% детей правильно выполняет движение.

Правильный навык метания вырабатывается, если упражнять обе руки, и, хотя дети предпочитают бросать более сильной рукой, по просьбе воспи­тателя они выполняют бросок как правой, так и левой рукой. Однако из-за преимущественного упражнения правой руки малыши метают ею лучше, чем левой. Например, правой рукой мальчики бросают вдаль мешочек с песком (вес 150 г) в среднем на 159 см, левой — на 128 см\ девочки правой рукой — на 147 см, левой — на 111 см. В конце года это расстояние увеличивается, причем правой рукой мальчики бросают на 291 см, левой — на 226 см, а девочки соответственно на 245 и 204 см.

При метании двумя руками дети поднимают мяч над головой или держат перед грудью, бросают его прямо перед собой и вниз. Задание воспитателя — «Бросить мяч как можно дальше» и его показ побуждают малышей выполнить движение более энергично, чтобы мяч пролетел выше и дальше, причем их мало интересует результат броска, а увлекает само движение, воз­можность его многократно повторить вместе с воспитателем, услышать похвалу.

Систематические упражнения и чередование метания вдаль одной и двумя руками, разнообразные задания (например, бро- сигь до линии, флажков,: перебросить через гимнастическую скамейку, сетку, ленту, натянутую на уровне груди ребенка) создают условия повторения в разнообразных вариантах и яв­ляются основой для усвоения разных способов метания.

Метание одной или двумя руками целесообразно проводить одновременно со всей подгруппой, так как это повышает мотор­ную плотность занятия, значительно увеличивает двигательную активность каждого ребенка. С упражнениями в метании вдаль очень удобно сочетать другие движения, например дополнитель­ную нагрузку дети получают, если после броска бегут за своим мешочком, берут его и быстро возвращаются на свое место или катят мяч и проползают за ним под'дугу, веревку.

Часто на занятиях и в повседневных играх даются задания прокатить, перекатить мяч, но сначала воспитатель рассажива­ет детей на полу полукругом и катит мяч каждому по очереди, показывая и объясняя, что его надо отталкивать от себя ладо­нями и пальцами, чтобы он не подскакивал.

При прокатывании мяча под дугу, веревку, стулья ребенок, держа его одной или двумя руками, становится лицом к посо­бию. По сигналу взрослого он наклоняется вперед, немного сги­бает ноги в коленях, кладет мяч на пол и отталкивает его от себя кистями рук, затем бежит, догоняет и берет мяч. Выпол­нить упражнение можно одновременно с несколькими детьми, чтобы не заставлять их долго ждать своей очереди, если доста­точно широко натянуть ленту или поставить сразу 2—3 ворот.

Обучение бросанию и ловле мяча проводится индивидуально. Чтобы выполнить эти движения, надо рассчитать направление броска, его силу, занять определенную позу, учесть скорость ле­тящего предмета, его объем, вес, суметь удержать предмет. По­этому ловля какого-либо предмета после бросания его малень­ким ребенком не под силу детям данного возраста. -Малыш третьего года жизни может поймать мяч только после точного броска взрослого (с расстояния 0,5—1 м), когда предмет сам падает ему в руки.

Упражнения в метании в цель гораздо труднее по способу выполнения. На начальном этапе обучения дети, как правило, стараются приблизиться к цели и положить в нее предмет. Дети не умеют прицелиться, определить направление броска, со­размерить его силу и дальность, поэтому попадания в цель ред­ки (даже на расстоянии 100—125 см), чго снижает интерес к данному виду движения. Необходимо многократно повторять такие упражнения, при этом выполнять их должны сразу не­сколько малышей (3—4), а если возможно, все дети подгруппы.

Место метания воспитатель отмечает линией, веревкой или раскладывает обручи, в которых стоят дети при выполнении броска. Ребенку объясняют, что легче попасть в цель, если хо­рошо прицелиться, не торопиться, быть внимательным, направ­лять руку в сторону цели.

Основное место на занятиях в первой младшей группе отво­дится упражнениям в метании вдаль, а метание в цель и осо­бенно ловля мяча включаются редко, так как целесообразнее их перенести в самостоятельную деятельность детей.

Освоение метания в этом возрасте происходит постепенно, малышам трудно сохранять определенную позу, а занять точное исходное положение им просто не по силам.

Главная цель упражнений в метании — дать ребенку общее представление о выполняемом движении и многократно повто­рить его в разнообразных ситуациях, обращая при этом внима­ние не на технику выполнения, а на результат: бросить как мож­но дальше, добросить мешочек с песком до черты, перебросить мяч через ленту или сетку, попасть в горизонтальную цель — ящик, поставленный на пол, и т. п.

Для успешного выполнения движений целесообразно чере­довать способы метания. Формирование навыков происходит более продуктивно, если упражнения повторяются на одном за­нятии не менее 4—6 раз.

Примерные упражнения

Первое полугодие. Катание и бросание:

прокатывать мячи воспитателю двумя руками стоя и сидя (на расстоя­нии 0,5—1,5 м)\

бросать мяч от груди и из-за головы двумя руками; бросать мяч двумя руками снизу;.

бросать мелкие предметы (маленькие мячи, мешочек с песком, шишки, шарики) вдаль правой и левой рукой;

катать мяч вперед и под дугу (стульчик, веревку). Второе полугодие. Катание, бросание, ловля: катать мяч с продвижением вперед; друг другу стоя и сидя (расстояние 0,5—1 м).

бросать мяч через ленту, через сетку, в сетку (верхняя часть сетки на уровне глаз ребенка на расстоянии 1—1,5 м)\

бросать предмет в стоящую на полу (или на уровне груди ребенка) гори­зонтальную цель (корзину, ящик с расстояния 100—125 см) двумя руками, правой и левой рукой;

ловить мяч, брошенный воспитателем.

Упражнения в равновесии. Постепенно, в результате всей двигательной деятельности развивается равновесие. В повсе­дневной жизни малыши сами выполняют движения, связанные с сохранением равновесия,— залезают на стул, диван, табурет, встают на куб, доску, бревно и т. п.

Упражнения, развивающие равновесие, необходимы в ран­нем и дошкольном возрасте, так как они способствуют развитию внимания, координации движений, ловкости, смелости, самостоя­тельности. С их помощью совершенствуется функциональная взаимосвязь вестибулярного, зрительного и двигательного ана^ лизаторов.

На третьем году жизни применяются самые простые упраж­нения в равновесии. Дети свободно, в индивидуальном темпе, ходят по прямой и извилистой дорожке (линии, доске, наклон­ной доске, гимнастической скамейке), переступают через куби­ки, перешагивают из обруча в обруч.

В начале года при выполнении заданий, связанных с сохра­нением равновесия, наблюдаются неуверенная ходьба, пристав­ной шаг, скованность в движениях. Например, во время ходьбы по гимнастической скамейке дети сильно сгибают ноги в тазо­бедренном суставе, робко идут по дорожке, начерченной на по­лу, смотрят под ноги. Иногда ребенок, впервые идущий по гим­настической скамейке, ставит ногу не на пособие, падает и потом долго боится подойти к нему.

При первых попытках следует разрешать детям идти при­ставным шагом (приставляя одну ногу к другой), вовремя под­держать за руку, подбодрить.

Если, перешагивая через кубики или кегли, малыш пытается обойти их (одной ногой перешагивает через препятствие, а вто­рую обносит кругом), необходимо расставить предметы шире на расстоянии 40—50 см.

Некоторые трудности, особенно в начале года, вызывают у ребенка подъем на пособие и спуск с него, поэтому воспитатель должен подать ему руку, помочь. Важно так настроить детей, чтобы они не боялись, смело поднимались на пособие и стара­лись выполнить задание самостоятельно. Не следует разрешать спрыгивать без специального задания, так как для этого нужен коврик, мат, а также страховка. Малыши сходят с пособия ша­гом, опуская сначала одну, а затем другую ногу на пол.

В течение года дети в основном осваивают все предусмотренные упраж­нения в равновесии, значительно улучшаются качество движения и скорость его выполнения. Так, в начале года при ходьбе по гимнастической скамейке прямое положение корпуса, переменный шаг, самостоятельность в выполнении задания наблюдаются у 15% мальчиков и 54% девочек, в результате систе­матического упражнения почти все малыши уверенно и спокойно выполняют упражнение. Значительно увеличивается и скорость движения: в начале года расстояние 2 м по гимнастической скамейке мальчики в среднем проходят за 4,9 сек, девочки — за 5,8 сек, в конце года с этим заданием мальчики справ­ляются в среднем за 2,8 сек, девочки — за 2,9 сек.

Упражнения в равновесии в первой младшей группе просты, но в какой-то мере однообразны, они требуют напряжения, внимания и сосредоточенности. Однако дети их выполняют с удовольствием, если занятия проводятся интересно в игровой форме, например, один раз малыши идут по дорожке, другой — по мостику, потом к мишке (зайке, кукле), шагают по кружоч­кам, из одного обруча в другой, по пенькам, нарисованным мет лом, или резиновым кружочкам и т. п. Это не утомляет детей, совершенствует движения.

Примерные упражнения

Первое полугодие. Ходьба:

по прямой и извилистой дорожке, намеченной мелом, выложенной шну­рами на полу (ширина 20—30 см); по доске;

по наклонной доске (приподнятой одним концом на высоту 20 см); по гимнастической скамейке;

с перешагиванием линии, палки, кубиков, рейки (высота 10—15 см). Второе полугодие. Ходьба: по извилистой линии, шнуру (2—3 м)\ бег между линиями;

на четвереньках по гимнастической скамейке; с перешагиванием из обруча в обруч, с ящика на ящик; с кружением на месте.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

В первой младшей группе значительное место занимают об­щеразвивающие упражнения, так как в этом возрасте увеличи­вается самостоятельность выполнения заданий, -что позволяет разнообразить несложные движения.

У детей третьего года жизни отсутствует способность расчле­нять движения на отдельные части, поэтому выбираются глав­ным образом упражнения, требующие активного участия круп­ных мышечных групп (плечевого пояса и рук, туловища и ног) и общефизиологического воздействия, активизирующие функ­ции сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Слабая координация движений, неспособность управлять движениями отдельных частей тела (рук, ног, туловища) вызы­вают определенные затруднения при выполнении общеразви­вающих упражнений. У детей появляются некоторая скован­ность и лишние движения. Ребенок не всегда сразу может по­вторить показ взрослого, поэтому от детей не требуют большой четкости, особенно в первой половине учебного года, разрешая им действовать так, как они могут. Воспитатель не только дает правильный образец движения, но и подчеркивает его основные стороны. Дети, поднимая руки с платочком вверх, должны стре­миться вытянуть их как можно выше; наклоняясь вперед из по­ложения сидя ноги врозь, стараться не сгибать ноги в коленях и т. д. Все это не является обязательным, онл выполняют уп­ражнения в общих чертах.

Общеразвивающие упражнения проводятся из разных исход­ных положений (стоя, сидя, лежа, на четвереньках и т. д.). Учи- тьгвая, что часть из них начинается из положения сидя на стуле, взрослый следит за правильной посадкой и соответствием раз­мера стула росту ребенка (сидеть нужно прямо, смотреть впе­ред, ноги касаются пола и находятся под прямым углом). Одно­временно с выполненным упражнением это вырабатывает навык правильной посадки.

Необходимо включать упражнения, способствующие форми­рованию правильной осанки и развивающие мышцы стопы. При­менение разных исходных положений позволяет разгрузить по­звоночник ребенка (особенно при положении лежа), разнообра­зить упражнения, чередовать работу определенных групп мышц.

При подборе движений следует руководствоваться прави­лом— не воздействовать на одну и ту же группу мышц несколь­кими упражнениями подряд, что вызывает утомляемость, а рас­пределить нагрузку и таким путем упражнять все мышцы.

Общеразвивающие упражнения с мелкими предметами и иг­рушками составляют большую часть движений на занятиях в первой младшей группе. Они хороши тем, что требуют значи­тельного мышечного напряжения, точнее выполняются, не на­доедая детям, так как при повторении их можно разнообразить: один раз малыши поднимают руки вперед с платочком, другой раз держат мяч и ля показывают воспитателю шишки, кубики, поднимают обруч и т. д.

Прежде чем дать детям какой-либо предмет, следует их по­знакомить с ним, например: «Это — мяч, он красный (синий), держать его надо крепко, если он упадет, то покатится, а если мяч ударить об пол, он отскочет», «Это флажки, они синего, желтого и зеленого цветов. (Красные флажки не дают на физ­культурных занятиях.) Флажком можно помахать». При появ­лении на занятиях незнакомого предмета малыши отвлекаются, начинают рассматривать его, играть.

Общеразвивающие упражнения выполняются с. разноцветны­ми платочками, погремушками, кубиками, шишками, листьями, флажками и т. п., при этом игрушек должно хватать всем, вклю­чая взрослого, так как он показывает движение и делает его с детьми одновременно.

В этом возрасте малышей следует приучать к определенному порядку, поэтому при подготовке к занятию важно заинтересо­вать их. Например, воспитатель показывает детям закрытый ящик и, встряхивая его, спрашивает: «Что в ящике? Послушай­те и скажите». Потом (независимо от ответов) открывает его и говорит: «Это погремушки, возьмите по одной, мы с ними бу­дем заниматься». Малыши берут игрушки сами, но если ребенок робеет, то игрушку дает ему взрослый. Или перед занятием при­возит кубики, шишки в машине с мишкой. Воспитатель обра­щается ко всем: «Дети, давайте посмотрим, что нам привез мишка», подзывая при этом новеньких и застенчивых. Все смот\*рят, а затем воспитатель предлагает взять кубик (шишку) и стать лицом к нему для выполнения упражнений.

Постепенно дети привыкают (по указанию воспитателя) са­мостоятельно брать мелкие пособия, предварительно разложен­ные на стульях, гимнастических скамейках, низких подоконни­ках, аккуратно класть их на прежнее место. При этом следует помнить, что каждый раз используется только один, нужный в данный момент предмет.

Иногда целесообразно заранее расставить стулья, положить на полу маленькие обручи и т. д., чтобы малыши по сигналу встали около них, повернулись лицом к воспитателю и выпол­нили упражнения, а затем сами убрали пособие в указанное место.

Детям первой младшей группы вполне доступны имитаци­онные движения, которые используются как общеразвивающие упражнений. Подражательные упражнения заинтересовывают, радуют ребенка, помогают ему лучше справиться с заданием, а их игровая форма вызывает у него желание повторить движе­ние в самостоятельной деятельности.

Занятия начинаются с упражнений для рук и плечевого поя­са, затем следуют движения для ног и туловища, а заканчива­ются они, как правило, поскоками или бегом с последующей спокойной ходьбой. В этой возрастной группе общеразвивающие упражнения повторяются 3—6 раз.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИХ ОСОБЕННОСТИ

В работе с детьми третьего года жизни широко используются игровые упражнения, не имеющие правил. Особенно нужны они в начале года, когда вновь принятые малыши осваивают разнообразные новые для них движения, выполняя их в индиви­дуальном темпе. В этих упражнениях нет сюжета, и они содер­жат почти все виды основных движений.

65

Вначале на занятиях полезно повторить и использовать иг­ровые задания, предусмотренные для детей второго года жизни: «Перешагни через палку», «Пройди по дорожке», «Пройди по мостику», «Доползи до погремушки», «Проползи под воротики», «Будь осторожен», «Найди игрушку» и т. д., а потом можно предложить новые. Их дают нескольким малышам или всей под­группе (10—12 детей) в повседневной самостоятельной деятель­ности и во время прогулок, а также включают в занятия. Игро­вые упражнения на третьем году жизни дети выполняют друг за другом или все одновременно. Например, «Пройди по тро­пинке» (ширина 25 см): они вдут друг за другом; задание «Пе­решагни через палку» выполняют сразу всей подгруппой; причем переступая несколько палок; «Целься вернее» — каждый метает в свою цель (обруч) или все в одну корзину (сетку, ящик). При такой организации создаются благоприятные условия для мно-

5 Заказ 4873

гократного повторения движения, ребенок действует при этом в соответствии со своими возможностями и умениями, в удоб­ном темпе.

В сочетании, чередовании и дополнении к игровым упражне­ниям в занятия первой младшей группы включаются сюжетные подвижные игры.

На третьем году жизни у малышей появляются устойчивые игровые интересы, они уже могут соблюдать простые правила, играя вначале небольшим коллективом, а затем уже всей груп­пой. Содержания игр детей данного возраста обогащается, им становятся доступны игры, требующие выдержки, смены видов движений, сравнительно быстрой реакции на сигнал.

■ Подвижные игры способствуют устранению замкнутости, за­стенчивости; у ребенка появляется умение слушать и слышать речь взрослого; развивается навык начинать и заканчивать дей­ствия по сигналу; постепенно • зарождается чувство коллекти­визма, товарищества, это очень важно.

Игры благоприятно влияют на весь организм ребенка в це­лом, так как при активном выполнении движений работают раз­личные группы' мышц, повышается частота пульса, углубляется дыхание.

Дети 2—3-летние отзывчивы, они могут по-своему пережи­вать, способны различать выражение лица и оттенки голоса, поэтому непринужденность и доброжелательность в отношениях взрослого и ребенка, а также склонность к подражанию явля­ются основой для привлечения малышей к двигательной дея­тельности в играх.

Положительные эмоции, возникающие у них в это время, имеют особое значение, так как оказывают влияние на здоровье и физическое развитие ребенка. Именно подвижная игра дает возможность регулировать психическую и физическую нагруз­ку, доставляя детям много радости и удовлетворения. Е. А. Ар- кин указывает: «..tnrpa, как никакая другая деятельность, спо­собна организовать все силы ребенка, наполнить его существо самыми яркими эмоциями и таким образом в одно время и за­глушать зарождающееся чувство усталости и доводить до выс­шей степени работоспособность организма»[[9]](#footnote-9).

Радость и удовлетворение сопровождают интересную, актив­ную и доступную для ребенка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое состоя­ние и умственное развитие.

Объем знаний у детей третьего года жизни незначителен', внимание непроизвольное, неустойчивое, поэтому сюжет под­вижных игр должен быть простым, понятия хорошо знакомы: машины, птички, солнышко, самолет и т. д.

и Играя, ребенок удовлетворяет свою потребность в движени­ях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал, например, в играх ««Воробышки и автомобиль» — подпрыгива­ние и бег; «Мой веселый звонкий мяч» — поско.ки и бег; «Зайка серый умывается» — разнообразные движения. Так, производя одно и то же действие (ходьба, бег, прыжки, ползание, бросание и т. п.) в разных условиях, малыш совершенствует, закрепляет его, причем движение выполняется в игровых ситуациях, более свободно, непринужденно и естественно. Например, семенящий шаг, полусогнутые ноги, несогласованность движений рук и ног более всего заметны при специально организованном беге и го­раздо меньше в подвижных играх, когда ребенок основное вни­мание уделяет сюжету и правилам.

У детей наблюдается сравнительно быстрая утомляемость, поэтому правила в играх предусматривают смену движений, обеспечивая их чередование с кратковременным отдыхом.

Понятный сюжет, интересное сочетание ходьбы, бега, полза­ния, поскоков создают бодрое, жизнерадостное настроение, ув­лекают малышей, движения их становятся ловкими.

Характерной особенностью подвижных игр для этого возра­ста является то, что все дети находятся в одинаковых условиях. Если есть дополнительная роль, например, в играх «Кошка и мыши» — кошка, «Воробышки и автомобиль» — машина, «Куры в огороде» — сторож и др., то эту роль вначале выполняет сам -воспитатель и только после освоения игры передает ребенку.

Взрослый, играя с детьми, подсказывает ход игры, показы­вает движения. Например, в игре «Воробышки и автомобиль» воспитатель сначала показывает действия воробышек, вместе с малышами бегает, расставив руки в стороны,— «воробышки ле­тают», присаживается, стучит по коленям пальцами — «воро­бышки клюют зернышки» и т. д., а потом подсказывает детям, что воробышки должны убегать, когда едет машина, и изобра­жает езду на машине.

Перед началом игры взрослый выразительно объясняет пра­вила, специально обращая внимание малышей на сигналы (зри­тельные— цвет флажка, ленточки; слуховые — слово, хлопок в ладоши, удар в бубен, музыкальное сопровождение и т. д.), по которым им следует менять или прекращать свои действия. Дети, запоминая новые слова и их значение, тренируют память, их речевое общение с воспитателем во время подвижных игр усиливается. На занятиях они сами часто просят поиграть в знакомые подвижные игры.

6\*

67

Многолетние педагогические наблюдения показывают, что не все дети третьего года жизни включаются в занятие, не сразу проявляется у них активность и интерес к движениям, особенно когда малыши поступают в дошкольное учреждение из дома. Воспитатели, не учитывая особенности и специфику данного возраста, прибегают к натаскиванию ребенка. От этого страда­ет не только его двигательная активность, но и вырабатывается отрицательное отношение к занятиям.

Некоторые дети на предложение воспитателя выполнять уп­ражнение отвечают отказом, а во время игр проявляют опреде­ленную заинтересованность и желание участвовать в них. Вна­чале они переживают ход игры, с интересом наблюдают за ней, выполняя отдельные движения, например в игре «Птички в гнездышках» они не летают, т. е не бегают, а, сидя на своем месте, взмахивают руками. На следующем занятии такие дети, если даже не делают общеразвивающие упражнения и основные виды движений, то, как правило, включаются в подвижную игру.

Игра — исключительно ценный способ вовлечения ребенка в двигательную деятельность. На основе положительных эмоций, связанных с понятным, близким сюжетом, и доступности движе­ний у малыша постепенно появляется желание участвовать не только в играх, но и в других упражнениях во время занятий и самостоятельной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ПОДВИЖНЫХ ИГР

В начале года с небольшими усложнениями даются некото­рые игровые упражнения, предусмотренные для детей второго года жизни: «Бегите ко-мне», «Догоните меня», «К куклам в гос­ти» и др.

Пройди по дорожке (тропинке)

Задачи. Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия, ловкость, глазомер.

Описание упражнения. Воспитатель проводит на по­лу две параллельные линии (или кладет две веревки) длиной 2,5—3 м на расстоянии 25—30 см и говорит детям, что это до­рожка, по ней они пойдут гулять. Дети идут друг за другом, стараясь не наступать на линии или веревки. В том же порядке возвращаются обратно. Идти нужно осторожно, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди идущего. Это упражнение хорошо проводить на участке. Осенью можно направить дорож­ку к дереву и предложить детям пройти по ней и принести листья, желуди, семена клена, что оживит игру. Если игровое упражнение проводится в помещении, можно в конце дорожки разместить флажки, игрушки и дать задание принести их детям.

Пройди через ручеек

Задачи. Развивать чувство равновесия, ловкость, глазо­мер.

Описание упражнения. Воспитатель чертит две ли­нии (в помещении можно использовать шнур) и говорит детям,

что это река, затем кладет через нее доску (длиной 2—3 му ши­риной 25—30 см)—мостик. «На том берегу речки растут кра­сивые цветы (на ковре разбросаны разноцветные лоскутки), да­вайте соберем их,— обращается воспитатель к детям.— Но сна­чала мы пройдем по мостику». Дети друг за другом переходят на ту сторону речки (ручейка), собирают цветы (приседают, на­клоняются), затем возвращаются на места. Упражнение выпол­няется 2—3 раза. Воспитатель следит, чтобы малыши шли по доске осторожно, не наталкиваясь друг на друга: «Будьте вни­мательны. Не упадите в речку».

Где звенит

Задачи. Развивать внимание и ориентировку в простран­стве.

Описание упражнения. Дети стоят лицом к стене. Няня прячется в другом конце комнаты и звенит колокольчиком. «Послушайте внимательно, где звенит колокольчик, найдите его»,— обращается воспитатель к детям. Когда они находят ко­локольчик, воспитатель хвалит малышей. Игра повторяется.

Кто тише

Задачи; Упражнять в ходьбе на носках в указанном на­правлении.

Описание игры. Дети идут гурьбой вместе с воспитате­лем. Неожиданно он говорит: «Ну, а теперь посмотрим, кто из вас умеет ходить тихо-тихо, на носочках» — и показывает. Дети идут за'воспитателем. Незаметно он отходит в сторону и гово­рит: «А тедерь все бегом ко мне». Дети бегут, воспитатель хва­лит малышей, делает вид, что всех обнимает. Можно дать зада­ние идти тихо к мишке или зайке, которые сидят на стульчиках и по сигналу бегом дети должны вернуться назад.

Некоторые дети 2—3 лет при ходьбе на носках неестествен­но держат голову, втягивая ее в плечи. Им кажется, что они в этом случае тише идут. Надо следить'за этим, указывая детям на ошибки, и исправлять их. Ходьба на носках укрепляет свод стопы. Однако не следует утомлять детей чрезмерно длитель­ным выполнением этого упражнения. Игра повторяется 3—4 раза.

Пузырь

Задачи. Учить становиться в круг, постепенно расширять и сужать его.

Описание игры. Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, становясь близко друг к дру­гу, затем говорят:

Раздувайся, пузырь, Раздувайся, большой, Оставайся такой, Да не лопайся.

Одновременно с этим все постепенно расширяют круг и дер­жатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!». Дети опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом: «Хлоп». Можно после слов «лопнул пузырь» предло­жить детям, по-прежнему держась за руки, двигаться к центру круга, произнося: «ш-ш-ш». Малыши вновь надувают пузырь, отходят назад, образуя большой круг.

Произносить текст, надо медленно, четко, привлекая детей к повторению слов за воспитателем. Вместо четверостишия, можно произносить звуки, имитирующие надувание шара: «пф- пф-пф». Когда шар лопнет, хлопнуть в ладоши и присесть.

Самолеты

Задачи. Учить бегать, не наталкиваясь друг на друга, вы­полнять движения по сигналу.

Описание игры. Дети сидят на стульях, расположенных в одной стороне комнаты, площадки. Воспитатель делает вра­щательные движения руками перед грудью и произносит: «р-р- р», показывает, как завести мотор у самолета. Затем, обраща­ясь к детям, говорит: «Встали, приготовились к полету, завести моторы!». Все повторяют движения рук. По сигналу «полетели» дети разводят прямые руки в стороны (крылья у самолета) и бегают в разных направлениях по комнате, площадке. По сиг­налу «на посадку» все направляются к своим стульям и садятся на них. Игра повторяется.

Воспитатель сначала показывает движения, а затем все иг­ровое задание выполняет вместе с детьми.

Поезд

Задачи. Учить детей идти вперед небольшими группами, сначала держась друг за друга,/затем свободно двигая руками, согнутыми в локтях, начинать и заканчивать движение точно по сигналу воспитателя.

Описание игры. Воспитатель помогает нескольким де­тям стать друг за другом и говорит: «Поиграем в поезд. Я буду паровоз, а вы — вагончики», затем встает впереди детей. Паро­воз дает гудок, и поезд начинает двигаться сначала медленно, затем быстрее. Воспитатель ведет колонну детей в одном на­правлении, затем в другом, наконец останавливается и говорит: «Остановка». Через некоторое время паровоз вновь дает гудок, и поезд опять отправляется в путь.

Роль паровоза вначале выполняет воспитатель, лишь после нескольких повторений он привлекает к роли ведущего наибо­лее активного ребенка. Паровоз двигается медленно, чтобы вагончики-дети не отставали друг от друга. Первое время каж- , дый ребенок держится за одежду впереди стоящего, а затем дети свободно идут друг за другом и двигают руками, подра­жая движению колес паровоза, в такт произносимых слов «чу- чу-чу-чу». Дети могут строиться друг за другом произвольно. При неоднократном повторении игры малышам предлагают выйти на остановке: собрать цветы, грибы, попрыгать, погулять. Услышав гудок, дети должны быстро построиться в колонну за паровозом.

Солнышко и дождик

Задачи. Учить бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал.

Описание игры. Вначале при ознакомлении с игрой да­ется упрощенный вариант. Дети свдят на стульях или гимнасти­ческой скамейке. По сигналу воспитателя «солнышко» все идут гулять, бегают, играют и т. д. По сигналу «дождик» быстро воз­вращаются на свои места.

В игре можно использовать зонт, воспитатель раскрывает его на втором сигнале «дождик». Дети бегут к воспитателю пря­таться под зонт.

После неоднократного повторения игру можно усложнить: на некотором расстоянии от края площадки или стены комнаты расставляют стулья, дети присаживаются на корточки сзади и< смотрят в окошко (в отверстие спинки), воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Малыши бегают по всей площадке. На сигнал «дождик. Скорей домой» бегут на свои места и присаживаются сзади стульев. Воспитатель снова говорит: «Солнышко! Идите гулять!» Игра повторяется.

Догони мяч

Задачи. Развивать умение сохранять во время ходьбы и бега необходимое направление и изменять его в зависимости от сложившейся ситуации, приучать детей бегать в разных направ­лениях, не задевать друг друга, ловить мяч, развивать внимание и выдержку.

Описание игры. Воспитатель показывает детям корзину с мячами и предлагает встать рядом с ним вдоль одной из сто­рон комнаты или площадки. «Догоните мяч»,— говорит воспита­тель и выбрасывает мячи (по количеству детей) из корзины, стараясь, чтобы они покатились в разные стороны как можно дальше. Дети бегут за мячами, берут их (каждый один мяч), несут воспитателю и кладут в корзину. Игра повторяется.

В игре можно использовать разноцветные деревянные или пластмассовые шары. Сложив их в корзину, воспитатель пригла­шает детей посмотреть, какие красивые шары, называет, какого они цвета. Затем высыпает их со словами: «Вот как покатились шарики. Догоните их и положите в корзину». Воспитатель сле­дит, чтобы дети бежали в разные направления по всей площад­ке, стараясь догнать один шарик. Первое время игра проводится : небольшой группой детей, постепенно число играющих увели­чивается.

Птички в гнездышках

Задачи. Учить бегать в разных направлениях и возвра­щаться только по сигналу, ориентироваться в пространстве.

Описание игры. С одной стороны площадки или комна­ты свободно раскладывают обручи по количеству детей. Каж­дый ребенок стоит в своем обруче — это гнездышко, в нем жи­вет птичка. По сигналу птички вылетают из гнезд и разлета­ются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то в одном, то в другом конце площадки: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям — клюют корм. «Полете­ли птички в гнезда!»—говорит воспитатель, дети бегут к обру­чам и становятся в любой свободный обруч. Игра повторяется.

Когда игра будет усвоена детьми, можно ввести новые пра­вила— разложить 3—4 больших обруча — «в гнезде живет не­сколько птиц». На сигнал «полетели птицы в гнезда» дети бегут, в каждый обруч встают 2—3 малышей. Воспитатель следит, что­бы дети не толкались, а помогали друг другу встать в обруч, использовали всю площадь, выделенную для игры.

Воробышки и автомобиль

Задачи. Учить бегать в разных направлениях, не натал­киваясь друг на друга, начинать движение и менять их по сиг­налу воспитателя, находить свое место.

Описание игры. Дети садятся на стулья или скамейки с одной стороны комнаты или площадки — это воробышки в гнездышках. На противоположной стороне становится воспита­тель с маленьким обручем в руках. Он изображает автомобиль. По сигналу «полетели воробышки на дорожку» дети бегают по площадке, легко размахивая руками. Воспитатель говорит: «Ав­томобиль едет, летите, воробышки, в свои гнезда!» Выезжает автомобиль, воробышки улетают — дети бегут и садятся на свои места, автомобиль возвращается в гараж.

Предварительно воспитатель показывает, как летают воро­бышки, как они клюют зернышки. Все движения дети повторя­ют за воспитателем, а затем в игру включается автомобиль. Только после многократных повторений эту роль можно пору­чить наиболее активному ребенку. Автомобиль движется спо­койно, так, чтобы дать возможность всем детям найти свое мес­то.

Лохматый пес

Задачи. Приучать детей слушать текст и быстро реаги­ровать на сигнал.

Описание игры. Ребенок изображает собаку, он сидит на стуле в одном конце площадки и делает вид, что спит. Осталь­ные дети находятся в другом конце помещения за чертой — это дом. Они тихо подходят к собаке, и воспитатель говорите

Вот лежит лохматый пес, В лапы свой уткнувши нос, Тихо, смирно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим И посмотрим, что-то будет.

Собака просыпается, -встает и начинает лаять. Дети убега­ют в дом, встают за черту. Затем роль собаки поручают другому ребенку. Игра повторяется.

Курочка-хохлатка

Задачи. Упражнять детей быстро реагировать на сигнал, бегать с увертыванием.

Описание иг\*ры. Воспитатель выполняет роль курицы, дети — цыплят. Один ребенок (более активный)—кошка. Кош­ка садится на стул в сторонке. Воспитатель ходит с детьми по всей площадке и говорит:

Вышла курочка-хохлатка, С нею желтые цыплятки, Квохчет курочка: «Ко-ко, Не ходите далеко».

Приближаясь к кошке, воспитатель говорит:-

На скамейке у дорожки , Улеглась и дремлет кошка... Кошка глазки открывает И цыпляток догоняет.

Кошка открывает глаза, мяукает и бежит за цыплятками, кото­рые убегают в противоположную сторону комнаты, где чертой обозначен их дом. Кошка цыплят не ловит. Воспитатель защи­щает цыплят, разводит руки в стороны и говорит: «Уходи, кош­ка, не дам тебе цыплят». Затем назначается новая кошка — и игра повторяется.

Жуки

Задачи. Учить бегать врассыпную, по сигналу менять дви­жение, быть внимательными.

Описание игры; >Игра провидится под бубен, музы­кальное сопровождение. По сигналу «жуки полетели» (исполня­ется музыка для бега или воспитатель легко, ритмично ударяет в бубен) дети бегут врассыпную по всей комнате или площадке. По сигналу «жуки упали» меняется ритм ударов (можно просто трясти бубен) или изменяется музыка — дети ложатся на спи­ну, делают свободные движения рук и ног — жуки барахтаются. По сигналу «жуки полетели» дети встают. Игра повторяется. Когда игра будет усвоена детьми, смена движений происходит в соответствии с характером музыкального сопровождения или с изменением ритма ударов в бубен.

Кошка и мышки

Задачи. Упражнять в ползании и пролезании, реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом сти­хотворения.

Описание игры. Игра проводится с подгруппой (8—10) детей в комнате (на ковре) или на лужайке, покрытой мягкой травой. На середине комнаты (-на ковре) или лужайке на ребро ставится гимнастическая лестница или натягивается шнур. С одной стороны отгороженного пространства — домик мышек. Выбирается кошка. Она садится на стул или пенек. Мыши сидят в норках, за лестницей. Воспитатель говорит:

Кошка мышек сторожит, Притворилась, будто спит.

Мышки вылезают из норок (пролезают между рейками лестни­цы или подлезают под шнур) и бегают. Через некоторое время воспитатель говорит:

Тише, мышки, не шумите, Кошку вы не разбудите...

После этих слов кошка слезает со стула, встает на четверень­ки, выгибает спину, громко произносит: «мяу!» и ловит мышей, мышки бегут в свои норки (можно не подлезать под шнур или рейки лестницы). Роль кошки вначале поручается наиболее ак­тивному ребенку, затем к этой роли привлекаются и другие де­ти. Игра повторяется каждый раз с новой кошкой/

Мой веселый звонкий мяч

Задачи. Приучать детей подпрыгивать на двух ногах, вни­мательно слушать четверостишие и убегать только тогда, когда будет произнесено последнее слово.

Описание игры. Дети сидят на стульях с одной стороны комнаты или площадки. На некоторо.м расстоянии перед ними — воспитатель, у него мяч. Он показывает детям, как легко и вы­соко прыгает мяч, если отбивать его рукой. При этом воспита­тель приговаривает:

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда пустился вскачь?

Красный, желтый, голубой,

Не угнаться за тобой!

Затем воспитатель вызывает 2—3 детей, предлагает им попры­гать одновременно с ударами мяча об пол и снова повторяет упражнение, сопровождая его четверостишием. После этого во­спитатель быстро говорит: «Сейчас догоню!». Малыши убегают, а воспитатель делает вид, что пытается догнать. При повторе­нии игры воспитатель вызывает других детей. Постепенно в игру включаются все дети. Они — мячики.

Воспитатель должен четко отбивать мяч и произносить текст в соответствии с особенностями детского прыжка. Если дети не могут сразу усвоить ритм прыжков с учетом движения мяча, то им надо показать, как следует прыгать (на двух ногах вмес­те). Вместо текста можно ритмично говорить: «Хоп-хоп-хоп... стоп!» — и отбивать мяч. Затем поймать его и догонять детей. В занятиях по физической культуре эта игра включается толь­ко после ее усвоения всеми детьми.

Целься вернее

Задачи. Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, развивать глазомер, ловкость и координацию движений.

Описание упражнения. Дети (не более 8—10 чело­век) становятся в круг (круг обозначается мелом) и берут ма­ленькие мячи или мешочки с песком. В центре круга, на расстоя­нии 1 —1,5 м от детей, стоит ящик (большая корзина или сет­ка). По сигналу воспитателя дети бросают предмет в ящик од­ной рукой от плеча, снизу. Затем идут к ящику, каждый бе­рет один предмет, возвращается на свое место и повторяет бро­сок. Дети бросают правой и левой рукой.

Зайка беленький сидит

Задачи. Приучать детей слушать текст и выполнять дви­жения в соответствии с содержанием: хлопать в ладоши, под­прыгивать на месте.

'Описание игры. Дети сидят на стульях или скамейке на одной стороне комнаты (или площадки). Они — зайки. «Пой­дем гулять»,— говорит воспитатель. Все выходят (выбегают) на середину комнаты. Воспитатель произносит стихи, а дети, наблюдая за воспитателем, выполняют вместе с ним движения в соответствии с текстом:

Чайка беленький сидит

Л ушами шевелит.

Вот так, вот так!

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок!

Надо зайке поскакать.

Кто-то зайку испугал,

Зайка прыг... и ускакал.

Игра повторяется.

Не следует быстро бежать за детьми. Вначале от малышей не требуется, чтобы они обязательно садились на свои места. Каждый занимает любое свободное место. Задание занять свое место вводится постепенно.

После неоднократного повторения игру можно усложнить: один ребенок становится на середину круга. Остальные дети вокруг него. Движения остаются прежними.

Зайка серый умывается

Задачи. Приучать детей слушать текст и выполнять дви­жения в соответствии с содержанием, особое внимание уделить выполнению поскоков.

Описание игры. Дети стоят в разных местах площадки, повернувшись к воспитателю, и вместе с ним говорят:

Зайка серый умывается, Видно, в гости собирается, Вымыл носик, Вымыл хвостик, Вымыл ухо, Вытер сухо!

Дети выполняют соответствующие движения. Затем все ска­чут на двух ногах, продвигаясь вперед за воспитателем,— зайки идут в гости. После этого малыши возвращаются на свои места. Игра повторяется.

Присаживаются на корточки и покачивают головой, руки свободно согнуты в локтях.

Хлопают в ладоши.

Прыгают на двух ногах на месте.

Воспитатель хлопает в ладоши. Дети убегают на свои места.

Примечание. Когда имитационные движения будут усвоены детьми, игру можно несколько изменить. Один ребенок встает в круг — он зайка. Дети вместе с воспитателем говорят текст, зайка выполняет движения (эти движе­ния могут выпол-нять и все дети). Затем зайка прыгает на двух ногах, про­двигаясь вперед к кому-нибудь из стоящих в кругу, — «Идет в гости». Тот становится на его место — и игра повторяется.

Обезьяны

Задачи. Развивать у детей навык лазанья и ориентировку в пространстве, воспитывать смелость.

Описание упражнения. Дети сидят или стоят непода­леку от лесенки-стремянки (или гимнастической стенки). Вос­питатель говорит, что сегодня они будут учиться лазать, как обезьянки, и предлагает 2—3 детям забраться по лесенке на несколько (4—5) ступенек и спуститься. Затем по лесенке под­нимается другая подгруппа, остальные дети наблюдают.

Лазать можно любым способом: приставным и переменным шагом. Не следует от малыша требовать четкого разграничения способа лазанья. Надо лишь следить, чтобы он во время лаза­нья не пропускал реек, опирался на рейку всей стопой, а не ко­леном, нельзя виснуть на руках без опоры на ноги.

Куры в огороде

Задачи. Упражнять детей в подлезании, выполнить разно­образные движения — бегать, приседать, ориентироваться в пространстве и быстро реагировать на сигнал.

Описание игры. На середине комнаты ограничивается небольшая площадь — огород. Недалеко от него с одной сторо­ны комнаты ставится стул —это дом сторожа, с другой стороны на уровне груди ребенка на штативах рейка — дом для кур.

Роль сторожа вначале выполняет воспитатель, а затем бо­лее активные дети. Остальные — куры. По сигналу воспитателя «идите, курочки, гулять» куры подлезают под ограду (рейку), пробираются в огород, бегают, ищут корм, кудахчут. Сторож замечает кур и гонит их из огорода — хлопает в ладоши, при­говаривая: «кыш, кыш!». Куры убегают, подлезают под рейку и прячутся в дом. Сторож обходит огород и снова садится. Игра повторяется.

Если игра проводится в начале года, то площадь огорода не обозначается. Дети бегают, используя все помещение.

Сентябрь (первая неделя, 1-е и 2-е занятия)

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ[[10]](#footnote-10)

Задачи. Учить детей начинать ходьбу по сигналу, разви­вать равновесие — учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).

Пособия. 2 длинные веревки (2,5—3 м), кукла.

Содержание занятия и метбдика его прове­дения.

Первая часть. Свободная ходьба за воспитателем (застен­чивых детей или впервые пришедших в детский сад воспитатель берет за руку и ходит вместе с ними).

Вторая часть. I. Общераззивающие упражнения.

1. И. п.: стоя, повернуться к воспитателю. Поднять руки в стороны и опустить—.«Птички машут крыльями». Повторить 4—б раз.
2. И. п.: то же. Присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям — «Птички клюют зернышки», выпрямиться и под­нять руки вверх. Повторить 4—6 раз.
3. Бег — «Птички летают». Ходьба за воспитателем.
	1. Упражнения в основных видах движений. Ходьба по до­рожке шириной 35—30 см (между двух длинных веревок) к кук­ле. Дети сидят на стульях. Воспитатель приглашает детей по одному, берет малыша за руку и помогает пройти. Каждый ре­бенок повторяет упражнение 2—3 раза.
	2. Подвижная игра «Бегите ко мне». Повторяется 2—- 3 раза.

Третья часть. Спокойная ходьба за воспитателем.

Примечание. Занятие проводится в бодром темпе. Воспитатель старается заинтересовать каждого ребенка, застенчивых детей и вновь пришедших в детский сад приглашает выполнить упражнение, подбадривая. Но если ре­бенок отказывается, то можно ему разрешить понаблюдать за ходом занятия. Это поможет малышу быстрее привыкнуть к новым условиям.

/^Сентябрь (вторая неделя, 3-е и 4-е занятия)

Задачи. Ходить и бегать, меняя направление на опреде­ленный сигнал, развивать умение ползать.

Пособия. Погремушки на каждого ребенка, игрушка со­бачка (мишка).

Содержание занятия и методика его прове­дения.

До начала занятия дать детям поиграть с погремушкой. Уп­ражнения проводятся с погремушками.

Первая часть. Чередование ходьбы врассыпную и бега зах воспитателем. Стараться ходить и бегать, используя всю пло­щадь зала. Дети останавливаются и поворачиваются к воспита­телю.

' Вторая часть. I. Общераззивающие упражнения.

* + 1. И. п.: сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушку вверх, потрясти и опустить. Повторить упражнение 2—3 раза одной рукой, затем другой.
		2. И. пл стоя. Присесть, положить погремушку на пол, вы-

Рис. 19

прямиться, показать руки воспитателю, присесть, взять погре­мушку, выпрямиться и показатй\* ее воспитателю. Повторить 4— 6 раз.

* + 1. И. п.: лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, показать погремушку и спрятать ее у груди (рис. 19). Повторить 4—6 раз.
		2. Свободно поплясать с погремушкой.
		3. Ходьба за воспитателем. Дети кладут погремушку в кор­зину.
			1. Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках (4—6 м) к собачке — «Пойдем, как собачка». По­вторить 2—3 раза. Задание выполняют одновременно 2—3 де­тей, воспитатель подбадривает их, помогает выполнить задание до конца. Остальные дети сидят на стульях.
			2. Подвижная игра «Догоните меня». Спокойная ходьба. Повторить 3—4 раза.

Третья часть. Ходьба за воспитателем — «Пойдем тихо, как мышки».

Сентябрь (третья неделя, 5-е и 6-е занятия)

Задачи. Развивать умение соблюдать указанное направ­ление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направ­лениях, не мешая друг другу, развивать внимание.

Пособия. Стулья по количеству детей, кукла.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

До начала занятия в помещении расставляются стулья в шахматном порядке.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега между стульями (следить, чтобы дети не задевали друг друга и не наталкива­лись на стулья). По сигналу воспитателя малыши садятся на стулья, повернувшись к воспитателю. Воспитатель сидит на большом стуле.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.

* + - * 1. И. п.: сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, опустить на колени. Повторить 4—6 раз.
				2. И. п.: сидя на стуле, руками держаться за сиденье сбоку. Поднять одну ногу и опустить, поднять другую ногу (рис. 20), опустить. Повторить 3—4 раза.

Рис. 20

* + - * 1. И. п.: стоя за стульчиком, держаться за спинку. Присесть и выпрямиться — «Спрятаться от воспитателя и показаться» (рис. 21). Повторить 4—6 раз.
				2. И. п.: стоя, руки свободно. Поскоки на месте — «Воспита­тель нашел детей, и все радуются» (15—20 сек).
				3. Спокойная ходьба между стульями за воспитателем. Де­ти вместе с воспитателем ставят стулья вдоль одной из стен комнаты.

Упражнения в основных видах движений. Ходьба по дос­ке, положенной па пол (длина 2,5—3 м> ширина 25—20 см). Ес­ли дети хорошо справляются с заданием, то они идут по доске друг за другом. По необходимости воспитатель оказывает по­мощь некоторым детям.

Взойти на ящик и сойти с него (50X50X20 см). Ящик ста­вится на пол на расстоянии 3—4 м от дооки.

Подвижная игра «В гости к куклам». Повторить 2— 3 раза. Дети сидят на стульях. У противоположной стены сидят куклы или другие игрушки. По сигналу воспитателя все бегут к куклам, здороваются с ними. По другому сигналу бегут на свои места. Игра повторяется.

Третья часть. Ходьба за воспитателем вместе с куклами. Каждый ребенок держит одну игрушку.

{/Сентябрь (четвертая неделя, 7-е и 8-е занятия)

Задача. Учить ходить по ограниченной поверхности, под­лезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.

Пособия. 2 стойки, длинная веревка, шишки (или малень­кие мячи) по количеству детей, игрушка собака.

Содержание занятия и методика его проведе­ния.

Рис. 21

Первая часть. Чередование ходьбы врассыпную и бега. Ходь­ба по дорожке — между двумя параллельными линиями (ши­рина 35—30 см). 80

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения. Дети вы­полняют упражнения, расположившись в разных местах комна­ты (врассьшную).

И. п.: сидя, руки опущены. Поднять руки вперед,. пока­зать воспитателю, спрятать за спину. Повторить 4—6 раз.

И. п.: стоя, руки внизу. Присесть, коснуться пальцами по­ла, выпрямиться (стараться выполнить полное приседание). Повторить 4—б раз.

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить. Повторить 4—6 раз. Воспитатель помогает де­тям, которые не-могут выполнить упражнение.

И. п.\ стоя, поскоки на месте на двух ногах — «Прыгать, как зайки», руки держать свободно (15—20 сек).

Спокойная ходьба за воспитателем (20—30 сек).

Упражнения в основных видах движения. Ползание на четвереньках, подползти под веревку (высота 40—45 qm), до­ползти до собачки, погладить ее и вернуться обратно. Выпол­няя упражнение, смотреть вперед на игрушку. При подлезании стараться не задевать веревку. Повторить 3—4 раза. Дети вы­полняют задание друг за другом (поточно).

Воспитатель вместе с детьми расставляет стойки и предла­гает всем встать в шеренгу за веревку, дает в правую руку шиш­ку (или мяч). Бросание вдаль правой и левой рукой (по 2—3 ра­за). Вначале проверяет, правильно ли дети взяли шишку в пра­вую руку. Сам становится перед детьми, держит шишку в левой руке и говорит: «Взяли шишку в эту руку (показывает), в пра­вую». Затем переходит в шеренгу вместе с детьми. «Замахну­лись, и ...Хоп! Бросили далеко, далеко!» После броска дети бе­гут за шишкой, возвращаются на место и вновь повторяют бро­сок. Затем они кладут шишки в корзину.

Подвижная игра «Бегите ко^мне». Повторить 3—4 раза.

Третья часть. Спокойная ходьба за воспитателем.

Октябрь. Занятие 1

Задачи. Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном на­правлении, умение реагировать на сигнал.

Пособия. Гимнастическая стенка или башенка, мячи по количеству детей.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега за воспитателем. Остановиться в разных местах комнаты, повернуться к воспита­телю.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.

81

1. И. п.: стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться — «Вот какие мы большие», присесть и положить руки на коле-

б Заказ 4873

ни — «Вот какие мы малень­кие», вернуться в исходное по­ложение (рис. 22). Повторить 4—6 раз.

2. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, руками опереться сза­ди. Согнуть ноги, подтянуть ко­лени к груди, обхватить коле­ни руками и выпрямить ноги— «Длинные и короткие ноги». Повторить 4—6 раз.

3. И. п.: лежа на животе, смотреть вперед, руки под под­бородком. Протянуть руки вперед, показать воспитателю

и положить ладони на спину — «Рыбки плавают». Повторить 3—4 раза.

И. п.: стоя, руки свободно опущены вниз. Поскоки на ме­сте — «Воробышки прыгают».

Спокойная ходьба, сесть на стулья или гимнастическую скамейку.

Упражнения в основных видах движений. Лазанье по гимнастической стенке или башенке любым способом. Задание выполняется индивидуально по 2—3 раза.

Подвижная игра «Догоните мяч». Повторить 2—3 раза. Дети сидят (или стоят) в одном конце помещения. У воспитате­ля в руках корзина с мячами. По сигналу «хоп!» воспитатель выбрасывает мячи. Дети бегут за ними, каждый берет один мяч, кладет в корзину, которую воспитатель держит на уровне под­нятой руки ребенка, и садится на свое место. Игра повторя­ется.

Третья часть. Ходьба за воспитателем.

Октябрь. Занятие 2

Задачи. Учить ходить по ограниченной поверхности, пол­зать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.

Пособия. Гимнастическая доска (ширина 30—25 см, дли­на 2,5—3 м)9 цветные платочки (20X20 см) по количеству де­тей, мяч.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Рис. 22

До начала занятия воспитатель приглашает детей посмот­реть, что у него лежит в корзине. Дети смотрят, каждый берет по одному цветному платочку, играет с ним.

Первая часть. Ходьба в чередовании с бегом. Напомнить де­тям, что нужно бегать, используя все пространство,, не наталки­ваясь друг на друга. Остановиться врассыпную (помочь детям стать так, чтобы не мешать друг другу при выполнении упраж­нений) .

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с платоч­ками) .

1. И. п.: сидя на ковре, платочек в правой руке. Поднять платочек над головой, помахать и опустить на колени. То же выполнить левой рукой. Повторить 3—4 раза каждой рукой.
2. И. п.: стоя, взять платочек обеими руками за углы, руки опущены. Присесть, поднять платочек перед лицом — «Все, спрятались. Нет никого!», выпрямиться, опустить платочек — «Вот и нашлись все детки». Повторить 4—6 раз.
3. И. п.: лежа на животе, платочек в вытянутой вперед руке. Поднять руку вверх и опустить. Повторить 3—4 раза одной и другой рукой.
4. Поскоки на месте на двух ногах.
5. Ходьба за воспитателем. Положить платочки в указанное воспитателем место.

И. Упражнения в основных видах движений. Ходьба по дос­ке с последующим ползанием на четвереньках по полу до опре­деленного места (ленты, стула, гимнастической скамейки и т. д.). Задание дети выполняют друг за другом поточно по 2— 3 раза.

Прокатывание мяча. Дети садятся на ковер рядом друг с другом. На некотором расстоянии от них садится воспитатель. У него большой мяч. Воспитатель показывает, как энергичным толчком прокатить мяч. Для того чтобы мяч катился дальше, толчок надо выполнять энергично. Задание выполняется инди­видуально. Каждый ребенок прокатывает мяч 2—3 раза.

III. Подвижная игра «Бегите ко мне». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Спокойная ходьба врассыпную вместе с воспи­тателем.

Октябрь. Занятие 3

I/.3 а д а ч и. Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в опреде­ленном направлении.

Пособия. Мешочки с песком (150 г) по количеству детей, веревка длинная (6—8 м), ящик (50X50 см) или обруч (диа­метр 1 м).

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем. Взять мешочки с пеоком и стать в разных местах комнаты, повернувшись к вос­питателю.

Вторая часть. I. Обще- развивающие упражнения (с мешочками).

* 1. И. п.: сидя, ноги вытя­нуть, мешочек в обеих ру­ках на коленях. Поднять ру­ки вперед, показать мешо­чек воспитателю, опустить руки. Повторить 4—6 раз.
	2. И. п.: стоя, в опущен­ных руках мешочек. При­сесть, положить мешочек на

пол, выпрямиться и поднять руки вверх, затем по указанию вос­питателя присесть, взять мешочек и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

* 1. И. п.: сидя, ноги вытянуть, мешочек на полу между ног, руками опереться об пол сзади. Развести ноги, соединить их вместе, стараться не сгибать ноги в коленях (рис. 23). Повто­рить 3—4 раза.
	2. Бег врассыпную за воспитателем. Ходьба. По указанию воспитателя сесть на стулья или гимнастическую скамейку.
		1. Упражнения в основных видах движений. Бросание ме­шочков в горизонтальную цель — ящик (или обруч) правой и левой рукой на расстоянии 80 см. Упражнение выполняют одно­временно 2—4 детей, бросая мешочки одной и другой рукой по 2—3 раза.

Прыгать через веревку на двух ногах — «Зайка прыгает че­рез канавку». Упражнение выполняют одновременно все дети. Они вместе с воспитателем становятся у веревки, положенной на ковровую дорожку. Воспитатель следит, чтобы ноги у детей были слегка расставлены, ступни параллельны. Малыши дела­ют небольшое приседание и по сигналу «хоп» прыгают через веревку. Затем все поворачиваются кругом и вновь прыгают по сигналу воспитателя. Упражнение повторяется 6—8 раз.

* + 1. Подвижная игра «Догоните меня». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба за воспитателем.

I/Oктябрь. Занятие 4

Задачи. Учить ходить по гимнастической скамсйкс, бро­сать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в полза­нии на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершен­ствовать умение передвигаться в определенном направлении.

Пособия. По 2 кубика для каждого ребенка, средние мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, гимнастическая ска­мейка (длина 2,5—3 м, ширина 30—25 см, высота 25—30 см).

Рис. 23

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Воспитатель предлагает детям взять в каждую руку по од­ному кубику.

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем. Остановиться в разных местах комнаты (врассыпную).

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с кубика­ми). \*

* + - 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Соеди­нить руки, не сгибая в локтях, ударить кубик о кубик, развести руки в стороны. Повторить 6—7 раз.
			2. И. п.: лежа на животе, руки согнуты, кубики подтянуть к плечам. Выпрямить руки вперед — «Показать кубики воспита­телю», вернуться в исходное положение — «Спрятали» (старать­ся руки немного поднимать от пола). Повторить 4—6 раз.
			3. И. п.: стоя, руки с кубиками опущены. Присесть, коснуть­ся кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх. Движение выполнять в бодром темпе, стараться делать полное приседа­ние. Повторить 4—6 раз.
			4. Поскоки на двух ногах на месте (15—20 сек). Ходьба. По­ложить кубики на место.
				1. Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках между линиями (ширина 40—35 см) — «Муравьи идут по дорожке». Следить, чтобы дети во время выполнения упражнения смотрели вперед и ползли до конца дорожки. За­дание малыши выполняют друг за другом (2—3 раза).

Ходьба по гимнастической скамейке — «Идем по мостику». По необходимости воспитатель помогает отдельным детям. Ходьбу по скамейке можно продолжить после ползания или да­вать наоборот — сначала идти по скамейке, а затем ползать. Повторить 2—3 раза.

Бросание мяча вдаль из-за головы. Дети с мячами становят­ся за линией, веревкой или гимнастической скамейкой. Внача­ле воспитатель проверяет, правильно ли дети держат мяч двумя руками, вместе с ними выполняет упражнение, сопровождая движение словами: «Замахнулись... И бросили!». Это помогает регулировать темп выполнения упражнения всей подгруппой детей. Затем малыши берут мячи, возвращаются на место и вновь бросают мячи. Упражнение повторяется 4—5 раз.

* + - * 1. Подвижная игра «Догони мяч». Повторите 2—3 раза.

Третья часть». Ходьба обычным шагом и на носках.

^ Октябрь. Занятие 5

Задачи. Учить прыгать в длину с места, закреплять мета­ние вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства рав­новесия и координации движений.

Пособия. По 2 шишки (или маленькие мячи) для каждо­го ребенка, мячи по количеству детей, длинная веревка.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Рис.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега за воспитателем — «Идем в лес». Следить, чтобы дети во время ходьбы не шарка­ли ногами. «Посмотрите, как я хожу»,— говорит воспитатель и показывает. Не следует обращать внимание на то, чтобы дети высоко поднимали ноги, так как при этом шаг ребенка стано­вится значительно короче.

Воспитатель рассыпает шишки и предлагает взять каждому по 2 шишке в одну и другую руку и повернуться к нему.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с шишка­ми).

И. п.: стоя, руки с шишками внизу. Поднять руки вперед, показать шишки и спрятать их за спину. Повторить 6—8 раз.

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ру­ки и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног и опустить на пол (рис. 24). Повторить 4—6 раз.

И. п.: сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коле­нях. Поднять руки в стороны-вверх, потянуться вверх, опустить руки. Повторить 4 раза.

И. п.: стоя, руки опущены. Присесть, положить шишки на пол, выпрямиться, затем присесть, взять шишки — «Белочка играет с шишками». Упражнение проводится в быстром темпе 4—б'раз.

Поскоки на месте — «Белочки веселятся» (20—25 сек). Ходьба за воспитателем. Положить шишки в корзину (ящик).

II. Упражнения в'основных видах движений. Бросание мя­ча двумя руками вдаль из-за головы. Обратить внимание детей " " ^ на энергичный толчок двумя руками.

Бросок выполнять одновременно всей подгруппой детей (3—4 раза) только по сигналу воспитателя.

(A

Прыжки в длину с места через ве­ревку, лежащую на ковровой дорож­ке. Воспитатель следит, чтобы дети заняли правильное исходное положе­ние: ноги слегка расставлены, стопы параллельно. Перед прыжком сделали небольшое приседание, а приземлялись бы тихо и мягко (рис. 25). Упражне­ние выполняется всей группой одно­временно 4—6 раз. 86

III. Подвижная щра «Догони мяч». Повторить 3—4 раза,

Третья часть. Спокойная ходьба с остановкой по сигналу.

Октябрь. Занятие 6

Задачи. Учить ходить парами в определенном направле­нии, бросать мяч вдаль от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.

Пособия. Погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки, мячи для каждого ребенка.

Содержание занятия и методика его прове­ден и я.

Воспитатель показывает малышам корзину (или ящик), в ко­торой лежат погремушки, и предлагает по звуку угадать, что в ней находится. Дети отвечают и берут погремушки по одной на каждого.

Первая часть. Ходьба и бег с погремушкой. Если нет музы­кального сопровождения, темп ходьбы и бега можно регулиро­вать ударами погремушки.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с погре­мушкой) .

1. И. п.: стоя, руки с погремушкой внизу. Присесть, посту­чать погремушкой об пол и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

Я. п.\ лежа на спине, руки вытянуть, погремушки в обеих руках. Поднять руки, показать погремушку воспитателю, кос­нуться пола над головой. Повторить 4—6 раз.

Я. п.\ сидя, ноги вытянуты, погремушка между ног, рука­ми опереться сзади. Развести ноги в стороны — «Вот погремуш­ка», соединить ноги — «Нет погремушки». Повторить 4—6 раз.

Потанцевать с погремушкой, кто как умеет. Ходьба. По­ложить погремушку.

II. Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча вдаль от груди. Дети с мячами становятся в шеренгу за линию (веревку). Воспитатель показывает, как приготовиться к брос­ку: ноги слегка расставить, мяч в обеих руках перед грудью. Энергичным толчком мяч выбрасывают вперед. Дети'П^рГУШот мячи вдаль, бегут за ними, возвращаются на место и по сигналу воспитателя снова выполняют бросок. Упражнение повторяется 3—4 раза.

Прокатывать мяч. Дети сидят рядом друг с другом, ноги врозь. Воспитатель сидит перед детьми на некотором расстоя­нии. Он называет по имени ребенка и катит ему мяч, в свою очередь малыш катит мяч воспитателю. Затем воспитатель про­катывает мяч к другому ребенку. Повторить 2—3 раза.

II. Подвижная игра «Через ручеек». На середине помещения раскладывают 2 длинные веревки на расстоянии 20—25 см—ру­чеек. По сигналу воспитателя дети идут к ручейку, переступают его, выходят на полянку, играют, собирают цветы и т. д. По сиг­налу «домой» опять переступают через ручеек и возвращаются на свои места. Игра повторяется 2—3 раза.

Третья часть. Спокойная ходьба парами за воспитателем. Воспитатель помогает детям найти пару и построиться.

[/Октябрь. Занятие 7

Задачи. Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движе­ния с движениями других детей, действовать по сигналу.

Пособия. Цветные ленточки (длина 25—30 см), средние мячи по количеству детей, наклонная доска.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег с ленточкой в руке.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с ленточ­кой).

Я. п.: стать свободно, руки опустить. Взмахнуть лентой перед собой, отвести назад. То же выполнить другой рукой. По­вторить по 4—6 раз каждой рукой.

Я. п.: сидя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за ко'нцы. Наклониться вперед, положить ленту к ступням ног, выпрямиться, наклониться вперед, взять ленту и поднять ее вверх над головой. Стараться не сгибать ноги в коленях. По­вторить 3—4 раза.

Я. п.: лежа на спине, ленту держать обеими руками за концы. Поднять руки и ноги, коснуться лентой стоп ног и опус­тить на пол. При выполнении упражнения дети могут сгибать ноги в коленях. Повторить 4—6 раз.

Бег врассыпную с ленточкой в руке. Спокойная ходьба. Отдать ленты воспитателю или положить их на место.

Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча вдаль от груди. Воспитатель может стоять перед детьми (на расстоянии 4—5 м) и предлагать им бросить мяч так далеко, чтобы он мог его поймать. Упражнение выполняется всей груп­пой детей одновременно по сигналу воспитателя 3—4\* раза.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Руки держать сво­бодно. По необходимости надо поддерживать ребенка за руку. Упражнение выполняется поточно 2—3 раза.

Подвижная игра «Солнышко и дождик». Дети сидят на стульях или гимнастической скамье. По сигналу воспитателя «солнышко» все идут гулять. По сигналу «дождик» воспитатель раскрывает зонт, и дети бегут прятаться под зонт. Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба обыкновенным шагом и на носках — «Идти тихо, как мышки».

Октябрь. Занятие 8

Задачи. Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.

Пособия. Маленькие обручи (диаметр 25 см) по количест­ву детей, ваклонная доска, мяч (диаметр 25—30 см).

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Воспитатель дает каждому ребенку обруч.

Первая часть. Ходьба и бег со сменой темпа. Обруч держать в обеих руках перед собой — «Машины едут быстро и медлен­но». Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с обручем),

Я. п.: сидя на ковровой дорожке, обруч на коленях. Под­нять обруч перед собой — «Посмотреть в окошко», опустить ру­ки. Повторить 4—6 раз.

Я. п.: стоя в обруче, обруч на полу. Присесть и выпря­миться. Повторить 4—6 раз.

Я. п.: лежа на животе, обруч в обеих руках перед грудью на полу. Выпрямить руки вперед, обруч остается на полу. По­смотреть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

Бег друг за другом с обручем в руках — «Машины едут». Спокойная ходьба, замедляя темп. Положить обручи на место.

4 II. Упражнения в основных видах движений. Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает мяч ребенку, тот ловит его, немного вытянув руки вперед на уровне груди, можно прижи­мать мяч к груди. Упражнение выполняет каждый ребенок по 2—3 раза.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Руки держать сво­бодно, можно расставить их в стороны. Упражнение дети вы­полняют друг за-другом (поточно). Воспитатель придерживает за руки тех детей, которые не уверены в себе. Задание выпол­няется 2—3 раза.

III. Подвижная игра «Солнышко и дождик». Повторить 2— 3 раза.

Третья часть. Спокойная ходьба парами за воспитателем, ко­торый помогает детям найти пару и построиться.

Ноябрь. Занятие 1

Задачи. Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, за­креплять умение реагировать на" сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.

Пособия. Мешочки с песком по количеству детей, кубики (высота 10—15 см), длинная веревка, машина.

) i Содержание занятия и методика его прове­дения.

1 Первая часть. Ходьба за машиной, которую везет воспита­тель. В машине мешочки с песком. Воспитатель предлагает де­тям взять каждому по одному мешочку. Бег и ходьба вместе с воспитателем. \*

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с мешоч­ком).

\* И. п.: стоя, положить мешочек на голову и придерживать его руками, присесть смотреть вперед, выпрямиться, снять ме­шочек с головы. Повторить 3—4 раза.

1. И. п.: лежа на животе, мешочек в обеих руках. Протя­нуть руки вперед, показать мешочек и подтянуть его к тулови­щу (к груди). Повторить 4—6 раз.
2. И. п.: лежа на спине, ноги вместе, мешочек в обеих руках на груди. Поднять обе ноги вверх и опустить. Повторить 4— 6 раз.
3. И. п.: стоя, руки с мешочком внизу. Положить мешочек на пол, попрыгать на месте 15—20 сек. Спокойная ходьба. Стать в указанное (обозначенное) место.
	1. Упражнения в основных видах движений. Метание вдаль правой и левой рукой (2—3 раза каждой рукой). Воспитатель становится перед детьми и показывает, как взять мешочек. За­тем встает рядом с детьми и вместе с ними выполняет упраж­нение.

Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Мож­но прыгать через ту же веревку, которая использовалась как ориентир во время метания — дети стояли за веревкой. Упраж­нение выполняют одновременно все дети 4—6 раз. Воспитатель быстро проверяет правильность исходного положения, чтобы детям не приходилось долго ждать и не терялся интерес к уп­ражнению.

Перешагивание через препятствие (поточно 1—2 раза). Ста­вится 3—4 препятствия (кубики, рейки, кегли и т. д.) (высота 10—15 см). Воспитатель идет первым, дети идут за ним.

* 1. Подвижная игра «Догоните меня». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба с остановками по сигналу.

Ноябрь. Занятие 2

Задачи. Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через пре­пятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать со­блюдать определенное направление.

Пособия. Мячи по количеству детей, 2 длинные веревки, кубики, игрушка медвежонок (или другая игрушка).

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем. Остановиться, взяться за руки и сделать круг. Воспитатель встает рядом с ме­нее активными детьми. Ходить по кругу, взявшись за руки. По предложению воспитателя дети берут мячи.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.

* + 1. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч, опустить руки. Повто­рить 4—6 раз.
		2. И. п.: стоя, мяч в обеих руках, руки внизу. Присесть, слег­ка ударить мячом об пол, выпрямиться. Воспитатель выполня­ет упражнение вместе с детьми, следит, чтобы дети приседали, а не наклонялись. Повторить 4—6 раз.
		3. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямить­ся. То же выполнить в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.
		4. И. п.: стоя мяч на полу. Воспитатель отбивает мяч об пол, обращая внимание детей на то, как легко прыгает мяч, и пред­лагает всем так же легко попрыгать (15—20 сек). Спокойная ходьба.
			1. Упражнения в основных видах движений. Катание мя­чей. Воспитатель половину мячей кладет на место. Дети садят­ся на коврик друг против друга на расстоянии 1—1,5 м и ка­тают друг другу мяч 8—10 раз.

Перешагивание через препятствия (кубики). Ползание по дорожке (между двух длинных веревок). Дети помогают вос­питателю расставить кубики, сделать дорожку из веревок. Ма­лыши выполняют задание друг за другом (поточно) 2—3 раза.

* + - 1. Подвижная игра «Догоните меня». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Спокойная игра «Кто тише». По сигналу вос­питателя дети идут к мишке, он спит (сидит на стуле), старать­ся идти тихо, на носочках, чтобы мишка не проснулся. Повто­рить 1—2 раза.

(^Ноябрь. Занятие 3

Задачи. Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.

Пособия. Стулья и шишки (или маленькие мячи) по коли­честву детей, наклонная доска.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

До начала занятия в помещении расставляются стулья в шахматном порядке. Впереди большой стул для воспитателя.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега между стульчика­ми. По сигналу воспитателя дети садятся на стулья.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.

* + - * 1. Я. п.: сидя на стуле, руки спря­тать за спину. Поднять руки в сто- роны-вверх, подтянуться, опустить руки и спрятать за спину. Повто­рить 3—4 раза.
				2. Я. п.: стоя за стулом, руками держаться за спинку стула. Сни­мая руки со стула, присесть выпря­миться — «Дети спрятались и пока­зались». Повторить 4—6 раз.

3. Я. п.: сидя на стуле. Наклонить­ся вперед, не поднимаясь со стула, «Посмотрим, что под стулом», выпрямиться (рис. 26). Повто­рить 4—5.раз.

4. Поскоки на месте (20—30 сек). Ходьба между стульями. Поставить стулья на место (вдоль стены комнаты).

И. Упражнения в основных видах движений. Метание ши­шек вдаль, правой и левой рукой. Повторить по 3 раза каждой рукой. Упражнение выполняют все дети одновременно. Перед каждым броском воспитатель следит, чтобы дети стояли удоб­но, не мешали друг другу.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (поточно). Повто­рить 2—3 раза. Дети помогают поставить и убрать доску.

III. Подвижная игра «Догони мяч». Повторить 2—3 раза. Можно предложить детям новый вариант игры: по сигналу дети не бегут, а ползут на четвереньках за мячом. Обратно с мячом они бегут.

Третья часть. Ходьба. Повторить игру «Кто тише».

^боябрь. Занятие 4

Задачи. Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совер­шенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений.

Пособия. Флажки и мячи по количеству детей, 2 стойки, длинная рейка и веревка.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем. Предложить детям идти друг за другом и не обгонять впереди идущего. Взять флажки и стать врассыпную, повернувшись к воспитате­лю (можно в шеренгу или полукруг).

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с флаж­ком).

Рис. 26

1. Я. п.: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. Поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. То же выполнить другой рукой. Повторить 3—4 раза каждой рукой.

Я. /г.: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону — «Ветер колышет флажок». То же выполнить другой рукой. По­вторить 3—4 раза каждой рукой.

Я. п.: сидя, ноги врозь, флажок держать обеими руками. Наклониться вперед, постучать несколько раз флажком об по.ц, выпрямиться, поднять флажок вверх. Повторить 3—4 раза.

Бег с флажком друг за другом (20—30 сек). Ходьба. По­ложить флажки.

Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках до рейки, установленной на высоте 40 см.

Подлезание под рейку (поточно). Повторить 2—3 раза. Пол­зая, смотреть вперед, спина прямая. Подлезая, стараться не прикасаться к рейке. Для повторения упражнения дети должны возвращаться по какой-либо одной стороне помещения.

Прыжки в длину с места .через веревку (фронтально). По­вторить 4—6 раз. Перед каждым прыжком проверять, чтобы дети слегка расставляли ноги, стопы ставили параллельно. При­земляться надо легко на обе ноги, сгибая колени.

Подвиоюная игра «Догони мяч». Повторить 2—3 раза.

Рис. 27

ках, повернуться в центр га. Поднять одну руку впе вверх, опустить. То же вы; нить другой рукой — «Соб;

поднимает лапу» (рис. 27)

вторить 4—6 раз.

Третья часть. Ходьба со сменой темпа (быстро и медленно).

Ноябрь. Занятие 5

Задачи. Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.

Пособия. Мешочки с песком (или маленькие мячи) по количеству детей, длинная веревка, ящик (50X50X10 см) или обруч (для метания).

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем. Ходить по кру­гу, взявшись за 'руки (воспитатель помогает детям взяться за руки и образовать круг). Остановиться, опустить руки.

Вторая.часть. I. Общеразвивающие упражнения.

Я. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, как бы держат куклу. Слегка покачивается в одну и другую сторону — «Качаем куклу» (8—10 раз), ноги не сдвигать.

Я. п.: стоя на четвер

И. п.: стоя, руки внизу. Подняться на носки, руки поднять вверх—«Вот какие большие деревья», присесть и положить ладони на колениj—«Вот какие маленькие деревца». Повто­рить 4—6Лраз. 1

И. п^ то же, руки впереди, свободно согнуты, лапки у зайки». Поскоки на месте на двух ногах — «Зайка прыгает» (15—20 сек) (не поднимать ладони к голове, это затрудняет дыхание и выполнение прыжка).

Ходьба за воспитателем. Сесть на стулья или гимнастиче­скую скамейку.

Упражнения в основных видах движений. Метание в го­ризонтальную цель (ящик или обруч) правой и левой рукой. Бросок выполняют одновременно 3—4 детей. Они становятся вокруг ящика, за линией. По сигналу воспитателя дети бросают мешочки с песком сначала одной, затем другой рукой по 2—^3 раза.

Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Зада­ние выполняют одновременно все дети 6—8 раз. Следить, чтобы малыши приземлялись легко на обе ноги. Воспитатель становит­ся рядом с теми детьми, которые затрудняются в выполнении задания, и вместе с ними прыгает.

Подвижная игра «Солнышко и дождик». Повторить 2— 3 раза.

Третья часть. Чередование ходьбы обыкновенным шагом с ходьбой на носках.

^/Йоябрь. Занятие б

Задачи. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.

Пособия. Цветные платочки и мя^и по количеству детей, длинная гимнастическая скамейка, 2—3 дуги (воротики).

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег. Держать в одной руке плато­чек, Предлагать детям делать свободные движения рук во вре­мя ходьбы и бега. Самостоятельно реагировать на сигнал вос­питателя о смене движения. Остановиться и повернуться к вос­питателю.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с платоч­ком).

1. И. п.: сидя, ноги врозь, платочек держать за уголки обе­ими руками. Взмахнуть платочком вверх-вниз, движение вы­полнять энергично. Повторить 4—6 раз.

.2. И. п.: стоя, платочек держать так же. Присесть, поднять платочек перед лицом — «Детки спрятались. Нет никого», вы-



Рис. 28' Рис. 29

прямиться и опустить платочек (рис. 28). Упражнение выпол­няется эмоционально, в быстром темпе 4—6 раз.

И. п.: сидя, ноги вместе, платочек в обеих руках. Накло­ниться вперед, накрыть платочком носки ног, выпрямиться и показать пустые руки, затем по указанию воспитателя накло­ниться, взять платочек обеими руками и показать его (рис. 29). Повторить 3—4 раза.

«Потанцуем с платочком» — дети выполняют разные движения: приседания, поскоки, взмахи и т. д. (20—30 сек). Ходьба друг за другом. Положить платочки на место.

1. Упражнения в основных видах движений. Ходьба1 по гимнастической скамейке. Дети идут друг за другом. Руки дер­жать свободно. В конце скамейки сойти, не прыгать. Воспита­тель поддерживает за руку тех детей, которые боятся. Упраж­нение выполняется 2—3 раза.

Катание мяча в воротики. (2—3 дуги) с расстояния 0,5—1 м. 2—3 детей берут мяч, оттолкнув его, катят в свободные воро­тики, затем бегут за мячами и возвращаются для повторения упражнения.

1. Подвижная игра «Солнышко и дождик». Повторить 2— 3 раза.

Третья часть. Ходьба за воспитателем.

/Ноябрь. Занятие 7

Задачи. Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходь­бе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, гла­зомер и чувство равновесия.

Пособия. Погремушки по количеству детей, 2 длинные веревки, наклонная доска, маленький обруч (диаметр 25— За см).

\* Содержание занятия и методика его прове­дения. \*

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем. Стараться хо­дить и бегать друг за другом в одном направлении, учитывая границы помещения. Следить, чтобы дети не шаркали ногами исвободно двигали руками. Взять погремушку и повернуться к воспитателю.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упраоюнения (с погре­мушкой).

* 1. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, погремушка в одной руке. Поднять погремушку вверх, погреметь, присесть, поло­жить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые руч­ки, затем по сигналу воспитателя присесть, взять погремушку. То же выполнить другой рукой. Повторить 2—3 раза каждой рукой.
	2. И. п.: сидя, ноги врозь, руками опереться сзади, погре­мушка на полу между ног. Соединить ноги вместе — «Спрятать погремушку», ноги врозь — «Показать погремушку», стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 4—6 раз.
	3. И. п.: лежа на животе, погремушка в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперед, положить погремушку как можно дальше, положить руки под подбородок и отдохнуть, по сигналу воспитателя взять погремушку и подтянуть к груди, стараться держать ноги вместе и не сгибать их. Повторить 3—4 раза.
	4. И. п.: сидя, держать погремушку в обеих руках, руки на коленях. Наклониться вперед, колени не сгибать, коснуться по­гремушкой носков ног, выпрямиться. Повторить 3—4 раза.
	5. Поскоки на месте на двух ногах (20—25 сек). Ходьба друг за другом. Положить погремушки. \*
		1. Упражнения в основных видах движений. Ходьба по на­клонной доске вверх и вниз. Дети идут по доске друг за другом 2—3 раза. Поддерживать за руку тех детей, которые нуждают­ся в этом.

Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные па­раллельно,— «Прыгаем через канавку». Расстояние между ве­ревками 15—20 см. Воспитатель вначале объясняет и показы­вает, как надо прыгать и приземляться. Дети выполняют пры­жок одновременно 6—8 раз по сигналу воспитателя. •

* + 1. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Повторить 2—3 раза. Перед игрой воспитатель напоминает детям, как птички машут крылышками, показывает соответствующие дви­жения. Затем показывает, как едет автомобиль. Дети садятся на стулья или гимнастическую скамейку на одной стороне ком­наты— «Воробышки в гнездышках». На противоположной сто­роне становится воспитатель с обручем в руках—это руль. Он изображает автомобиль. По сигналу воспитателя «полетели, воробышки» дети бегают, размахивая руками, прыгают, приса­живаются, стучат по коленям — «Птички клюют зернышки». По сигналу «автомобиль едет, летите, воробышки, в гнездышки» все бегут и садятся на места. Воспитатель объезжает круг и возвращается на свое место. Если игра проводится впервые, то воспитатель выполняет вместе с детьми роль воробышков, азатем роль автомобиля. Воспитатель может дать руль ребенку и'вместе с ним изображать автомобиль. При повторении игры ребенок действует самостоятельно.

Третья часть. Ходьба друг за другом.

Ноябрь. Занятие 8

Задачи. Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспиты­вать умение слушать сигналы и реагировать на них.

Пособия. 2 длинные веревки, 2 дуги (воротики), малень­кий обруч.

С.о держание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем. Следить, чтобы дети не обгоняли впереди идущего, не наталкивались друг на друга. Остановиться и повернуться к воспитателю.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.

* + - 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Попеременно выпрямлять и сгибать руки —«Едет паровоз», од­новременно произносить «чу-чу-чу». Выполнять 12—16 раз.
			2. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть •колени к груди, обхватить их руками — «Маленькие клубочки», вернуться в исходное положение (рис. 30). Повторить 3—4 раза.
			3. И. п.: стоя, руки опущены свободно. Быстро присесть и выпрямиться. Повторить 4—6 раз. Не следует давать каких-ли- бо указаний к выполнению упражнения во время приседания. Каждый ребенок сам регулирует темп выполнения упражнения.
			4. Поскоки на двух ногах с продвижением вперед (15— 20 сек).

Поскоки можно чередовать с ходьбой. Ходьба друг за другом за воспитателем.

* + - * 1. Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Дети выполняют задание друг за другом 3—4 раза.

Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные на расстоянии 15—20 см, — «Прыгаем через канавку». Дети вы­полняют упражнение всей группой одно­временно 6—8 раз. Напоминать детям, что приземляться следует легко, на обе ноги.

* + - * 1. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Повторить 2—3 раза.

97

Третья часть. Ходьба со сменой тем­па. На различный удар в бубен дети должны идти то быстрее, то медлен-

Т Заказ-4873

Декабрь. Занятие 1

Задачи. Учить бросать вдаль правой и левой рукой, пол­зать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.

Пособия. Шишки (или маленькие мячи) по количеству детей, гимнастическая скамейка.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег друг за другом. После ходьбы и бега предложить детям угадать, что находится в корзине. Когда выясняется, что в корзине шишки (или мячи), воспитатель рас­сыпает их, предлагает каждому азять по одной шишке и повер­нуться к воспитателю.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с шишка­ми).

Я. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, выпустить шишку из руки—«Шишки падают с сосны», присесть, взять шишку, выпрямиться. Повто­рить 4—6 раз.

И. п.: сидя, ноги врозь, руки на коленях, в одной руке шишка- Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, по­ложить шишку между ног, выпрямиться, показать пустые руки, по указанию воспитателя нагнуться, взять шишку и выпря­миться. Повторить 4—6 раз.

Я. п.: лежа на спине, шишка в обеих руках над головой. Поднять ноги вверх, руки вперед, коснуться шишкой стоп ног, вернуться в исходное положение — «Белочка играет с шишкой». Повторять 4—5 раз.

Поскоки на месте «Белочка прыгает» (20—30 сек). Ходьба друг за другом. Перейти в отведенное для метания место.

IL Упражнения в основных видах движений. Метание вдаль правой и левой рукой. Задание дети выполняют все одновремен­но по 2—3 раза каждой рукой. Перед каждым броском следить, чтобы дети стояли свободно, делали хороший замах и старались бросить как можно дальше. Затем дети бегут за шишкой, воз­вращаются на свое место и вновь бросают.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Де­ти выполняют упражнение по одному друг за другом 2—3 раза. Они помогают поставить и убрать скамейку. Напоминать детям, что во время ползания надо смотреть вперед и не торопиться. В конце скамейки спокойно сойти с нее.

III. Подвижная игра «Поезд». Повторить 2—3 раза. Воспи­татель предлагает детям стать друг за другом и говорит: «Вы вагончики, а я паровоз»—и становится впереди детей. Все складывают руки, изображая гудок, и поезд начинает двигать­ся сначала медленно, затем быстрее, при этом играющие про­износят: «чу-чу-чу»— и делают круговые движения руками. Воспитатель замедляет темп и объявляет остановку. После следующего гузка йоезд вновь отправляется в путь. Третья часть. Ходьба друг за другом.

Декабрь. Занятие 2

Задачи. Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, ста­раться выполнять упр-ажнения вместе с другими детьми..

Пособия.. Короткие цветные ленточки по количеству детей, 1—2 наклонные доски, мяч.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега друг за другом (не торопиться,, не обгонять впереди идущего). Взять ленту и стать врассыпную лицом к воспитателю.

Вторая часть, I. Общеразвивающие упражнения (с лентой),

Я. п.: стоя, ноги слегка расставлены, лента на полу у ног. Наклониться вперед, колени можно сгибать, взять обеими ру­ками за концы ленту, выпрямиться и поднять ленту вверх над головой. (Вместо наклона можно выполнять приседание.) За­тем по указанию воспитателя (этим регулируется темп движе­ния) наклониться, положить ленту на пол и выпрямиться (рис. 31). Повторить 4—6 раз.

Я. п..: лежа на спине, ленту взять обеими руками за кон­цы и держать над грудью. Поднять одновременно обе ноги, коснуться ленты и опустить (рис. 32). Повторить 4—6 раз.

Поскоки на месте, держа ленточку в руке. Ходьба друг за другом. Положить лейту.

Рис. 31

7\*

9Э

II. Упражнения в основных видах движений. Ходьба по Рис. 32

наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют уп­ражнения по одному друг за другом 3—4 раза. Если име­ются две - наклонные доски, то по одной из них дети идут вверх, а по другой — вниз. Если только одна доска, то сначала все идут вверх, а затем вниз. Следить, чтобы дети не торопились и не тол­кали друг друга. По необхо­димости воспитатель поддер­живает малышей за руку.

Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает мяч каждому ребенку 2—3 раза подряд. Надо следить, что­бы дети бросали мяч энер­гично и вовремя подготавли­вали руки для ловли мяча,

старались ловить мяч ладонями, не прижимая его к груди (рис. 33).

III. Подвижная игра «Поезд». Повторить 2—3 раза. Третья часть. Чередование ходьбы обычным шагом и на носках.

Декабрь. Занятие 3

Задачи. Закреплять умение бросать вдаль, совершенство­вать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство рав­новесиям ориентировку в пространстве.

Пособия. Стулья и мешочки с песком по количеству де­тей, 1—2 длинные гимнастические скамейки!

Содержание занятия и методика его прове­дения.

До начала занятия в помещении расставляют стулья в шах­матном порядке. Впереди стоит большой стул для вослитателя.

Первая часть. Ходьба и бег друг за другом. Ходьба между стульями за воспитателем. Следить, чтобы дети не наталкива­лись друг на друга и на стулья. По сигналу воспитателя сесть на ближайший стульчик.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (на стуль­ях).

Рис. 33

1. И. п.: сидя, руки на коленях. Круговые движения согну­тыми в локтях руками перед грудью — «Завести мотор», раз­вести руки в стороны и поднять ноги вперед — «Самолет летит».

По сигналу воспитателя опустить руки и ноги, отдохнуть. Повто­рить 3—4 раза.

Я. п.: стоя за стулом, держаться руками за спинку стула. Присесть, держась за спинку стула, и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

Я. п.: сидя на стуле, руки свободно лежат на коленях. Наклониться вперед, посмотреть под стульчик и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

Поскоки на месте на двух ногах. Ходьба между стульями. Поставить стулья на место.

Упражнения в основных видах движений. Метание вдаль мешочков с песком (150 г) правой и левой рукой. Дети выпол­няют упражнение одновременно всей группой по 2—3 раза каж­дой рукой. Следить, чтобы дети бросали мешочек только по сигналу воспитателя. Каждый ребенок бежит за своим мешоч­ком, возвращается на место и вновь бросает вместе- со всеми детьми.

Ходьба по гимнастической скамейке. Дети идут по одному друг за другом 2—3 раза. Во время ходьбы можно поднять руки в стороны. По необходимости воспитатель помогает детям взой­ти на скамейку и сойти с нее.

Подвижная игра «Самолеты». Дети садятся на стульях в одной стороне комнаты. Воспитатель предлагает детям вспом­нить, как заводится у самолета мотор, показывает, как самоле­ты летят. По сигналу «завести мотор» малыши делают круго­вые движения руками, по сигналу «самолеты полетели» бегают в разные стороны, расставив прямые руки. По сигналу «на посадку» дети направляются к своим стульям и садятся. Игра повторяется.

Третья часть. Ходьба с остановкой по сигналу. Сигналом мо­жет быть словесное указание, удар в бубен, хлопок в ладоши, показ красного флажка и т. д.

! Декабрь. Занятие 4

Задачи. Учить лазать по гимнастической стенке, закреп­лять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенст­вовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.

Пособия. Маленькие обручи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, 2 длинные веревки, гимнастическая стенка или башенка.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег между обручами, разложенными врассыпную на полу. По сигналу воспитателя стать каждому в один из обручей.

1. М. п.: стоя, обруч на полу у ног, руки опущены. Присесть, взять обруч обеими ру­ками, поднять его вверх над готовой, потянуть­ся, присесть, положить

обруч на пол и выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

,2. Я. п.: сидя, логи вместе, обруч в обеих руках. Наклонить­ся вперед, положить (надеть) обруч на носки ног, выпрямиться, показать пустые руки, наклониться вперед, взять обруч обеими руками и выпрямиться (рис. 34). Повторить 4—5 раз.

Я. п.: лежа на спине, обруч в обеих руках. Поднять руки и ноги вперед, коснуться ногами обруча, .вернуться в исходное положение. Если у детей сразу не получается все упражнение, то можно поднимать только ноги, а затем поднимать одновре­менно ноги и руки. Не обязательно поднимать прямые ноги. Повторить 3—4 раза.

Бег друг за другом. Обруч держать обеими руками — «Машины едут» (20—30 сек). Ходьба друг за другом. Поло­жить обручи.

1. Упражнения в основных видах движений. Ходьба по гим­настической скамейке. Дети выполняют задание по одному друг за другом, 2—3 раза. Во время,ходьбы надо держать руки, в стороны, смотреть вперед, на конец гимнастической скамейки. Следить, чтобы дети шли переменным шагом, а не приставным.

Прыжки в длину с места через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 15—20 см. Малыши прыгают все одновременно по сигналу 4—5 раз. Дети помогают воспитателю положить веревки на коврик или ковровую дорожку. Воспита­тель проверяет, чтобы дети стояли свободно и заняли правиль­ное исходное положение — ноги слегка расставили, стопы па­раллельно.

Лазанье по гимнастической стенке любым способом (при­ставным или чередующимся .шагом). Дети выполняют задание по одному 1—2 раза- Воспитатель должен находиться у тим- настической стенки.

Вторая часть. 1. Об­щеразвивающие ynpaoic- мения (с обручами).

Рис. 34

1. Подвижная игра «Самолеты». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба с остановкой на сигнал.

Декабрь. Занятие 5

Задачи. Закреплять умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левойрукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во вре­мя броска соблюдать указанное направление.

Пособия/ Мешочки с песком по количеству детей, длин­ная веревка, 2 ящика или обручи для метания в цель.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега в колонне по од­ному. Во время ходьбы не торопиться, не шаркать ногами. Бе­жать, опираясь на переднюю часть стопы, свободно двигать ру­ками. Дети берут мешочек с песком и становятся врассыпную лицом к воспитателю.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с мешоч­ком).

* 1. Я. п.: сидя, держать мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вверх, потянуться, опустить руки на колени. По­вторить 4—6 раз.
	2. И. п.: стоя, руки внизу, в одной руке мешочек. Положить мешочек на голову и придерживать сбоку обеими руками, не торопясь присесть, выпрямиться. Стараться, чтобы мешочек не падал с головы, смотреть вперед. Повторить 4—6 раз.
	3. Я. п.: лежа на животе, мешочек в обеих руках под под­бородком. Вытянуть руки вперед, показать мешочек, вернуться в исходное положение. Стараться не прогибать верхнюю часть туловища. Повторить 3—4 раза.
	4. Поскоки на месте на двух ногах. Ходьба на месте.
		1. Упражнение в основных видах движений. Бросание ме­шочков в горизонтальную цель правой и левой рукой в ящик или обруч на расстоянии 80—100 см. Дети выполняют упражнение по одному по 2—3 раза каждой рукой. Можно так разместить детей, чтобы одновременно бросали в цель 2—3 малышей. В этом случае они встают с разных сторон ящика на опреде­ленном расстоянии. Бросок выполняется замахом сверху.

Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. За­дание выполняют все дети одновременно 4—5 раз. Стараться приземлиться одновременно на обе ноги.

* + 1. Подвижная игра «Пузырь». Повторить 2—3 раза. Дети вместе с воспитателем берутся за руки и становятся близко друг к другу. Медленно отходят назад — «Надувают пузырь». Все держатся за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь». Дети отпускают руки, хлопают в ладоши и разбегаются по всему помещению. По сигналу воспитателя игра повторяется. При повторении игры можно произносить слова:

Раздувайся; пузырь, Раздувайся большой, Оставайся такой,- Да. не лопайся.

Игру можно назвать «Шар» и перед игрой показать детям, как надувают шар.

Третья часть. Ходьба .обычным шагом и на носках.

//Декабрь. Занятие 6

Задачи. Закреплять умение ползать и подлезать под ве­ревку, совершенствовать навык бросания вдаль из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.

Пособия. Средние мячи по количеству детей, 2 стойки, рейка или веревка.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега в колонне по од­ному. По указанию воспитателя взять мяч и стать, повернув­шись к воспитателю.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

* + - 1. И. п.: сидя, \* ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. Наклониться вперед, стараться не сгибать ноги, о-пустить руки и коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч над головой. Наклониться как можно дальше вперед, Повторить 4—6 раз.
			2. И. п.\ стоя, держать мяч в обеих руках. Присесть, коснуть­ся мячом пола, выпрямиться. Повторить 4—6 раз.
			3. И. п.: лежа на спине, мяч держать двумя руками. Под­нять мяч вверх, положить его на голову, локти развести в сто­роны, руками придерживать мяч, вернуться в исходное поло­жение. Повторить 3—4 раза.
			4. Поскоки на месте, держа мяч в руках (20—30 сек). Ходьба друг за другом. Остановиться в отведенном для мета­ния месте.
				1. Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Дети выполняют задание одновременно всей подгруппой 4—5 раз. Воспитатель следит, чтобы дети делали энергичный замах, ноги держали на ширине плеч, мяч бросали вперед, а не вниз. Воспитатель показывает движение, помогает выполнить бросок. Дети сами бегут за мячом, возвращаются на место и вновь по сигналу бросают мячи.

Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. Дети выполняют упражнение друг за другом 2—3 раза. Во время подлезания стараться не прикасаться к рейке.

* + - * 1. Подвижная игра «Пузырь». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба змейкой за воспитателем.

^^екабрь. Занятие 7

Задачи. Совершенствовать прыжки в длину с места, уп­ражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство рав­новесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспи­тывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Пособия. 2 длинные веревки, 1—2 наклонные доски, 3—5 больших обручей.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега друг за другом — «Идем в лес». Ходить, высоко поднимая ноги и обычным шагом.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: стоя, руки внизу. Присесть, обхватить руками ко-» лени, выпрямиться, поднять руки вверх — «В лесу растут ма­ленькие и большие деревья». Повторить 4—6 раз.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, соединены в замок. Поднять руки вверх, быстро наклониться вперед, опус­тить руки между коленями и быстро выпрямиться — «Колка дров». Повторить 6—8 раз.

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять со­гнутые ноги, подтянуть их к туловищу, обхватить руками ко­лени— «Медвежата играют», вернуться в исходное положение. Повторить 4—6 раз.

4: Поскоки на месте на двух ногах, руки держать свобод­но— «Зайки прыгают» (15—20 сек). Ходьба друг за другом — «Идем домой».

Упражнения в основных видах движений. Ходьба по на­клонной доске вверх и вниз. Дети идут по доске друг за другом 2—4 раза, стараясь выполнить упражнение самостоятельно.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Задание выполняют все дети одновременно 4—6 раз. Особое внимание следует об­ратить на мягкое приземление на обе ноги. Перед каждым прыжком необходимо проверять исходное положение.

Подвижная игра «Птички в гнездышках». Повторить 2—3 раза. Обручи раскладываются, вдоль одной из сторон ком­наты. В каждый обруч становятся 2—4 детей. Воспитатель говорит: «Птички летают». Дети бегают, размахивая руками, приседают, стучат пальчиками по коленям, клюют зернышки. По сигналу «птички, в гнездышки» все бегут и встают в обручи. Следить, чтобы дети играли дружно, занимать можно любой обруч.

Третья часть. Ходьба друг за другом со сменой темпа.

U- Декабрь. Занятие 8

Задачи. Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.

Пособия. Цветные флажки и мешочки с песком по коли­честву детей, гимнастическая скамейка (1 длинная или 2 ко­роткие), 3—5 обручей большого размера, игрушечная собачка.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходить и бегать свободным широким шагом. По указанию воспитателя взять флажок.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с флаж\* ком).

И. п.: стоя, руки опущены, флажок в одной руке. Взмах­нуть флажком вверх-вниз. То же выполнить другой рукой. Повторить 3—4 раза каждой рукой.

И. п.: сидя, ноги врозь, держать флажок обеими руками. Наклониться вперед, постучать флажком об пол, выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

И. п.: лежа на животе, флажок в одной руке, руки в сто­роны. Соединить руки, взять флажок в другую руку и развести руки в стороны, стараться не поднимать и не сгибать ноги. Повторить 3—4 раза^

Поскоки на двух ногах с продвижением вперед. Стараться прыгать легко на передней части стопы (20—30 сек). Ходьба. Положить флажки.

Упражнения в основных видах движений. Метание ме­шочка с песком вдаль правой и левой рукой. Задание выпол­няют все дети одновременно по 3 раза каждой рукой. Особое внимание обратить на детей, у которых вялый бросок. Перед каждым броском проверить, как и в какую руку дети взяли мешочек. Следить, чтобы все выполняли 3 броска каждой ру­кой.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание друг за другом 3—4 раза. (Следить, чтобы во время ползания малыши смотрели вперед, не торо­пились. В конце скамейки спокойно сойти.)

Подвижная игра «Птички в гнездышках». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба. Спокойная игра «Кто тише». На про­тивоположной стороне комнаты поставить стул и посадить со­бачку. Воспитатель говорит: «Собака спит, а мы подойдем к ней тихо-тихо, на носочках, чтобы собачка не услышала нас». Дети идут гурьбой вместе с воспитателем, здороваются с со­бачкой, ласкают ее. Воспитатель дает собачку кому-либо из детей.

[/Йнварь. Занятие 1

Задачи. Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнас­тической стене, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.

Пособия. Цветные платочки и средние мячи^ по количе­ству детей, 2—3 дуги (воротики), гимнастическая стена или башенка.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега в колонне по од­ному. В одной руке держать платочек.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с платоч­ком).

Я. п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за уголки. Взмахнуть руками вверх-вниз — «Дует сильный ве­тер». Упражнение выполнять в быстром темпе 6—8 раз.

Я. п.: стоя, платочек держать за уголки обеими руками, руки опустить вниз. Присесть и поднять платочек перед ли­цом— «Детки спрятались». Воспитатель делает вид, что ищет детей, но при этом не замедляет темп упражнения. Выпрямить­ся, опустить руки — «Вот детки нашлись». Воспитатель назы­вает несколько детей по именам. Повторить 4—6 раз.

Я. п.: лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед, платочек в одной руке. Взмахнуть платочком вверх, посмотреть на него, опустить руку на пол. Повторить 3—4 раза. То' же вы­полнить другой рукой.

Потанцевать с платочком кто как умеет (20—30 сек). Ходьба в колонне по одному. Положить платочки.

1. Упражнение в основных видах движений. Катание мяча в воротики. Расставить 2—3 дуги и на расстоянии 80—100 см отметить место, с которого дети будут прокатывать мяч. Одно­временно выполняют задание 2—3 детей. Затем ребенок бежит за своим мячом и возвращается на место по какой-либо опре­деленной стороне. В это время упражнение выполняют другие 2—3 детей. Все прокатывают мяч 3—4 раза.

Лазанье по гимнастической стене. Учить детей выполнять упражнение по одному самостоятельно 1—2 раза. Если упраж­нение в лазанье проводится в часы, отведенные для свободной двигательной деятельности, то на занятии это упражнение за­меняется ходьбой по наклонной доске.

1. Подвижная игра «Догони меня». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне по одному.

^/Январь. Занятие 2

Задача. Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движе­ний, приучать детей выполнять задание самостоятельно.

Пособия. Погремушки, мешочки с песком и мячи по ко­личеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, 3—4 больших обруча или ящика для метания в цель.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем, Ходить и бе­гать широким, свободным шагом. Воспитатель всегда показыва­ет образец правильной ходьбы и бега. По указанию воспитателя взять погремушку и встать врассыпную или в шеренгу (ориенти­ром может служить ковровая дорожка), повернувшись к воспи­тателю.

-Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с погре­мушкой).

* 1. Я. п.: сидя, ноги врозь, держать погремушку в одной руке. Поднять погремушку вверх, погреметь ею, опустить. По­вторить 4 раза. То же выполнить другой рукой. Упражнение выполнять в быстром темпе.
	2. Я. п.: стоя, погремушка в обеих руках впереди. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые руки, присесть, взять погремушку и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.
	3. Я. п.: лежа на спине, погремушка в обеих руках, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх (ноги могут быть согнуты в коленях), коснуться погремушкой стоп, опустить ноги. Повто­рить 4—6 раз.
	4. Поскоки на месте на двух ногах. Ходьба друг за другом. Положить погремушку.
		1. Упражнение в основных видах движений. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют уп­ражнение самостоятельно по одному друг за другом. Смотреть вперед, не торопиться.

Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (рас­стояние 80—100 см) по 2—3 раза каждой рукой. Одновременно бросок выполняют 3—4 детей в 3—4 мишени. По сигналу воспи­тателя каждый ребенок бросает мешочек в свой обруч. Напоми­нать детям, что нужно стараться попасть в обруч. Следить, чтобы дети перед броском поднимали руку вверх, делали хоро­ший замах, не переступали линию или веревку, за которой они стоят. После броска по сигналу воспитателя дети берут свои мешочки, возвращаются на место и вновь бросают, но уже дру­гой рукой.

* + 1. Подвижная игра «Догони меня». Воспитатель не должен слишком быстро бежать, детям интересно поймать взрослого. Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба. Спокойная игра «Найди себе пару». Ребенок сам выбирает себе товарища, берет его за руку и хо­дит с ним в паре. Воспитатель помогает тем детям, которые не могут самостоятельно справиться с заданием.

Январь. Занятие 3

Задачи. Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, раз­вивать глазомер, стараться попадать в цель.

Пособия. По 2 кубика на каждого ребенка, 2 длинные ве­ревки, 3—4 больших обруча для метания, 1 маленький обруч.

Содержание занятия и методика его проведе­ния.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега в колонну по од­ному за воспитателем. В каждой руке держать кубик. Во время ходьбы ритмично ударять кубик о кубик. Ходить и бегать, учи­тывая границы помещения. Остановиться и повернуться к вос­питателю.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с куби­ками).

* + - 1. И. п.: стоя, руки опущены. Поднять руки в стороны-вверх, подняться на носки — «Строим высокий дом», вернуться в ис­ходное положение. Повторить 4—5 раз.
			2. И. п.: сидя, ноги вместе, руки на коленях. Повернуться в одну сторону, постучать кубиками об пол, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. Стараться не отрывать ноги от пола. Повторить 2—3 раза в каждую сторону.
			3. И. п.: стоя, руки опущены. Присесть (полное приседа­ние), легко постучать кубиками об пол — «Забиваем гвозди», выпрямиться. Напомнить детям, что нужно выполнять полное приседание, кубиками стучать легко и быстро выпрямиться.' Повторить 4—6 раз.

- 4. И. п.: лежа на животе^ прямые руки вытянуть. Развести руки в стороны, посмотреть вперед, стараться руки не сгибать, вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

5. Поскоки на месте, кубики держать в руках. Прыгать лег­ко, на носках (20—30 сек). Ходьба.

* + - * 1. Упражнение в основных видах движений. Прыжки в дли­ну с места на двух ногах. Из веревок сделать канавку, в одном конце она может быть шириной 20—30 см, а в другом—10— 15. Дети, которые хорошо выполняют прыжок, становятся перед широкой канавкой, другие — перед узкой. Воспитатель предла­гает детям перепрыгнуть канавку так, чтобы не замочить ноги. Прыгают дети все одновременно по сигналу воспитателя 4— 6 раз.

Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Упражнение выполняют одновременно 3—4 детей по 2—3 раза каждой рукой. .Если дети уже хорошо воспринимают показ и объяснение воспитателя, то упражнение можно провес­ти со всей подгруппой одновременно. Дети становятся за ве­ревкой или линией с обеих сторон обруча (по двое на один обруч) и по указанию воспитателя бросают мешочки в обруч. Затем все берут мешочки, возвращаются на свое место и вновь выполняют задание.

* + - * 1. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Повто­рить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне. Игра «Кто тише».

Январь. Занятие 4

3 а дач ж Упражнять детей1 в прыжках в длину с места, пол­зать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), закреп­лять умшие\* ходьбьг по гимнастической; скамейке, способство­вать развитию, чувства равновесия- и ориентировки в простран­стве.

ГГо соФи я. ГТЬ 2> шишки на1 каждого ребенка, Ь—2; гимнасти­ческие скамейки, 2 стойки, веревка или рейка, маленький обруч для игры.

Содержание занятия и методика его прове- д е ни я:

Первая' часть\* Ходьба? чередуется; с бегом в разные стороны (врассыпную). По сигналу идти в< колонне- noi одному за- воспи­тателем1. Дети- берут из~ корзины по две- шишки и становятся перед воспитателем.

Вторая часть. Г1. Общеразвивающие упражнения (;с шиш­ками) .

Г. И:. п.: стоя7, руки опустить. Поднимать прямые руки в. сто­роны-в верх, опустить руки. Повторить 47—fr раз.

2\ И\ w.r лежа на- животе, руки согнуты на груди. Выпря­мить руки, показать шишки воспитателю, смотреть вперед, руки прижать к плечам. Стараться сильно не прогибать верхнюю часть туловища. ИЪвторить 4—5\* раз.

3\ И. п.у лежа н^а спине, руки вдоль, туловища Поднять, од- новременно^ руки ит ноги, коснуться шишками стоп; вернуться в исходное положение: Если де-ти хорошо выполняют упражне­ние, то можно предложить- им- коснуться шишками стоп, отвес­ти прямые руки за голову, а потом опустить- ноги; Повторить 3^—41 р^аза-.

4. ПЬскоии на месте. Шишки держать- в обеих руках. Спо­койная1 ходъб а. Положить шишки\*.

PIl Упражнение1 в оснювных видах движений. Ползание на четвереньках^ и подлез-ание под дугу. Дети выполняют упражне­ние друг за другом- 2—3 раза-. Во время ползания смотреть вперед, при подлезании стараться не задевать рейку.

Прыжки bp длину с места. Задание выполняет вся подгруппа одновременно 4—6 раз. Воспитатель помогает тем детям, у ко­торых прыжок7 тяжелый, обращает, внимание на мягкое призем­ление, показывает образец правильного прыжка.

Ходьба3 по1 гимнастической скамейке. Дети выполняют уп­ражнение другзи другом- 2—3, раза.

РГ1. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Воспита­тель поручает роль автомобиля наиболее активному ребенку и напоминает, что автомобиль движется спокойно. Дети, когда выезжает^ автомобиль\* должны быстро найти свое место. Повто­рить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба змейкой за воспитателем.

Январь. Занятие 5

Задачи. Упражнять детей в метании вдаль тграваи и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли.

Пособия. Цветные платочки и мешочки с песком по ко­личеству детей, 1—2 наклонные доски, '3—Ъ больших обруча.

Сюд<ержание замятия и м\*етфдик-а ^то ti р о^в'е- Д'-ения.

Первая часть. .Ходъба и бег m колонне по одному, -ленту дер­жать в одной руке. Стать врассыпную, 'повернувшись тс ъоо питателю.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения '(т: лентой%

Д. Я. п:: vCTOя, ноги слегка расстаълены, руки 5внизу, лента в одной руке. Круговые движения одной рукой (6—8 раз)— «Крутится мелинита», затем взять ленту в другую руку ж по­вторить то же упражнение (рис. 35).

2. Я. п.: сидя, шоги вместе, агенту держать ©©"еимн рукшеги за -концы. Наклониться вперед, -стараться не сгибать талени, положить ленту на носки ног, выпрямиться и поднять руки вверх, по указанию воспитателя наклониться -вперед, взять обеими руками легнту, выпрямиться -и показать ее "воспитателю. Повторить 4—6 раз..

-3. Я. п:: лежа на >'спин.е, ленту держата» обеими руками впе­реди. Поднять одну ногу, коснуться ею данты, опустить. Тат\* же поднять другую ногу. Повторить движения :2—3 раза для каж­дой'ноги.

4. Поскоки на двух ногах с продвижением вперед друг за другом (.2.0—30 сек). Ходьба в колонне что одному. Положить ленту.

Упражнения в основных видах движений. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Выполнять задание друг за другом 2—3 раза. Не торопиться, руки держать'свободно, смот­реть вперед на доску.

Бросание мешочков с песком вдаль правей и левой рукой. Дети выполняют упражнение всей группой одновременно по 3—4 раза каждой рукой. Воспитатель напо­минает и показывает, как занять правильное исходное .положение — ноги слегка расставить. Бросок вы­полнять сначала правой рукой, а затем левой.

Подвижная игра «Птички в гнездышках». Повторить 2—3 раза. Следить, чтобы дети играли друж­но, помогали другим детям найти свое место в гнездышке. Рис. 35

Третья часть. Ходьба с остановкой по сигналу воспйтателя. Сигналом для остановки может.служить удар в бубен или показ красного флажка.

^ Январь. Занятие 6

Задачи. Упражнять детей выметании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.

Пособия. Мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка, 3—4 больших обруча.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

. Первая часть. Чередование ходьбы и бега в колонне по од­ному. Учить детей не наталкиваться друг на друга, свободно двигать руками, не шаркать ногами. Взять мешочек с песком.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с мешоч­ками).

Я. п.: стоя, ноги слегка расставить, мешочек на голове, придержать его обеими руками. Поднять мешочек вверх над головой, потянуться, положить на голову. Повторить 4—5 раз.

Я. п.: лежа на животе, мешочек в обеих прямых руках. Приподнять мешочек вверх, стараться не сгибать руки, смот­реть на мешочек, опустить его на пол. Движение выполняется в довольно быстром темпе. Это облегчает выполнение. Повто­рить 4—5 раз.

Я. п.: стоя, мешочек держать обеими руками, руки внизу. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться, поднять руки вверх, присесть, взять мешочек, выпрямиться. Упражнение выполнять в темпе 4—6 раз.

Поскоки на месте на двух ногах. Мешочек держать в од­ной руке. Ходьба в колонне по одному. По указанию воспитате­ля встать в отведенное для метания место.

II. Упражнения в основных видах движений. Метание ме­шочков с песком в горизонтальную цель правой и. левой рукой. Упражнение одновременно выполняют 3—4 детей. Каждый ребенок бросает в свой обруч. Если на предыдущих занятиях дети бросали в цель всей подгруппой одновременно, то и на этом занятии они становятся с обеих сторон обруча за линиями и по сигналу воспитателя выполняют бросок. Воспитатель на­поминает, что надо стараться бросить мешочек в обруч и пра­вой и левой рукой.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Дети прыгают все одновременно 4—6 раз. Следить, чтобы дети прыгали через веревку как можно дальше..Напоминать, что приземлиться надо легко и тихо.

III. Подвижная игра «Птички в гнездышках». Повторить J—3 раза.

Третья часть. Ходьба. Идти по кругу, взявшись за руки.

Январь. Занятие 7

Задачи. Учить прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способство­вать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространст­ве, учить быстро реагировать на сигнал.

Пособия. Маленькие обручи по количеству детей, 1—2 "Гимнастические скамейки, 2 стойки, рейка, кукла.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Дети берут обручи и держат их обеими руками перед грудью.

Первая часть. Ходьба и бег в быстром и медленном темпе — «Машины едут быстро и медленно». Если дети хорошо усвоили ходьбу друг за другом, можно предложить им идти друг за другом, учитывая границы комнаты, а бегать врассыпную по всей площади, выделенной для занятия. Остановиться в разных местах комнаты.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с обру­чами) .

И. п.: стоя, ноги врозь, обруч держать обеими руками впереди. Поднять руки вверх — «Посмотреть в окошко», опус­тить руки. Повторить 4—6 раз.

И. п.: лежа на спине, обруч в обеих руках вертикально к полу. Поднять одновременно обе ноги к обручу, опустить вниз (рис. 36). Повторить 4—6 раз.

И. п.: стоя, держать обруч обеими руками внизу. При­сесть, поднять руки вперед — «Посмотрим в другое окошко», выпрямиться, опустить руки (рис. 37). Повторить 4—6 раз.

Бегать врассыпную по всему помещению — «Машины едут быстро, быстро». Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга, а использовали все помещение. Ходьба друг за дру­гом. Положить обруч.

6 Заказ 4873

113

Рис. 38

II. Упражнения в основных видах движений.. Ходьба по гимнастической скамейке. конце ^скамейки впрыгнуть. Для спрыгивания должен быть .подготовлен "мягкий тшврик или мат (рис.- 38). Воспитатель обращает внимание детей, что спрыгивать надо легко .и мягко, сгибая ноги в .коленях. Воспи­татель становится у конца скамейки и помогает тгет, кто боится или затрудняется выполнить задание. Упражнение дети выпол­няют друг за другом 3—4 раза.

Ползание на четвереньках и подлезанием под рейку. Упраж­нение .повторить 3—4 раза. Дети ползут турнбой ж рейке и под­лезают под нее, встают, проходят ло однсгй -какой-либо ^стороне комнаты для повторения упражнения.

ГИ. Подвижная игра «Жукш»-. Повторить 2—3 раза. Игра проводится под бубен или музыкальное сопровождение. По сигналу «жуки полетели» (или дается определенное сопровож­дение музыки) дети бегают врассыпную по всей комнате. По сигналу «жуки упали» (проигрывается другой музыкальный отрывок или изменяется ритм ударов в 1бубен — можно просто трясти бубен) -дети ложатся на спину, поднимают ноги и руки и передвигают ими — «Жуки барахтаются». По сигналу «жуки полетели» малыши встают — и игра повторяется. Когда дети освоят игру, смена движений происходит только при смене музыки, ритмов удара в бубен или речевого указания.

Третья часть. Ходьба друг за другом. Игра «Найди, где спрятана кукла». Воспитатель предлагает детям отвернуться и

закрыть глаза. В это время прячет куклу так, чтобы она была видна, и предлагает ее найти. Когда куклу находят, воспитатель берет ее\*и ведет детей одеваться на прогулку., .

^/Январь. Занятие, 8

Задачи». Учить катать, мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро реаги­ровать, на сигнал,, учить дружно действовать в коллективе.

FLoc о б и я. Средние мячи по количеству детей, 2 длинные веревки.

Содержание з.анятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и. бег в колонне по одному. Воспита-. тель напоминает, что бегать и ходить надо так, чтобы не натал­киваться друг. на. друга, не обгонять впереди идущего. ГТо ука­занию воспитателя взять мячи и повернуться к воспитателю.

Вторая часть.. L Общеразвивающие упражнения (с мячом).

И. п.: стоя, мяч держать обеими руками внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4—5 раз.

И. п.:. сидя, ноги, широко расставить, мяч держать обеими руками. Наклониться, вперед, стараться не сгибать ноги, кос­нуться мялом. пола, выпрямиться. Повторить 3"—4 раза.

И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках, на коленях. Повернуться, в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямить­ся. То же выполнить в другую- сторону. Повторить 4—6 раз.

Поскоки на месте на двух ногах (мяч лежит на полу у ног ребенка)—«Прыгать легко, как мяч» (20—25 сек). Взять мяч. Ходьба друг за. другом. Перейти к месту для выполнения метания.

Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча вдаль, из-за. головы. Дети выполняют упражнение все вместе 4—6. раз. Следить,, чтобы во время броска дети слегка расста­вили ноги, мял. держали обеими руками, делали энергичный замах и бросок вперед, как можно дальше. После броска дети бегут за мячами, берут любой мяч и возвращаются на место для повторения упражнения-

Катание мяча друг другу, сидя, ноги врозь. Упражнение вы­полняют все дети одновременно 10—12 раз. Малыши, садятся друг против друга, на расстоянии 1—1,5 м. Воспитатель напо­минает: «Катать мяч. надо прямо»,,— он обращает внимание де­тей на энергичный, т.ол.чок обеими руками одновременно.

Ходьба на. четвереньках между двумя параллельными верев­ками, расстояние между ними. 35—30 см — «Кошка идет по до­рожке». Упражнение дети выполняют друг за другом 2—3: раза.

Подвесная- игра «Жуки». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне, по одному. Ходьба на носках

8\*

115

и обычным шагом, '

Февраль. Занятие 1

Задачи. Учить катать мяч в цель, совершенствовать мета­ние вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с дви­жениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспиты­вать выдержку и внимание.

Пособия. Стулья и средней величины мячи по количеству детей, 2—4 дуги (воротики), маленький обруч.

Содержание занятия и методика его прове­дения. В шахматном порядке расставляют стулья. Впереди большой стул для воспитателя.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному между стульями. Стараться использовать все помещение и не наталки­ваться на стулья. По сигналу воспитателя сесть на ближайший стул и повернуться к воспитателю.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: сидя на стуле, руки спрятать за спину. Показать руки воспитателю, протянуть их вперед и снова спрятать. По­вторить 4—6 раз.
2. И. п.: стоя за спинкой стула, поднять руки вверх, накло­ниться вперед через спинку стула, коснуться ладонями сиденья, выпрямиться. Если спинка стульчика высокая и дети не могут достать руками сиденье, то можно стоять со стороны сиденья. Повторить 4—6 раз.
3. И. п.: сидя на стуле, держаться обеими руками за сиденье. Поднять ноги вперед, опустить. Упражнение выполнять в относи­тельно быстром темпе, чтобы дети долго не держали поднятые ноги. Повторить 4—6 раз.
4. Поскоки на двух ногах с продвижением вперед вокруг стула (20—25 сек). Ходьба между стульями. Поставить стулья на место и взять мячи.
	1. Упражнения в основных видах движений. Метание вдаль двумя руками из-за головы. Дети выполняют упражнение одновременно всей подгруппой вместе с воспитателем 3—4 раза.

Катание мяча в воротики на расстоянии 1—1,5 м 3—4 раза. 2—4 дуги расставляются посередине комнаты. Отмечается мес­то, с которого дети должны катать мячи. Воспитатель напоми­нает, что катать надо сильно, стараться точно попасть в воро­тики. Упражнение одновременно выполняют 2—4 детей. Каж­дый ребенок катит мяч в свои воротики, затем бежит за мячом по какой-либо определенной стороне комнаты. В это время за­дание выполняют следующие дети. Воспитатель следит, чтобы все дети покатали мяч предусмотренное количество раз.

* 1. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Можно дополнить игру — назначить два «автомобиля», которые выез­жают каждый с обеих сторон, «воробышки» улетают в разные стороны. Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба с остановкой по сигналу.

Примечание. Если дети выполняли упражнение в метании и катании не более 6—8 мин, то можно провести лазанье по гимнастической стенке. В противном случае это упражнение переносится в часы, отведенные для свободной двигательной деятельности.

Февраль. Занятие 2

Задачи. Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу.

Пособия. Цветные флажки по количеству детей, 2 стойки и рейка (или веревка), маленький обруч.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега в колонне по од­ному с флажком в руке. Следить, чтобы дети быстро реагиро­вали на смену движений. Остановиться врассыпную, повернув­шись к воспитателю.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с флаж­ком) .

* + 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажок держать обеими руками впереди. Широко взмахнуть флажком в одну и другую сторону. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.
		2. И. п.: стоя, держать флажок обеими руками. Присесть, положить флажок на пол, выпрямиться. Повторить 4—5 раз.
		3. Поскоки на месте (20—30 сек), флажок держать в одной руке. Ходьба. Положить флажок на место.
			1. Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Упражнение дети выполняют друг за другом (или гурьбой) 2—3 раза. Стараться ползать быстро, не наталкиваться друг на друга, смотреть вперед. После подлезания, встать, выпрямиться, вернуться на исходное место для повторения упражнения.

Прыжки в длину с места. Упражнение выполняет вся группа детей 5—6 раз.

* + - 1. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба. Игра «Кто тише». Чередовать ходьбу на носках с ходьбой обычным шагом.

^/Февраль. Занятие 3

Задачи. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию гла­зомера, координации движений и чувства равновесия.

Пособия. 1—2 наклонные доски, мешочки с песком по ко­личеству детей, длинная веревка, 2—3 обруча или ящики.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Воспита­тель идат впереди колонны.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.

* + - * 1. И. п.: стоя, руки внизу. Поднять руки в стороны и опус- тить — «Птички машут крыльями». Повторить 6—8 раз.
				2. И. п.: лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль тулови­ща. Круговые движения ногами — «Езда на велосипеде». После 4—5 движений опустить ноги, отдохнуть и повторить еще раз.
				3. И. п.: стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени — «Большие и маленькие елочки». Повторить 4—5 раз.
				4. Прыжки на двух ногах на месте, руки держать свободно, прыгать легко на носках — «Прыгать, как зайчики». После 13— 8 прыжков походить на месте и еще раз псчпрыгать. Ходьба в колонне по одному (20—30 сек).

Упражнения в основных видах движений. Ходьба по на­клонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнение само­стоятельно 2—3 раза. Воспитатель только по мере необходимо­сти подает им руку.

Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель (на уровне глаз ребенка). У каждого ящика или обруча дети по двое, по трое становятся за чертой на расстоянии 100 см от ящи­ка. Дети выполняют упражнение по сигналу воспитателя. Бро­сают мешочки 2—3 раза каждой рукой.

Прыжки в длину с места, стоя у веревки. Упражнение вы­полняет одновременно вся подгруппа 5—6 раз. Воспитатель следит, чтобы дети энергично отталкивались и легко прыгали как можно дальше.

Подвижная игра «Кошка и мышки». Игру повторить 2— 3 раза.

Третья часть. Ходьба друг за другом.

[/

V Февраль\* Занятие 4

Задачи. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспи­танию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.

Пособия. Платочки по количеству детей, I—2 гимнасти­ческие скамейки, мяч (средней величины).

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному и врассыпную. Платочек держать в одной руке.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с платоч­ком).

1. И. п.: стоя, держать платочек обеими руками за углы. Взмахнуть платочком и поднять его над головой, опустить вниз. Повторить 4—6 раз.

И. п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками впереди. Наклониться вперед, положить платочек между ног, выпрямиться, поднять руки вверх. Наклониться вперед, взять платочек за уголки, выпрямиться. Упражнение выполнять в спокойном темпе так, чтобы дети успели положить и взять пла­точек. Повторить 3—4 раза.

И. п.: лежа на спине, платочек держать обеими руками над головой на полу. Поднять одну ногу (можно в полусогну­том положении), опустить на пол, затем поднять другую ногу. Повторить движение по 3—4 раза для каждой ноги.

Поскоки на двух ногах с продвижением вперед (20— 30 сек). Платочек держать свободно в одной руке. Спокойная ходьба. Положить платочек.

Упражнения в основных видах движений. Ходьба по гим­настической скамейке друг за другом 2—3 раза. Предлагать де­тям самостоятельно подниматься и сходить со скамейки. Идти свободным шагом.

Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. Задание выполня­ется индивидуально 2—3 раза. Напомнить детям, что надо сто­ять свободно, вынести согнутые руки вперед и ждать, когда воспитатель бросит мяч. Стараться ловить и бросать его ладо­нями.

Подвижная игра «Кот и мышки». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба на носках и обычным шагом.

£ - Февраль. Занятие 5

Задачи. Упражнять в ползании по гимнастической ска­мейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координа­ции движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть.

Пособия. Погремушки по количеству детей, палка с при­крепленным на ниточке шаром, 4—6 кубиков.

Содержание занятия и методика его проведе- н и я.

Первая часть. Ходьба и бег. Во время ходьбы ритмично гре­меть погремушкой в одной руке.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с погре­мушкой).

И. п.: стоя, немного расставив ноги, погремушка в одной руке, руки подняты вверх. Наклониться в одну и другую сторо­ну— «Часы идут». После 2—3 наклонов переложить погремуш­ку в другую руку и повторить упражнение.

И. п.: сидя на ковровой дорожке, ноги врозь, погремушка в обеих руках впереди. Поднять погремушку над головой, по­греметь ею и опустить. Повторить 3—4 раза.

И. п.: лежа на спине, погремушка в одной (или обеих ру­ках). Одновременно поднять ноги и руки, погреметь погремуш­кой и опустить. Повторить 4—5 раз.

4. Поскоки на месте на двух ногах, погремушка в одной ру­ке (15—20 сек). Ходьба. Положить погремушку.

Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Выполнять задание друг за другом 2—3 раза. Напомнить детям, что надо смотреть вперед на скамейку, чтобы спина была прямая. При повторе­нии упражнения можно предложить ползать по полу до опре­деленного места.

Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара, который нахо­дится выше поднятой руки ребенка на 10—12 см. Дети выпол­няют задание по одному. Прыгают 1—2 раза, стараясь достать шар каждой рукой.

Ходить, переступая кубики, расставленные на. расстоянии 1—2 м один от другого. Дети выполняют упражнение друг за другом 2—3 раза. Обратить внимание на то, чтобы малыши пе­реступали кубики, а не обходили их.

Подвижная игра «Догоните меня». Повторить 2— 3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне по одному. .

/февраль. Занятие 6

Задачи. Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и коорди­нации движений, учить помогать друг другу.

Пособия. По 2 кубика на каждого ребенка, 2 стойки, длинная веревка или рейка, на двоих детей 1 мяч.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег с кубиками в руках.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с куби­ками).

1. И. п.: стоя, ноги вместе, в каждой руке кубик. Поднять руки вверх, ударить кубик о кубик и опустить руки в стороны- вниз. Повторить 4—5 раз.
2. И. п.: лежа на животе, руки прямые впереди на полу. Поднять руки от пола, разбести их в стороны, кратковременно фиксировать это положение (верхняя часть туловища припод­нята) и вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

3 4. И. п.: сидя, ноги вместе, руки с кубиками на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться кубиками пола (у колен или бедра), вернуться в исходное положение. То же выполнить в другую сторону. Повторить 3—4 раза.

lj 5. Поскоки на месте на двух ногах, кубики в руках. После 6—8 прыжков походить и повторить поскоки. Ходьба в колон­не по одному. Положить кубики.

II. Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку (или веревку). Упражне­ние дети выполняют гурь­бой 2—3 раза. Напом­нить, что при ползании следует смотреть вперед. Обратно дети возвраща­ются спокойным шагом.

Катание мяча друг другу. Дети сидят друг против друга на расстоя­нии 1 —1,5 му ноги широ­ко разведены (рис. 39). Упражнение выполняет вся подгруппа одновременно. Через 20—30 сек все отдыхают и вновь выпол­няют упражнение.

III. Подвижная игра «Догоните меня». Повторить 2 — 3 раза.

Третья часть. Ходьба обычным шагом и на носках.

Февраль. Занятие 7

Задачи. Учить ползать по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель; способ­ствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.

Пособия. Шишки и мячи по количеству детей, 1 — 2 гим­настические скамейки, 2—3 дуги.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега в колонне по од­ному.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с шиш­ками).

* 1. И. п.: сидя, ноги вместе, шишку держать обеими руками впереди. Положить руки за спину — «Спрятать шишку» — и показать ее воспитателю. Повторить 4—5 раз.
	2. Я. п.: стоя, держать шишку в одной руке. Присесть, по­ложить шишку ч на пол, выпрямиться, руки спрятать за спину, по указанию воспитателя присесть, взять шишку, выпрямиться и показать ее воспитателю. То же выполнить другой рукой. Повторить 4—5 раз.
	3. И. п.: лежа на животе, руки согнуты, ладони с шишкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, смотреть вперед и под­тянуть их к подбородку. Повторить 4—6 раз.
	4. Поскоки на месте на двух ногах, шишка в одной руке (10—15 сек). Следить, чтобы дети прыгали легко, на носках.

Ходьба друг за другом. Положить шишку.

О-

Рис. 39

II. Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце выпрямить­ся и спрыгнуть на коврик или мат. Дети выполняют заданиедруг за другом 2—3 раза. Напомнить, что, перед тем как спрыг­нуть, надо немного присесть, согнуть колени и во время при­земления опять согнуть колени, стараться приземлиться на но­сочки. По необходимости воспитатель поддерживает ребенка за руку.

Катание мяча под дугу на расстоянии 1 —1,5 м. Повторить 2—3 раза. Воспитатель отмечает место чертой (веревкой), от­куда дети будут катать мяч. Напомнить, что, для того чтобы мяч докатился до воротиков, надо его энергично оттолкнуть. Когда дети после прокатывания возьмут свой мяч, они возвра­щаются по какой-либо одной стороне площадки, чтобы не ме­шать тем, кто выполняет упражнение. Одновременно катают 2—3 детей.

III. Подвижная игра «Поезд». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.

( /

■/ Февраль. Занятие 8

Задачи. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать разви­тию равновесия и координации движений.

Пособия. Ленточки по количеству детей, 1—2 гимнасти­ческие скамейки.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег. По указанию воспитателя взять ленту.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с лентой).

* + 1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, ленту держать за концы обеими руками. Поднять ленту вверх, потянуться, опу­стить. Повторить 4—6 раз.
		2. Я. п.: стоя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперед как можно дальше, стараться не сгибать ноги, коснуться лентой носков ног, выпрямиться. Повторить 4—6 раз.
		3. Я. п.: стоя на коленях, ленту держать обеими руками за концы перед собой. Сесть на пятки, опус­тить руки, вернуться в исходное положе-

/^ч ние (рис. 40). Повторить 3—4 раза, е Поскоки на двух ногах на месте

Х^К (20—30 сек), лента в одной руке. Ходить 1 А ДРУГ за другом, учитывая границы поме-

щения. Положить ленту. <>4j II. Упражнения в основных видах движений. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Выполнять Рис. 40 задание друг за другом 2—3 раза. Сле­дить, чтобы дети шли уверенно, не торопились. В конце скамей­ки спокойно сойти.

Прыжки в длину с места. Дети выполняют задание все од­новременно 4—6 раз. Прыжки выполнять на ковре или ковро­вой дорожке. Обращать внимание на легкое приземление. На­помнить, что при отталкивании ноги надо сгибать в коленях и стараться прыгать как можно дальше.

III. Подвижная игра «Поезд». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише».

£-Март. Занятие 1

Задачи. Упражнять детей в метании вдаль двумя рука­ми из-за головы и катании мяча в воротики, приучать сохра­нять направление при метании и катании мячей.

Пособия. Мячи по количеству детей, 3—4 дуги.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Чередование ходьбы и бега. По указанию воспитателя взять мяч.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с мяча­ми).

* + - 1. И. п.: стоя, держать мяч обеими руками. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить. Повторить 3—4 раза.
			2. Я. п.: сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между йог, вы­прямиться. Повторить 4—5 раз.
			3. Я. п.; стоя, держать мяч обеими руками, руки внизу. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 4— 5 р-аз. Упражнение выполнять в бодром темпе.
			4. Поскоки на месте на двух ногах (15—20 сек). Мяч по­ложить на пол и прыгать рядом с ним. Спокойная ходьба друг за другом вокруг комнаты.
				1. Упражнения в основных видах движений. Бросание мя­ча вдаль из-за головы. Дети выполняют упражнение все вме­сте 4—5 раз. После броска дети сами бегут за мячом и воз­вращаются на свое место. Бросок выполняется только по сиг­налу воспитателя.

Катание мяча в воротики на расстоянии 1 —1,5 м. Повто­рить 3—4 раза. Напомнить детям, чтобы они точно прокатыва­ли мяч в воротики. Тех детей, у кого толчок получается слабо, надо поставить на расстоянии 1 м от дуги, а иногда и ближе.

* + - * 1. Подвиоюная игра «Кошка и мышки». Повторить 2— 3 раза.

Третья часть. Ходьба обычным шагом и на носках.

ММарт. Занятие 2

Задачи. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамей­ке, учить спрыгивать с нее, закреплять метание вдаль из-за го­ловы, учить ходить парами, способствовать' преодолению робо­сти, развитию чувства равновесия.

Пособия. Маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег между обручами, положенными на пол в разных местах комнаты.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с обруча­ми).

И. п.: сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках. Поднять обруч вверх, не сгибая руки в локтях, положить обруч (через голову) на плечи (рис. 41), вернуться в исходное положение. Повторить 4—5 раз.

И. п.: стоя, держать обруч обеими руками, руки внизу. Присесть, вынести согнутые руки с обручем вперед — «Посмот- треть в окошко», выпрямиться, опустить обруч. Повторить 3 — 4 раза.

И. п.: сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, положить обруч на пол (у бедра), выпрямиться, показать воспитателю руки. По указанию воспи­тателя взять обруч и выполнить упражнение в другую сторо­ну. Повторить 3—4 раза. Если дети теряют равновесие, можно предложить им развести ноги.

Бег с обручем в руках — «Машины едут быстро, быстро» (20—30 сек). Следить, чтобы дети бегали свободно, в одном направлении и не наталкивались друг на друга, учитывали границы помещения. Ходьба с замедлением темпа — «Машины едут домой». Положить обруч.

II. Упражнения в основных видах движений. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки спрыгнуть. Дети выполняют упражнение самостоятельно друг за другом 2— 3 раза. В конце скамейки, там, где дети спрыгивают, должен

быть коврик или мат. Воспитатель стоит у места еоскока и сле­дит за мягким приземлением детей.

Бросание мяча вдаль из-за головы. Выполнять задание всем вместе 4—6 раз. Воспитатель следит, чтобы дети перед броском несколько расставили ноги, это облегчит бросок, а также стара­лись бросить мяч энергично и как можно дальше.

III. Подвижная игра «Кошка и мышки». Повторить 2— 3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне по одному по краям поме­щения. Ходить парами.

"Март. Занятие 3

Задачи. Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать разви­тию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.

Пособия. Мешочки с песком по количеству детей, 1— 2 наклонные доски.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Взять ме­шочек с песком.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с мешоч­ками).

И. п.: стоя, немного расставить ноги, мешочек в обеих ру­ках. Поднять руки вперед, показать мешочек воспитателю, опу­стить руки. Повторить 4—5 раз.

Я. п.: стоя, держать мешочек в одной йуке. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться, поднять руки вверх. По указанию воспитателя присесть, взять мешочек и выпря­миться. Повторить 4—5 раз.

Я. п.: сидя, ноги вместе, мешочек на полу между пог, руками опереться об пол сзади. Развести ноги, снова соеди­нить вместе, стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 3—4 раза.

Бег врассыпную за воспитателем. Спокойная ходьба. По указанию воспитателя встать за чертой, веревкой или гимна­стической скамейкой.

II. Упражнения в основных видах движений. Бросание ме­шочков вдаль правой и левой рукой.' Дети выполняют упраж­нения одновременно всей подгруппой по 3—4 раза\* каждой ру­кой. Перед каждым броском воспитатель проверяет, удобно ли дети держат мешочек. Бросок малыши выполняют вместе с воспитателем по его сигналу. Можно указать ориентир (линию, веревку), до которого надо бросить мешочки.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Задание дети вы­полняют самостоятельно по одному друг за другом 2—3 раза.

III. Подвижная игра «Пузырь» (вариант с бегом врассып­ную). Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал.

Март. Занятие 4

Задачи. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку J, учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помо­гать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверен­но.

Пособия. Стулья по количеству детей, 1—2 гимнастиче­ские скамейки., 2 стойку рейка или'веревка.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег змейкой между стульями.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.

И. п.: стоя за стулом. Взять за края спинки стул, припод­нять вверху опустить (рис. 42). Повторить 3—4 раза.

И. п.: стоя за стулом, держаться обеими руками за спин­ку стула (сверху). Присесть, не отпуская руку стараться не сгибать спину, выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

Я. п/. сидя на стуле, ноги вместе, руки в стороны. Накло­ниться вперед, коснуться ладонями носков ног, вернуться в исходное положение (рис. 43). Повторить 3—4 раза.

Поскоки на двух ногах вокруг стула (20—30 сек), руки держать свободно. Ходьба между стульями. Поставить стулья на место.

Г1. Упражнения в основных видах движений. Ходьба по гим­настической скамейке. Повторить 2—3 раза. По скамейке дети идут друг за другом, не торопясь и не мешая друг другу. Мож­но организовать одновременно ходьбу по двум скамейкам. Вос­питатель стоит между скамейками.

Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Дети выполняют задание по одному друг за другом или гурь­бой 3—4 раза, Следить, чтобы малыши во время ползания смотрели вперед, держали прямо спину и не торопились. Для повторения упражнения дети возвращаются по какой-либо оп­ределенной стороне помещения.

III. Подвижная игра «Пузырь». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба. Ритмично хлопать в ладоши во время ходьбы.

1 Март,. Занятие 5

Задачи. Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.

Пособия. Флажки и мешочки с песком по количеству де­тей, длинная веревка (8—10 ж).

Содержание занятия и методика его прове­дения..

Первая часть. Ходить по кругу, взявшись за руки. Бег врас­сыпную.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с флаж­ками).

И. п.: лежа на спине, флажок держать в одной руке, ру­ки вдоль туловища. Поднять руки вперед, переложить флажок в другую руку и опустить. Повторить 3—4 раза.

И. п.: стоя, ноги несколько расставить, флажок держать в одной руке. Присесть, коснуться флажком пола (можно кос­нуться несколько раз палочкой), выпрямиться. Повторить 3— 4 .раза. То же выполнить другой рукой.

И. п.: сидя, ноги вместе, руками опереться сзади, фла­жок на коленях. Подтянуть согнутые ноги к туловищу — «Спря­тали флажок», выпрямить ноги. Повторить 4—5 раз.

Поскоки на месте на двух ногах или бег с флажком в ру­ке друг за другом (20—25 сек). Ходьба в колонне по одному. Положить флажок.

Упражнения в основных видах движений. Прыжки в дли­ну с места на двух ногах. Выполнять прыжки всей подгруппой одновременно 6—7 раз и только по сигналу воспитателя. Сле­дить, чтобы дети стали у линии (на краю ковровой дорожки или веревки), несколько расставили ноги, это облегчает пры­жок.

Метание вдаль мешочков с песком правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение все одновременно 3—4 раза каж­дой рукой.

Подвижная игра «Солнышко и дождик». Повторить 2— 3 раза.

Третья часть. Ходьба обычным шагом и на носках.

Март. Занятие 6

Задачи. Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходь­бе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить друж­но играть, помогать друг другу.

Пособия. 1—2 наклонные доски, мяч средней величины.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному по краям комнаты.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: стоя, руки внизу. Поднять руки в стороны и одну ногу — «Петушок стоит» (рис. 44), вернуться в исходное поло­жение. Выполнить движение -на другой ноге. Повторить 3—4 раза.
2. И. п.: лежа на животе, руки согнуты, ладони под подбо­родком. Вытянуть руки вперед, развести в стороны, приподнять верхнюю часть туловища — «Рыбки плавают», вернуться в ис­ходное положение. Повторить 3—4 раза. -
3. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть согнутые ноги к туловищу, обхватить их руками — «Мишка иг­рает», вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.
4. Поскоки на двух ногах на месте и с продвижением впе­ред. Руки держать свободно — «Зайки прыгают» (20—25 сек). Ходьба друг за другом.
	1. Упражнения в основных видах движений. Бросание и лов­ля мяча. Воспитатель бросает мяч каждому ребенку 1—2 раза обеими руками снизу. Дети стоят полукругом. Во время броска воспитатель называет имя ребенка.

Ходьба по наклонной доске с последующим заданием — до­ползти на четвереньках до определенного места (до флажка, куклы, скамейки и т. д.). Дети выполняют упражнение по од­ному друг за другом 2—3 раза. Предлагать детям выполняв упражнение самостоятельно.

* 1. Подвижная игра «Солнышко и дождик». Повторить 2— 3 раза.

Третья часть. Ходьба гурьбой за воспитателем.

^ Март. Занятие 7

Задачи. Упражнять в прыжках в длину с места, повторить полза­ние по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сиг­нал.

Пособия. , Цветные платочки (20X20 см) по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, 2 Рис. 44 длинные (8—10 м) веревки.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному с платоч­ком в руке.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с платоч­ками).

* + 1. И. п.: сидя, платочек держать за угол, одной рукой. Под­нять платочек над головой, смотреть на него, помахать, опус­тить на,колени. То же выполнить другой рукой. Повторить по 3—4 раза каждой рукой.
		2. И. п.: стоя, держать платочек обеими' руками за углы. Присесть, поднять платочек перед лицом — «Дети спрятались. Нет никого». Выпрямиться, опустить платочек — «Вот детки и нашлись». Повторить 4—5 раз.
		3. И. п.: сидя, ноги немного расставить, накрыть платочком носок одной ноги, руками опереться сзади. Поднять (невысо­ко) ногу с платочком и опустить. После 3—4 движений пере­ложить платочек на другую ногу и повторить упражнение. Ста­раться ногу поднимать вверх, а не подтягивать к туловищу.
		4. Положить платочек на пол. Поскоки на двух ногах во­круг платочка (15—20 сек). Ходьба за воспитателем. Поло­жить платочки на место.
			1. Упражнения в основных видах движений. Ползание па четвереньках по гимнастической скамейке. Повторить 2— 3 раза. Задание выполнять друг за другом в бодром темпе, смотреть вперед. В конце скамейки спокойно сойти.

Прыжки в длину с места через веревки, положенные парал­лельно па коврик на расстоянии 20—25 см. Выполнять задание всей подгруппой одновременно 6—7 раз. Веревки лежат на ковровой дорожке. Тем детям, которые легко справляются с за­данием, можно с одной стороны увеличить расстояние между веревками (30—40 см). Обращать внимание детей на мягкое приземление.

* + - 1. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» (вариант с поскоками и бегом). Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне по одному или гурьбой с ос­тановкой по сигналу воспитателя.

[/ Март. Занятие 8

Задачи. Упражнять в спрыгивании с высоты, метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, спо­собствовать развитию координации движений, умению сохра­нять определенное направление при метании предметов.

129

Пособия. Погремушки и мешочки с песком по количест­ву детей, 1—2 гимнастические скамейки (высота 20—25 см), 3—4 больших обруча.

0 Заказ 4873

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег врассыпную с погремушкой в руке.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с погре­мушкой).

* + - * 1. Я. п.: стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Под­нять руку вверх, погреметь погремушкой, присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать воспитателю ру­ки, взять погремушку другой рукой и повторить упражнение. Повторить 2—3 раза.
				2. Я. п.: сидя, ноги вместе, погремушка между ног, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны — «Есть погремуш­ка», свести ноги вместе — «Нет погремушки». Повторить 2— 3 раза.
				3. Я. п.: лежа на животе, погремушку держать обеими руками у подбородка. Выпрямить руки вперед, положить по­гремушку на пол, подтянуть ладонн под подбородок и отдох­нуть, затем взять погремушку, вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.
				4. Я. п.: сидя, ноги вместе, держать погремушку в одной руке. Наклониться вперед, коснуться погремушкой носков ног, выпрямиться. Повторить упражнение 2—3 раза одной, затем другой рукой.
				5. Поскоки на двух ногах с продвижением вперед за воспи­тателем с погремушкой в руке (15—20 сек). Ходьба. Положить погремушку.

Упражнения в основных видах движений. Ходьба па чет­вереньках друг за другом — «Кошечки идут». Идти в произ­вольном темпе (20—30 сек).

Спрыгпванпе с гимнастической скамейки. Выполнять упраж­нение всей подгруппой одновременно 3—4 раза. Спрыгивают дети на коврик по сигналу воспитателя. Следить, чтобы они пе­ред прыжком присели и мягко приземлились.

Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой на расстоянии 100 см от обруча. Повторить 2— 3 раза каждой рукой. Упражнение можно выполнять одновре­менно всей подгруппой. Дети становятся вокруг обруча и по сигналу воспитателя бросают в него мешочки. Следить, чтобы они перед броском замахнулись и старались попасть в обруч.

Подвижная игра «Мой веселый звонкий' мяч». Повто­рить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.

Апрель. Занятие 1

Задачи. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч;

способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

Пособия. 1—2 гимнастические скамейки и мяч средней величины.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег друг за другом со сменой на­правления.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.

Я. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки согнуть в лок­тях перед грудью. Круговые движения руками (одна вокруг дру­гой)— «Наматывание нитки на клубок». Повторить 5—6 раз в одну сторону (от себя), а затем в другую сторону (к себе).

Я. п.: лежа на животе, руки согнуты, ладони под подбо­родком. Вытянуть руки вперед как можно дальше — «Вот как мы растем», вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза. Тянуться вперед, но не прогибать верхнюю часть туло­вища.

Я. п.: сидя, ноги вместе, руками опереться сзади. Со­гнуть ноги, подтянуть их к туловищу как можно ближе к гру­ди, выпрямиться — «Длинные и короткие ноги». Повторить 4—5 раз.

Поскоки на месте на двух ногах, руки держать свобод­но— «Воробышки прыгают» (20—30 сек). Ходьба в колонне по одному по краям комнаты.

Упражнения в основных видах движений. Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивать с .нее. Повторить 3—4 раза. Дети идут по гимнастической скамейке друг за другом. Воспитатель стоит у конца скамейки и следит, чтобы они не торопились, спокойно присели перед прыжком и мягко призем­лились, при необходимости подает ребенку ру«у.

Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. Упражнение де­ти выполняют по одному 2—3 раза. Воспитатель регулирует дальность броска, подходит ближе к тем детям, у которых бросок слабый, отходит подальше от тех, кто бросает лучше. Следить, чтобы все выполняли бросок снизу.

Подвижная игра «Пузырь» (вариант с бегом врассып­ную). Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Спокойная ходьба друг за другом. Игра «Кто тише».

Апрель. Занятие 2

9\*

Ш

Задачи. Совершенствовать прыжок в длину с места, ме­тание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, при­учать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро "реагировать на сигнал.

Пособия. Цветные платочки и мешочки с песком по ко­личеству детей, 2—3 дуги (или 2 стойки и рейка), 3—4 боль­ших обруча или ящики (50X50 см).

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному с платоч­ком в одной руке.

Вторая часть. I. Обш{еразвиваю1цие упражнения (с платоч­ком) .

И. п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Поднять руки вверх и опустить на колени. Повторить 4—6 раз.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек держать обе­ими руками за углы. Наклониться вперед, коснуться платоч­ком пола, выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

И. п.: сидя, ноги вместе, платочек держать обеими ру­ками за углы. Поднять одну ногу вверх, стараться не сгибать в коленях, коснуться платочка, опустить, поднять другую ногу, коснуться платочка, опустить. Повторить движения 3—4 раза для каждой ноги.

Бег друг за другом вокруг помещения, платочек в одной руке (15—20 сек). Спокойная ходьба в колонне по одному. Положить платочек.

Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках (5—6 м) и подлезание под дугу. Дети ползут гурьбой, по одному подлезают в воротики. Расстояние до дуги не менее 5—6 м. Желательно расставить 2—3 дуги так, чтобы дети не мешали друг другу ползти.

Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение небольшими груп­пами или все вместе по 2—3 раза каждой рукой. Цель (обруч или ящик) может находиться на полу или на уровне глаз ре­бенка, следить, чтобы дети не подходили близко к цели, а стояли за чертой (веревкой и т. п.).

Прыжки в длину с места на двух ногах. Задание-выполняют дети все одновременно 4—6 раз. Обратить внимание, чтобы они заняли правильное исходное положение: несколько рас­ставили ноги и присели перед толчком. Прыжок выполнять по сигналу воспитателя. Стараться прыгать как можно дальше.

Подвижная игра «Пузырь». Повторить 2—4 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой на

сигнал воспитателя.

Примечание.

Если метание в цель организуется как индивидуальное упражнение с ре­бенком, то не проводится прыжок в длину с места.

Апрель. Занятие 3

Задачи. Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазоме­ра, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.

Пособия. Погремушки и мячи по количеству детей, ма­ленький обруч.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба в колонне по одному, ритмично гре­меть погремушкой. Бег врассыпную.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с погре­мушкой).

1. Я. п.: стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Под­нять руки вперед, погреметь погремушкой и спрятать руки за спину. После 2—3 повторений переложить погремушку в дру­гую руку и повторить упражнение.
2. Я. п.: сидя, ноги вместе, погремушка в одной руке. На­клониться вперед, стараться не сгибать колени, коснуться по­гремушкой носков ног и выпрямиться. Переложить погремуш­ку в другую руку. Повторить 2—3 раза каждой рукой.
3. Я. п.: стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. При­сесть, постучать погремушкой об пол, выпрямиться. Повторить 2—3 раза одной, затем другой рукой.
4. Потанцевать и попрыгать с погремушкой в руке, кто как умеет (20—30 сек). Спокойная ходьба в колонне по одному вокруг помещения. Положить погремушку.
	1. Упраошения в основных видах движений. Бросание мя­ча вдаль двумя руками из-за головы. Упражнение выполнять всем вместе 4—6 раз. Бросать по сигналу воспитателя. После броска дети сами бегут за мячом и возвращаются для повто­рения упражнения.

' Катание мяча друг другу. Повторить 8—12 раз. Дети сидят друг против друга на расстоянии 1,5—2 м, широко разведя ноги. Воспитатель регулирует расстояние между детьми, учи­тывая их умение катать мячи. У кого плохо получается, сидят ближе. Можно разрешить детям катать мячи произвольно, без сигнала. Напоминать, что мяч надо отталкивать энергично.

* 1. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Повто­рить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба по кругу, взявшись за руки.

^Апрель. Занятие 4

Задачи. Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенст­вовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.

'Пособия. По 2 кубика и по 1 мячу на каждого ребенка,

* + 1. 2 наклонные доски, волейбольная сетка или лента и 2 стойки.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходить и ритмично ударять кубик о кубик. Бег в колонне по одному.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с куби­ками).

* + - 1. Я. п.: стоя, ноги немного расставить, в каждой руке дер­жать кубик. Поднять руки в стороны-вверх, ударить кубик о кубик, опустить руки вниз. Повторить 4—5 раз. Упражнение выполнять в спокойном темпе.
			2. Я. п.: лежа на животе, руки с кубиками согнуты у плеч.

^Вытянуть руки вперед, смотреть вперед, несколько приподнять

верхнюю часть туловиша от пола —«Показать кубик воспи­тателю», вернуться в исходное положение — «Спрятать куби­ки». Повторить 4—5 раз.

* + - 1. Я. п.: сидя, ноги вместе, руки с кубиками на коленях. Повернуться в одну сторону, стараться не сгибать ноги в коле­нях, постучать кубиками об пол у бедра, вернуться в исходное положение. То же выполнить в другую сторону. Повторить
		1. 3 раза в каждую сторону. ■
1. Поскоки на двух ногах на месте (20—30 сек). Спокой­ная ходьба друг за другом. Положить кубики.
	1. Упражнения в основных видах движений\* Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнение по одному друг за другом самостоятельно 2—3 раза. Во время ходьбы по доске держать руки в стороны, идти смело, не то­ропиться.

Бросание мяча вверх и вперед через сетку или ленту. Вы­полнять задание одновременно\* всей подгруппой 8—12 раз. Воспитатель расстанавливает детей по одной или по обе сто­роны сетки, расположенной на уровне глаз ребенка. У каж­дого мяч. Дети используют все усвоенные виды метания: от груди, из-за головы, снизу. Бросок выполнять только по сиг­налу воспитателя, затем малыши догоняют мячи и возвраща­ются на свое место.

* 1. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Повто­рить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба врассыпную и парами.

Апрель. Занятие 5

Задачи. Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.

Пособия. По 2 шишки или по 2 маленьких мяча на каж­дого ребенка, 2 длинные веревки, 4—5 обручей большого раз­мера.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному.

Вторая часть, I, Общеразвивающие упражнения (с шиш­ками). ^

* + 1. Я. п.: стоя, ноги на ширине плеч, в каждой руке шишка. Поднять руки в стороны, вверх и выпустить шишки из рук, чтобы они упали на пол, присесть, взять шишки и выпрямить­ся, поднять прямые руки вверх, посмотреть на шишки. Повто­рить 3—4 раза.
		2. Я. п.: сидя, ноги врозь, руки на коленях. Поднять руки вперед, показать шишки, спрятать их за спину, стараться дер­жать спину прямо. Повторить 4—6 раз.
		3. Я. п.: стоя, расставить ноги пошире, руки поднять вверх. Наклониться вперед, положить шишки на пол между ног, вы­прямиться, по указанию воспитателя наклониться, взять шиш­ки и поднять руки вверх. Повторить 3—4 раза.
		4. Я. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, коснуться шишками носков ног, вернуться в ис­ходное положение. Повторить 3—4 раза.
		5. Поскоки на двух ногах на месте — «Белочки прыгают» (20—30 сек), шишки держать в руках. Ходьба друг за другом. Пройти к месту, отведенному для метания.

И. Упражнения в основных видах движений. Метание ши­шек вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют задание все одновременно. Повторить 2—3 раза каждой рукой. Перед каждым броском воспитатель проверяет, правильно ли дети подняли правую руку, и напоминает, что бросок должен быть энергичным. - -

Прыжки в длину с места на двух ногах через две парал­лельные веревки, положенные на расстоянии 25—30 см. Уп­ражнение выполняют дети одновременно 6—8 раз только по сигналу воспитателя. Основное внимание обращается на от­талкивание перед прыжком.

III. Подвижная игра «Солнышко и дождик» (для домиков использовать обручи). Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба гурьбой за воспитателем с остановкой по сигналу.

l/Апрель. Занятие 6

Задачи. Закреплять умение ходить по гимнастической скахмейке, упражнять в спрыгивании, учить бросать и ловить мяч, воспитывать умение ждать сиг-нал воспитателя и действо­вать по сигналу.

Пособия. Ленточки по количеству детей, 1—2 гимнасти­ческие скахмейки, средней величины мяч.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег с лентой в руке.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с лентой),

* + - 1. И. п.: стоя, держать ленту рукой за один конец. Взмах­нуть лентой вперед и назад. После нескольких взмахов (4—6 раз) переложить ленту в другую руку и повторить упражне­ние.
			2. И. п.: сидя, ноги вместе, держать ленту обеими руками за концы. Наклониться вперед, положить ленту на носки ног, выпрямиться, поднять руки вверх, посмотреть на них. По ука­занию воспитателя наклониться вперед, взять ленту. Повто­рить 3—4 раза.
			3. И. п.: лежа на спине, держать ленту в вытянутых вперед руках за концы перед грудью. Поднять одновременно обе ноги до ленты, опустить вниз, можно поднимать прямые и согнутые ноги. Повторить 3—4 раза.
			4. Бег врассыпную по всему помещению (20—30 сек). Держать ленту попеременно в правой и левой руке. Спокойная ходьба друг за другом. Положить ленту на место.
				1. Упражнения в основных видах движений. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. Повторить уп­ражнение 2—3 раза. Предложить детям идти по скамейке са­мостоятельно, не торопиться, руки держать в стороны. Воспи­татель поддерживает детей во время спрыгивания со скамейки.

Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает мяч каждому ребенку, называя его по имени, напоминает детям подготовить руки так, чтобы поймать мяч, затем предлагает бросить мяч снизу-вперед-вверх. Повторить 2—3 раза.

* + - * 1. Подвижная игра «Солнышко и дождик». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба, Игра «Кто тише».

i/Апрель. Занятие 7

Задачи. Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

Пособия. Маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, 3—4 больших обруча.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег в медленном и быстром темпе с обручем в руках — «Едут автомашины».

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с обру­чем).

И. п.: стоя, в опущенных руках держать'обруч. Поднять обруч вверх над головой, потянуться, опустить руки вниз. По­вторить 3—4 раза.

Я. п.: сидя, ноги вместе, обруч держать обеими руками. Наклониться вперед, положить обруч на носки, выпрямиться, показать руки воспитателю, наклониться вперед, взять обруч, выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

Я. п.: стоя, руки внизу, обруч на полу. Зайти в обруч, присесть — «У каждой птички свое гнездышко», выпрямиться, выйти из обруча. Повторить 3—4 раза.

Бег врассыпную по всему помещению с обручем, в руках со сменой темпа — «Машины едут быстро и медленно» (20— 30 сек).

Ходьба друг за другом. Положить обруч на место.

Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание по одному друг за другом 2—3 раза. Обратить внима­ние на то, что нельзя торопиться, а надо смотреть вперед. В конце скамейки спокойно сойти.

Бросание мяча вдаль от груди. Упражнение выполняют все дети одновременно 4—6 раз. Воспитатель помогает каждому встать так, чтобы он не мешал товарищу, затем обращает вни­мание на то, как держать мяч обеими руками с боков и энер­гично его отталкивать, следит, чтобы дети занимали удобную позу для броска: ноги несколько расставили, одна нога впе­реди другой.

Подвижная игра «Птички в гнездышках». Повторить 3—4 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне по одному.

I Апрель. Занятие 8

Задачи. Совершенствовать метание в горизонтальную цель и ходьбу по наклонной доске, развивать умение бросать предмет в определенном направлении, способствовать разви­тию чувства равновесия и ориентировке в пространстве.

Пособия. Мешочки с песком по количеству детей, 2—3 обруча или ящики, 1—2 наклонные доски.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем со сменой на­правления.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с мешоч­ком с песком).

1. Я. п.: стоя, положить мешочек с песком на голову, при­держивать его обеими руками, локти развести в стороны. Под­нять мешочек вверх, потянуться, опустить его на голову. По­вторить 3—4 раза.

2. И. п.: так же. Присесть, стараться спину держать пря­мо, смотреть вперед, выпря­миться, не отпуская рук от мешочка. Повторить 3—4 ра­за.

3. И. п.: лежа на спине, мешочек на голове, придер­живать его обеими руками,

локти прижать к полу (рис. 45). Поднять ноги вверх, опустить. Повторить 4—5 раз.

4. Поскоки на месте на двух ногах чередовать с ходьбой на месте.

II. Упражнения в основных видах движений. Бросание ме­шочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение все одновременно, бросая по 2—3 ра­за каждой рукой. Расстояние до цели 100—120 см воспитатель регулирует в зависимости от возможностей каждого ребенка.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют задание по одному друг за другом 2—3 раза. Воспитатель под­бадривает детей, чтобы они шли уверенно, не торопились, руки держали в стороны. По необходимости воспитатель придер­живает за руку тех, кто боится.

III. Подвижная игра «Птички в гнездышках». Повторить 3—4 раза.

Третья часть. Ходьба друг за другом обычным шагом и на носках.

Май. Занятие 1

Задачи. Закрепить умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.

Пособия. Мячи среднего размера по количеству детей, 1—2 наклонные доски.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному и врассып­ную.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

И. п.: стоя, мяч держать обеими руками впереди. Взма­хом рук вправо (руки стараться не сгибать) повернуться впра­во, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

Рис. 45

И. п.: лежа на животе, мяч держать в прямых руках, поднять руки, слегка приподнять верхнюю часть туловища,опустить. Повторить 4—5 раз. Движение выполнять ожив­ленно.

3: И. п.: сидя, ноги вместе, мяч держать обеими руками у груди. Подтянуть ноги к туловищу так, чтобы колени касались мяча, опустить их на пол. Повторить 3—4 раза.

4. Поскоки на двух и на одной ноге (20—30 сек). Мяч положить на пол. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Перейти к месту, отведенному для метания.

Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча вдаль из-за головы обеими руками. Упражнение дети выполняют все одновременно 3—4 раза. Обозначить чертой или веревкой ориентир (примерно на расстоянии 2—3 м), за который надо забросить мяч. Напомнить детям, что бросать надо как можно дальше.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Повторить 2—3 раза. Задание дети выполняют по одному друг за другом. Сле­дить, чтобы они не торопились и не наталкивались друг на друга.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Прыгают все дети одновременно 5—6 раз по сигналу воспитателя. На расстоянии 40—50 см лентой или веревкой отмечается место, до которого дети должны прыгнуть.

Подвижная игра «Пузырь» (вариант с бегом). Повто­рить 3—4 раза.

Третья часть. Ходьба по кругу, взявшись за руки.

Май. Занятие 2

Задачи. Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию лов­кости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагиро­вать на сигнал.

Пособия. Стулья и мешочки с песком по количеству де­тей, 2—3 дуги или 2 стойки, рейка или веревка.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег змейкой за воспитателем между стульями.

Вторая часть. L Общеразвиваю­щие упражнения.

И. п.: сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки в стороны- вверх, потянуться, опустить на ко­лени. Повторить 4—5. раз.

И. п.: стоя за спинкой стула, ноги несколько расставить. Под­нять руки вверх, наклониться впе- Рис. 46ред через спинку стула, стараться коснуться руками сиденья (рис. 46). Повторить 4—5 раз.

И. п.: стоя за спинкой стула, держаться за нее обеими руками. Присесть, смотреть вперед, стараться держать спину прямо, встать. Повторить 4—6 раз.

Поскоки на двух ногах вокруг стула или между стульев (20—30 сек). Ходьба между стульев. Поставить стулья на ме­сто.

1. Упражнения в основных видах движений. Бросание ме­шочков с песком вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют задание все одновременно по 3—4 раза каждой рукой. Обра­тить внимание на то, чтобы они не мешали друг другу, занима­ли удобную позу и старались бросать как можно дальше.

Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Задание дети выполняют одновременно всей подгруппой. Ползти не менее 5—6 м. Дуги расставлены так, чтобы могли проползать сразу 2—3 детей (в зависимости от количества дуг). Для по­вторения упражнения дети возвращаются по краям помеще­ния, чтобы не мешать тем, кто продолжает ползти.

1. Подвижная игра «Пузырь». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне по одному обычным шагом

и на носках.

Май. Занятие 3

Задачи. Упражнять в метании вдаль одной рукой, совер­шенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.

Пособия. Цветные платочки и мешочки с песком по ко­личеству детей, 1—2 гимнастические скамейки.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному с платоч­ком в руке.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с платоч­ком).

* 1. И. п.: стоя, расставить ноги пошире, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперед, помахать пла­точком несколько раз вправо и влево — «Полоскаем белье», за­тем выпрямиться, потянуться вверх. Повторить 3—4 раза.
	2. И. п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Присесть, поднять руки с платочком вперед, выпря- .миться, опустить руки. Повторить 3—4 раза. ..
	3. И. п.: лежа на спине, платочек в обеих руках на груди. Поднять ноги и руки вперед, опустить. Повторить 3—5 раз.
	4. Поскоки на месте на двух ногах ((20—30 сек). Платочек держать в одной руке. Ходьба друг за другом. Положить пла­точек.
		1. Упражнения в основных видах движений. Ходьба по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание самостоя­тельно друг за другом 2—3 раза по двум скамейкам, которые располагаются рядом. Воспитатель помогает, подбадривает тех, кто неуверенно выполняет задание. Следит, чтобы дети не торопились.

Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. Задание дети выполняют все одновременно по 3—4 раза каж­дой рукой. Основное внимание обращается на замах и энер­гичный бросок. Воспитатель вначале показывает, как бросить мешочек, и выполняет упражнение вместе с детьми.

* + 1. Подвижная игра «Солнышко и дождик». Повторить 3—4 раза.

Третья часть. Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.

Май. Занятие 4

Задачи. Совершенствовать прыжок в длину с места, уп­ражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентиров­ки в пространстве.

Пособия. Мячи по количеству детей.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения.

* + - 1. И. п.: стоя, несколько расставить ноги, руки внизу. Под­нять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону — «Деревья качаются на ветру», опустить руки, немного отдох­нуть и повторить упражнение.
			2. И. п.: лежа на животе, ладони под подбородком. Вытя­нуть руки вперед — в стороны-назад—«Рыбки плавают», вер­нуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.
			3. И. плежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ру­ки и ноги, передвигать ими — «Жуки барахтаются». После не­скольких движений вернуться в исходное положение. Повто­рить 3—4 раза.
			4. Поскоки на двух ногах на месте (20—25 сек) — «Зайки прыгают». Прыгать ритмично, легко отталкиваться от пола. Ходьба друг за другом.

II. Упражнения в основных видах движений. Бросание мя­ча вдаль из-за головы двумя руками. Задание выполнять всем вместе 4—5 раз. Учить детей быстро реагировать на сигнал воспитателя и бросать сразу же после него.

Катание мяча. Дети по двое сидят напротив друг друга нг расстоянии 1,5—2 м и прокатывают мяч спокойно, каждый в своем темпе. Следить, чтобы дети старались энергично оттал­кивать мяч. Упражнение повторить 8—12 раз.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Прыгают все одно­временно 6—8 раз. На расстоянии 40—50 см на коврике кладут цветную ленту. Детям дают задание допрыгнуть до ленты.

III. Подвижная игра «Солнышко и дождик». Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише».

Примечание, Если дети слабо ориентируются в помещении, долго зани­мают место для выполнения упражнения, в прокатывании мяча, то прыжки в длину не проводятся.

Май. Занятие 5

Задачи. Совершенствовать умение бросать мяч, упраж­нять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движе­ний, воспитывать выдержку и внимание.

Пособия, Мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, волейбольная сетка или 2 стойки с лентой.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег за воспитателем со сменой на­правления.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

* + - * 1. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками впе­реди. Взмахнуть руками в одну, затем в другую сторону, одно­временно поворачивая корпус. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.
				2. И. п.: стоя, мяч держать обеими руками над головой. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч вверх. Повторить 4—5 раз.
				3. И. п.: лежа на спине, мяч держать обеими руками на груди, локти развернуть в стороны. Подтянуть согнутые в ко­ленях ноги к туловищу, выпрямиться. Повторить 3—4 раза.
				4. Поскоки на хместе на двух ногах. Мяч на полу у ног. Ходь­ба в колонне по одному. Мяч держать в руках.

II. Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча через сетку вверх и вдаль двумя руками, затем бросать мяч в сетку. Выполнять задание всем одновременно 8—10 раз. Сетка располагается на уровне глаз ребенка. Бросок выпол­нять из-за головы и от груди. Показать и объяснить детям, что через сетку легче перебросить мяч, если бросить его из-за го­ловы. В сетку удобнее бросать мяч от груди.

Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. Выполнять задание по одному друг за другом 2—3 раза. В конце скамьи кладется коврик или мат. Воспитатель стано­вится в том месте, где дета спрыгивают, и по необходимости помогает им. Идут по скамейке дети самостоятельно.

III. Подвижная игра «Мои веселый звонкий мяч» (вариант с поскоками и бегом). Повторить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба за воспитателем с остановкой по сиг­налу.

Май. Занятие 6

Задачи. Закрепить умение катать мяч, упражнять в пол­зании по гимнастической скамейке и прыжке в глубину, совер­шенствовать чувство равновесия.

Пособия. Маленькие обручи по количеству детей, сред­ней величины мячи (1 мяч на двоих), 1—2 гимнастические скамейки.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с обру­чем).-

И. п.: стоя, руки внизу, обруч лежит на полу. Присесть, взять обруч, выпрямиться, поднять его над головой, потянуться вверх, по сигналу воспитателя положить обруч на пол. Повто­рить 3—5 раз.

И. п.: лежа на спине, обруч в обеих руках впереди. Под­нять одну ногу, коснуться обруча, опустить, поднять другую ногу и также коснуться обруча. Повторить 3—4 раза.

И. п.: сидя, ноги развести пошире, обруч в обеих руках. Наклониться вперед, коснуться обручем пола между ног, вы­прямиться. Повторить 3—5 раз.

Бег врассыпную по всему помещению с обручем в ру­ках— «Едут машины» (20—30 сек). Ходьба в колонне по од­ному. Положить обручи.

Упражнения в основных видах движений. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце встать, выпряхмиться и спрыгнуть. Задание выполнять по одному друг за другом 2—3 раза.

Катание мяча. Дети по двое рассаживаются друг против друга, на расстоянии 1,5—2 м. Выполнять задание 8—12 раз. Обратить внимание, чтобы дети следили, как катится мяч от товарища, как отталкивать его.

Подвиоюная игра «Мой веселый звонкий мяч». Повто­рить 2—3 раза.

Третья часть.- Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.

Май. Занятие 7

Задачи. Закреплять умение метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места, воспитывать дружеские - взаимоотно­шения между детьми.

Пособия. Мешочки с песком по количеству детей, малень­кий обруч.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному и врассып­ную.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с мешоч­ком с песком).

И. п.: сидя, ноги вместе, мешочек в одной руке. Поднять руки в стороны-вверх, переложить мешочек в другую руку, опустить руки вниз. Повторить 4—5 раз.

И. п.: стоя свободно, мешочек в обеих руках. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться и показать руки, по сигналу воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

И. п.: сидя, ноги врозь, мешочек держать одной -рукой между ног. Наклоняясь вперед, скользить мешочком по полу между ног, вернуться в исходное положение^ Повторить упраж­нение 3—4 раза одной, затем другой рукой.

Поскоки на двух ногах с продвижением вперед (20— 30 сек).

Мешочек держать в одной руке. Спокойная ходьба в колон­не по одному. Положить мешочки.

Упражнения в основных видах движений. Бросание ме­шочков вдаль правой и левой рукой до места на расстоянии 2,5—3 м. Выполнять задание всем одновременно по 3—4 раза каждой рукой. Перед каждым броском воспитатель проверяет, чтобы дети стояли удобно, не мешали друг другу. Бросать только по сигналу воспитателя, после того когда он проверит, все ли дети правильно держат мешочек в указанной руке.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Выполнять задание всем одновременно 6—8 раз. Обратить внимание на отталки­вание и приземление на обе ноги. Напомнить, что прыгать следует как можно дальше.

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Повто­рить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба друг за другом с замедлением темпа.

Май. Занятие 8

Задачи. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, совершенствовать метание вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал.

Пособия. Мячи по количеству детей, 1—2 гимнастические скамейки, волейбольная сетка или лента на 2 стойках, малень­кий обруч.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Ходьба и бег друг за другом с мячом в ру­ках.

Вторая часть. 1. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

И. п.: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. Наклониться вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, по­тянуться вверх. Повторить 3—4 раза.

И. п.: лежа на животе, мяч в обеих руках. Поднять, руки и верхнюю часть туловища от пола, вернуться в исходное поло­жение. Повторить 4—5 раз.

И. п.: стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 4—5 раз..

Поскоки на месте на двух ногах. Мяч положить на пол. Спокойная ходьба в колонне по одному. Мяч держать в руках.

1. Упражнения в основных видах движений. Бросание мя­ча через сетку вверх-вдаль и в сетку. Задание выполнять всем одновременно 6—8 раз. Расстояние до сетки 1,5—2 м. Обозна­чить чертой место, от которого дети должны бросать мячи. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми и напо­минает, что бросать надо энергично вперед и вверх.

Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть с нее. Дети выполняют упражнение друг за другом 2—3 раза. Руки надо держать в стороны, смотреть вперед на скамейку. Основное внимание уделять мягкому приземлению при соскоке.

1. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Повто­рить 2—3 раза.

Третья часть. Ходьба обыкновенным шагом и на носках.

10 Заказ 4873

РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ЛЕТОМ

Летом вся жизнь детей, в том числе и занятия по физиче­ской культуре, проходит на воздухе (на участке детского сада или за его пределами). Занятия проводятся также 2 раза в не­делю. Дети находятся в облегченной одежде (в трусах и май­ке), в теплую погоду босиком.

Малыши второй группы раннего возраста занимаются\* на своей групповой площадке по подгруппам. В то время когда воспитатель занимается с одной подгруппой, няня наблюдает за игрой остальных детей.

В первой младшей группе занятия летом организуются од­новременно со всеми детьми на групповой или физкультурной площадке детского сада, на поляне или лужайке.

На участке, во время прогулок воспитатель проводит инди­видуальную работу с теми детьми, у которых слабо развито то или иное движение, проявляют нерешительность, боязнь при выполнении задания. Например, проводятся упражнения в ла­занье по лесенке-стремянке или гимнастической лесенке.

Природа создает у ребенка эмоциональный подъем, способ­ствует успешному развитию основных видов движений, повто­рению и закреплению всего программного материала, усвоен­ного в течение учебного года.

Примерное содержание занятия в летний период для детей второго года жизни (на групповой площадке)

Задачи. Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхнос­ти, бросании мяча, развивать чувство равновесия.

Пособия. Длинная палка, наклонная доска, песочница, мячи.

Содержание занятия и методика его прове­дения.

'1. Ходьба по дорожке (друг за другом), нарисованной на земле. Длина дорожки 2—3 м, ширина 30 см.

2. И. п.: сидя на краю песочницы, повернувшись к воспита­телю, обеими руками держаться за длинную палку/Поднять руки вверх и опустить. Повторить 3—4 раза.

* 1. Пройти по наклонной доске, которая закреплена у края песочницы, спуститься в нее. Повторить 2—3 раза.
	2. Бросить мяч в песочницу, держа его обеими руками. Бросать любым способом, после броска взять мяч. Повторить задание 3—4 раза.
	3. «Догоните меня» — бег вокруг песочницы. Повторить 2—3 раза.

Примерное содержание занятия в'летний период для детей третьего года жизни (на групповой площадке)

Задачи. Упражнять в прыжках в длину с места, учить выполнять задание в коллективе.

Пособия. Листья дерева (каштановые, кленовые).

Содержание занятия и методика его прове­дения.

Первая часть. Чередовать ходьбу и бег за воспитателем (30—40 сек.). Собрать листья так, чтобы в каждой руке было по одному листу, и встать, повернувшись к воспитателю.

Вторая часть. I. Общеразвивающие упражнения (с листья­ми).

* + 1. И. п.: стоя свободно. Поднять руки в стороны-вверх, опустить — «Большие деревья». Повторить 4—5 раз.
		2. И. п.: сидя, ноги можно слегка расставить (в прохлад­ную или сырую погоду стоя). Поднять листья над головой, наклониться вперед, выпрямиться — «Ветер качает деревья». Повторить 4—5 раз.
		3. И. п.: стоя свободно. Поднять руки вверх, выпустить ли­стья из рук — «Ветер сорвал листья», присесть, взять листья и выпрями.ться. Повторить 4—6 раз.
		4. Бег с листьями в руках по всей площадке — «Ветер раз­носит листья» (20—30 сек.). Покружиться с листьями. Пред­ложить детям сделать из листьев несколько (2—3) дорожек шириной 25—30 см.
			1. Упражнения в основных видах движений. Ходьба по до­рожке друг за другом. (Если погода хорошая и площадка травя­нистая или покрыта чистым песком, то можно предложить де­тям ползти по дорожке.) Повторить 2—3 раза.

Переступить через дорожку, высоко поднимал ноги. По­вторить 2—3 раза. Задание дети выполняют все одновременно.

Прыжки на двух ногах через дорожку. Повторить 4—6 раз. Воспитатель напоминает, что отталкиваться во время прыжка надо Энергично, а приземляться легко.

* + - 1. Подвижная игра «Солнышко и дождик». Повторить 2—3 раза. М^сто для домика (круг) дети выкладывают из листьев.

147

"Третья часть. Ходьба с листьями в руках, легко взмахивать ими.

10\*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Занятие по физической культуре должно проходить в хоро­шем темпе с учетом возрастных особенностей детей. Для того чтобы определить рациональное использование времени, пре­дусмотренное для занятия, проводится хронометраж. Это дает возможность оценить эффективность применяемой методики, организации детей, распределение содержания, выявить объем моторной и общей плотности занятия.

Моторная плотность — время, затраченное на непосредст­венное выполнение детьми движений. Общая плотность — вре­мя, затраченное на выполнение движений, показ и объяснение воспитателя, построение и. перестроение детей.

Воспитатель (методист, заведующая детским садом) секун­домером фиксирует и записывает время: одним секундомером определяется общее время занятия с момента его проведения и до конца, вторым — отдельные отрезки действий одного ре­бенка в течение всего занятия. Затем время суммируется и вы­числяется общая и моторная плотность занятий (в %).

Анализируя содержание занятия и время, записанное в протоколе хронометрирования (длительность выполнения каж­дого конкретного упражнения и движения, построения и пере­строения детей, ожидания своей очереди и т. д.), можно судить о правильности подбора упражнений, их сочетании. Все это поможет в дальнейшем более четко организовать занятие.

На любом занятии в любой деятельности дети совершают различного рода движения. Качественное выполнение опреде­ленного вида движений — одна из задач занятий по физиче­ской культуре. Для того чтобы дети получили необходимую- физическую нагрузку надо вести учет их двигательной актив­ности особенно на физкультурных занятиях. С этой целью проводится -шагометрйя. Матерчатый футляр с шагомером прикрепляется к поясу ребенка в начале занятия и снимается в конце.

Шагомер позволяет учитывать не только реальные шаги, но и смещение общего центра тяжести тела, обусловленные встряхиванием при разных движениях (ходьбы, бега, поско­ках, прыжках, приседании и т. д.). Желательно иметь нужное количество шагомеров, что дает возможность одновременно фиксировать двигательную активность всех, детей.

Результаты шагометрии позволяют определить уровень ак­тивности детей на занятиях с- разнообразным содержанием и методами организации, выявить малоподвижных детей, кото­рым в последующем надо уделить особое внимание, проследить динамику двигательной активности каждого ребенка в течение всего учебного года и т. д.

Методически правильно организованные занятия по физи­ческой культуре оказывают большое положительное влияние на развитие и формирование движений детей.

В связи с тем, что у детей второго года жизни почти еже­месячно происходят изменения в их двигательной сфере, целе­сообразно обследование моторики ребенка этого возраста про­водить не реже чем 1 раз в 3 месяца. Кроме того, по своим ка­чественным признакам движения детей второго года жизни имеют сугубо индивидуальный характер. Количественные при­знаки трудно фиксировать, так как ребенок только осваивает движение. Поэтому сравнить результаты обследования детей друг с другом можно только по качественным показателям за 3 месяца.

В первой младшей группе уже можно проводить обследова­ние основных видов движений. Для того чтобы обнаружить улучшение качественных и количественных показателей основ­ных видов движений каждого ребенка и всей группы в целом, применяются контрольные упражнения. Ходьба по доске, гим­настической скамейке, прыжок в длину с места проводят в по­мещении, ходьбу и бег на дистанцию 10 м и метание желатель­но организовать в хорошую погоду на участке, так как боль­шее пространство положительно влияет на количественный результат движения.

Контрольные упражнения должны быть:

доступными для выполнения детьми, соответствовать ана- томо-физиологическим и психологическим особенностям детей данного возраста;,

отличаться простотой и четкостью получения результатов при обследовании;

проводиться в виде игровых заданий, создавая этим у детей заинтересованность, радость.

При проведении контрольных упражнений необходимо учи­тывать, что ребенок может отказаться выполнять задание (осо­бенно в начале учебного года), и воспитатель по желанию Детей помогает справиться с заданием: поддерживает за руку, идет рядом.

В протоколы обследования заносятся результаты всех по­пыток при выполнении упражнений в основных видах движе­ний. В средний показатель всей группы входит лучший резуль­тат каждого.

Можно показатели мальчиков и девочек занести в протокол отдельно и также отдельно вычислить средний результат.

В основу проверки основных видов движений положен ана­лиз элементов движения, характерных для данного вида. Но притом необходимо учитывать возрастные особенности и воз­можности детей при выполнении движений.

Обследование проводится вне занятия в знакомых им и привычных условиях: в групповой комнате (зале) или на груп­повом участке детского сада. Одновременно в обследовании участвует не более 3—5 детей.

Перед обследованием воспитатель сам показывает, как вы­полнить задание. Если ребенок (особенно в начале учебного года) стесняется один выполнять контрольные упражнения, можно предложить ему действовать вместе с другим, более активным ребенком или вместе с воспитателем. При этом не­заметно фиксируется результат движений ребенка и показа­ния заносятся в протокол.

Показатели правильного выполнения детьми 2—3 лет основных видов движений

Ходьба ребенка считается правильной, если он держит корпус прямо, смотрит вперед, движения рук и ног согласован­ные, ногами не шаркает, сохраняет заданное направление. При обследовании ребенок проходит расстояние 10 м и выпол­няет задание дважды.

Старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок стоит на рас­стоянии 2—3 м от линии старта. На таком же расстоянии от линии финиша стоит стул, на нем игрушка. Рядом со стулом встает воспитатель и зовет ребенка подойти к игрушке, следит, чтобы малыш не бежал. Время учитывается с точностью до 1/10 сек, начиная с момента, когда ребенок переступит линию старта, и кончая,— когда перейдет линию финиша.

Во время ходьбы по доске и гимнастической скамейке ре­бенок держит туловище и голову прямо,'стопы нот ставит па­раллельно, идет переменным шагом, выполняет задание са­мостоятельно.

Гимнастическую доску длиной 2 м, толщиной 3 см, шири­ной 30 см кладут на иол, в конце доски на расстоянии 1 м на стул ставят игрушку. Ребенок идет по доске, подходит к иг­рушке, берет ее и приносит воспитателю. Время засекается с того момента, когда ребенок наступит на доску Задание повто­ряется 2 раза. Оба результата фиксируются.

Гимнастическая скамейка длиной 2,5—3 м, высотой 25— 30 см, шириной 30 см. На расстоянии 0,5 м от концов скамейки отмечается линия старта и финиша. Длина дистанции 2 м. Ребенок идет по скамейке, воспитатель идет рядом, npri необ­ходимости поддерживает малыша за руку, помогает подняться на скамейку и сойти с нее. Секундомером засекается время с момента, когда ребенок переступает первую линию, и заканчи­вается подсчет, когда перейдет вторую линию. Задание выпол­няется 2 раза. Оба результата заносятся в протокол.

Бег можно считать правильным, если в момент движения ребенок немного наклоняет туловище вперед, голову держит прямо, согласовывает действия рук и ног, сохраняет заданное направление. Дистанция бега 10 м.

Обследование проводится в виде игрового задания. Старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок стоит на расстоянии 2—3 м от линии старта. За линией финиша на таком же рас­стоянии стоит стул, на нем кукла. У стульчика встает воспита­тель и зовет ребенка быстро прибежать к кукле. Малыш бе­жит, берет куклу, играет с ней. Чтобы ребенок не уменьшал скорость бега, куклу не следует ставить близко к линии финнша.

После небольшого отдыха малыш бежит второй раз, и оба результата заносятся в протокол. Время учитывается с точно­стью 1/10 сек, начиная с момента, когда ребенок переступит линию старта, и кончая, когда переходит линию финиша.

Метание вдаль считается выполненным правильно тогда, когда ребенок в момент действия стоит по направлению брос­ка, слегка расставив ноги, туловище держит прямо, замах вы­полняет от плеча и делает энергичный бросок в указанном направлении.

Дети бросают мешочек весом 150 г 3 раза правой и левой рукой (без перерыва). Результаты замеряются металлической сантиметровой лентой (рулеткой). Все 3 результата заносятся в протокол.

Прыжок в длину с места на двух ногах считается выпол­ненным правильно, если ребенок слегка расставит ноги, немного согнет колени, корпус несколько наклонит вперед, оттолкнется одновременно обеими ногами и мягко приземлится на них. Прыжок ребенок выполняет 3 раза подряд. Длина прыжка замеряется от носков ног в начале прыжка до пятки в конце прыжка. Результаты трех попыток заносятся в протокол.

Результаты обследования можно использовать для того, чтобы проследить динамику развития основных видов движе­ний у каждого ребенка. Чтобы определить уровень двигатель­ной подготовленности мальчиков и девочек, обследование про­водится в первой младшей группе в начале и конце учебного года.

Гимнастические

Рис. 48. Гимнастическая доска

\*



10-25

Рис. 49. Наклонная доска

U

2-3

\

Рис. 47. Стойка

о

<Nji

10

10

230

250-300

Рис. 50. Гимнастическая скамейка

Рис. 53. Доска ребристая

(л

I 50

Рис. 55. Корзина-сетка для метания в цель

Рис. 54. Воротики деревян­ные

пособия

■> -

т

Рис. 56. Лесенка-стремянка

Рис. 58. Стойкя для метания в цель

Средние количественные показатели уровня двигательной подготовленности детей первой младшей группы

Виды движений

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ходьба 10 м, сек | бег 10 м, сек | Ходьба по гимиастиче- ской скамей­ке, сек | прыжки в длину с места, см | Метание | вдаль, | см |
| Периоды измерения |  |  |  |  |  |  |  |  | правой рукой | левой рукой |
|  | s ы | я | Xк | S | я и | Я | я V | я | я « | я | я \* | S |
|  | ВТ | т | гг | т | tr | ЕЛ | tr | XЕГ | ЕГ | ЕГ | I | э\* |
|  | к | m | е? | о ш | «=! | 00 | ч | я | ч | СО |  | m |
|  | S | В( | ЗЕ | \*\* | 5 |  | s | %. | 5 |  | 2 |  |
| В начале учеб­ного года | 10,5 | 10,8 | 5,5 | 5,6 | 4,9 | 5,8 | 20 | 20 | 159 | 147 | 128 | 111 |
| В конце учеб­ного года | 7,9 | 7,5 | 3,7 | 3,8 | 2,8 | <2,9 | 50 | 40 | 291 | 245 | 226 | 204 |

ПОСОБИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ ВТОРОЙ ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА И ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ ДЕТСКОГО САДА

J\*

п]п

Наименование

Количество

Размеры, см

Флажки цветные- Платочки цветные Ленты цветные Кегли или булавы Кубики (деревянные или пластмассовые) Мячи резиновые

Обручи

Мешочки с песком

Погремушки

Шишки еловые и сосно­вые

Кубы с отверстиями, на высоте 5 см от основания Ковровая дорожка Дорожка из клеенки

20X20 25—30 20—25

зхзхз

4X4X4

1. 7 20—25

100-150 50—60 15—20 картонные

20—30 20—30 20—30 12—15 20-30

10—15 10—15 4—6 10—15 10-15

Длина Высота

Диаметр Диаметр

(плоские,

пяльцы)

Длина

ширина

вес

или

10—15

10-15

20—30

4—6 1—2 3

10—12,

1. 8, 100—150 г

15X15X15 Длина 4—6—8 м Длина 200—250, ширина 35, 30, 25

Продолжение

№ ii/П

Наименование

Количество

Размеры, см

Стойки

Гимнастическая доска

Наклонная доска

Гимнастическая скамейка

Бревно, тэбтянутое войло­ком и сверху полиэтиле­новой пленкой Ящик деревянный

Доска ребристая

Воротики деревянные или металлические

Стойка с обручами для мигания в цель Корзина-сетка для мета­ния в цель Лесепкд-стремянка

Палки круглые или овальные (деревянные)

Высота 150,

расстояние между зубцами 5, глубина зубцов 2—3 Длина 200—250, ширина 30—25, толщина 3—5 Длина 200—250, ширина 30—25 (одна доска в конце при поднята на 10—15 см от пола, другая на 20—25 см) Длина 250—300, ширина верхней доски

20—30, ширина нижней доски

10—15, высота от пола 20 и 30 Длина 200—250, высота ' 20—25

50Х50ХЮ • 40X40X15 Длина 150—200, ширина 25—30, расстояние между рейками 6—8

Высота 50—60, ширина между стойками 50, размеры основания: длина 10—12,

высота 3,

ширина 6

Высота 120—130, диаметр обруча 50 и 40 Высота 50,

диаметр 70—100 Высота 150,

ширина пролета 100, расстояние между перекла­динами 12—15, диаметр перекладины 2 Диа\1етр 1,5—2, длина 150,

» 200—250

Л ИТЕРАТУРЛ

Аксарина Н. М. Воспитамие детей раннего возраста. М., «Медицина», 1969.

Аршавская Э. И., Розанова В. Д. Физиология и физкультура. М., Учпед­гиз, 1968. %

Бабаджан Т. С. Организованные подвижные игры детей раннего возраста. М., Медгиз, 1950.

Воспитание и обучение в детском саду. Под ред. А. В. Затюрожца, Т. А. Марковой. М., «Педагогика», 1976.

Выготский J1. С. Обучение и развитие в дошкольном возрасте. — В кн.: Избранные психологические исследования. М., Изд-во АПН РСФСР, 1956.

Гальперин С. И. Физиологические особенности детей. М., «Просвещение», 1965.

Губерт К. Д., Рысс Ц. Г. Гимнастика и массаж в раннем возрасте. М., «Просвещение», 1972.

Кенеман А. В. Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспита­ния детей дошкольного возраста. М., «Просвещение», 1972.

Коган Р. Б. Здоровье детей раннего возраста в Советском Союзе. М., «Медицина», 1971.

Куприянова Н. Б., Федосеева Т. Н. Игры и занятия с детьми до 3 лет. М., «Медицина», 1965.

Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. М., «Просвещение», 1973.

Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Гимнастика в детском саду. М., «Просве­щение», 1969.

Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников. М., «Просвещение», 1971.

Развитие движений ребенка-дошкольника. Под ред. М. И. Фонарева. М., «Пр освещение», 1975.

Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду». Сост. Е. А. Ба­турина. М., «Просвещение», 1974.

Сорочек Р. Г., Уварова 3. С. Гимнастика для детей раннего возраста. М., «Медицина», 1965.

Фомин Н. А., Филин В. П. Возрастные основы физического воспитания. М., «Физкультура и спорт», 1972.

СОДЕРЖАНИЕ

[От автора . 3](#bookmark5)

[Введение к 4](#bookmark6)

[Методика проведения занятий по физической культуре с детьми второй группы раннего возраста (1—2 года) ... 9](#bookmark7)

Структура, организация и методика занятий — Особенности развития основных видов

движений 12

Особенности проведения общеразвивающих

упражнений 17

Особенности проведения игровых упраж­нений 23

Содержание игровых упражнений ... 25 Примерное содержание замятий по физиче­ской культуре во второй группе раннего возраста 31

Методика проведения занятий по физической культуре с детьми первой младшей группы (2—3 года) . . . 47

Структура, организация и методика занятий — Особенности развития основных видов дви­жений : . 51

3 Особенности проведения общеразвивающих

упражнений 63

Игровые упражнения, подвижные игры и

их особенности 65

Содержание игровых упражнений и под­вижных игр 68

Примерное содержание занятий по физи­ческой культуре в первой младшей группе . . : 77

Работа по физическому воспитанию летом . 146

Педагогический контроль занятий по физиче­ской культуре 148

Литература 156.

ИБ № 1835

София Язеповна Лайзане

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Редактор В. А. Салахетдинова Художественный редактор J1. Ф. Малышева Технический редактор Л. Я. Медведев Корректор Т. А. Кузнецова

Сдано в набор 10/VI 1977 г. Подписано к печати 19/ХЦ 1977 г. 60X90'/ie. Бумага типогр. Кв 3, Печ. л. 10,0. Уч.-изд. л. 10,02. Тир^ж 200 000 экз.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение» Государственного, комитета Совета Министров РСФСР по делам издательств, полиграфии и .книжной торговли. Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Областная типография управления издательств, полиграфии и книжной торговли Ивановского облисполкома, г. Иваново-8, ул. Типографская, 6. Заказ № 4873.

Цена 30 коп.

2 И. п. — исходное положение.

1. В пособии приводятся игровые упражнения и подвижные игры, взятые из сборников: Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Игры для малышей. М., 1965; Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду». Сост. Е. Г. Батури­на. М., 1974. В содержание игровых упражнений и игр внесены изменения с учетом возрастных особенностей детей, а также конкретизированы задачи по развитию движений. [↑](#footnote-ref-1)
2. Летом занятия проводятся на открытой площадке, защищенной от сол­нечных лучей. [↑](#footnote-ref-2)
3. Моторная плотность — время, которое используется для непосредствен­ного выполнения движений детьми на занятии. [↑](#footnote-ref-3)
4. Общая плотность — время, отведенное для выполнения движений, пост­роений, перестроений, показа и объяснений воспитателя. Время, используемое на расстановку и уборку пособий на занятиях с детьми 1—3 лет, не учиты­вается. [↑](#footnote-ref-4)
5. Упражнение выполняется одновременно с подгруппой детей. [↑](#footnote-ref-5)
6. Заказ 4873 [↑](#footnote-ref-6)
7. Содержание занятий рассчитано на работу с детьми с начала учебного года. Если по каким-либо причинам занятия в группе начинаются позже, то сохраняется данная последовательность, лишь сдвигаются сроки проведения. [↑](#footnote-ref-7)
8. Желательно хотя бы 1 занятие в неделю проводить в зале. [↑](#footnote-ref-8)
9. Аркин Е. А. Ребенок в дошкольные годы. Под ред. А. В. Запорожца н В. В. Давыдова. М., 1968, с. 45. [↑](#footnote-ref-9)
10. Если по каким-либо причинам занятия в группе начинаются позже сентября, то сохраняется данная последовательность, лишь сдвигаются сроки проведения. [↑](#footnote-ref-10)