

Май

Занятие 1

Программное содержание. Закреплять у детей умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание на дальность 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.

Методика проведения занятия.

1 ч а с т ь. Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную

2 ч а с т ь. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. И. п.: стоя, мяч держать обеими руками впереди. Взмахом руки вправо (руки стараться не сгибать) повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнять влево (3—4 раза в каждую сторону).

2. И. п.: лежа на животе, мяч держать в прямых руках, поднять руки, слегка приподнять верхнюю часть туловища, опустить (4—5 раз).

3. И. п.: ноги вместе, мяч держать обеими руками у груди. Подтянуть ноги к туловищу так, чтобы колени касались мяча, опустить их на пол (3—4 раза).

4. Пскоки на двух и на одной ноге (20—30 с). Мяч положить на пол. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Перейти к месту, отведенному для метания.

Основные виды движений. Бросание на дальность 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 (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) — 3—4 раза. 3 ч а с т ь. Ходьба по круг взявшись за руки.

Занятие 2

Программное содержание. Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой, ползанию и подлезанию 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.

Методика проведения занятия.

1 ч а с т ь. Ходьба и бег змейкой за воспитателем между с

2 ч а с т ь. Общеразвивающие упражнения (на стуле).

1. И. п.: сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки в стороны-вверх, потянуться, опустить на колени (4-5 раз).

2. И. п.; стоя за спинкой стула, ноги несколько расставить. Поднять руки вверх, наклониться вперёд через спинку стула, стараться коснуться руками сиденья (4-6 раз).

3. И. п.: стоя за спинкой стула, держаться за нее обеими руками. Присесть, смотреть вперед, стараться держать спину прямо, встать (4—6 раз).

4. Пскоки на двух ногах вокруг стула или между стульев (20—30 с). Ходьба между стульев. Поставить стулья на место.

Основные виды движений. Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. Дети выполняют задания все одновременно по 3—4 раза каждой рукой. Обратит 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 мене 5—6 м. Дуги расставлены так, чтобы могли проползть сразу 2—3 детей (в зависимости от количества дуг). Для повторения упражнения дети возвращаются по краям помещения, чтобы не мешать тем, кто продолжает ползти.

Подвижная игра « Пузырь» (2—3 раза).

3 ч а с т ь. Ходьба в колонне по одному обычным шагом и на носках.

Занятие 3

Программное содержание. Упражнять детей в метании на дальность 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.

Методика проведения занятия.

1 ч а с т ь. Ходьба и бег в колонне по одному с платочек в руке.

2 ч а с т ь. 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 бельё», затем прямиться, потянуться вверх (3—4 раза).

2. И. п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Присесть, поднять руки с платочком вперед, выпрямиться, опустить руки (3—4 раза).

3. И. п.: лежа на спине, платочек в обеих руках на груди поднять ноги и руки вперед, опустить (3—5 раз).

4. Пскоки на месте на двух ногах (20—30 с). Платочек держать в одной руке. Ходьба друг за другом. Положить платочек.

Основные виды движений. Ходьба по гимнастической скамейке

(2—3 раза). Дети выполняют задание самостоятельно друг за другом по двум скамейкам, стоящим параллельно. Воспитатель помогает, подбадривает тех, кто неуверенно выполняет задание. Следит, чтобы дети не торопились.

Бросание мешочков на дальность 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.

Подвижная игра «Солнышко и дождик» (3—4 раза).

3 ч а с т ь. Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.

Занятие 4

Программное содержание. Продолжать учить детей прыжкам в длину с места, упражнять в умении бросать на дальность из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.

Пособия. Мячи по количеству детей.

Методика проведения занятия.

1 ч а с т ь. Ходьба и бег в колонне по одному.

2 ч а с т ь. 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 (3—4 раза).

3. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, передвигать ими — «жуки барахтаются». После нескольких движений вернуться в исходное положение (3—4 раза).

4. Пскоки на двух ногах на месте (20—25 с) — «зайки прыгают». Прыгать ритмично, легко отталкиваться от пола. Ходьба друг за другом.

Основные виды движений. Бросание мяча на дальность 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 на 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.

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

3 ч а с т ь. Ходьба в колонне по одному. Игра «Кто тише».

Занятие 5

Программное содержание. Продолжать учить детей бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать с высоты, 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.

Методика проведения занятия.

1 ч а с т ь. Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления.

2 ч а с т ь. 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 (3—4 раза в каждую сторону).

2. И. п.: стоя, мяч держать обеими руками над головой. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч вверх (4—5 раз).

3. И. п.: лежа на спине, мяч держать обеими руками на локти развернуть в сторону. Подтянуть согнутые в коленях ног к туловищу, выпрямиться (3—4 раза).

4. Пскоки на месте на двух ногах. Мяч на полу у ног. В колонне по одному. Мяч держать в руках.

Основные виды движений. Бросание мяча на дальность - сетку вверх и двумя руками, затем бросать мяч в сетку. Выполняя 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 перебросит 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 кладут коврик или мат. Воспитатель становится в том месте, где дети спрыгивают, и по необходимости помогает им. По скамейке дети идут самостоятельно.

Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» (вариант

пскоками и бегом) — 2—3 раза.

3 ч а с т ь. Ходьба за воспитателем с остановкой по сигнал.

Занятие 6

Программное содержание. Закреплять у детей умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке в глубину, совершенствовать чувство равновесия.

Пособия. Маленькие обручи по количеству детей, средней величины мячи (1 мяч на двоих), 1—2 гимнастические скамейки.

Методика проведения занятия.

1 часть. Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа.

2 ч а с т ь. Общеразвивающие упражнения (с обручем).

1. И. п.: стоя, руки внизу, обруч на полу. Присесть, взять обруч, выпрямиться, поднять его над головой, потянуться вверх, по сигналу воспитателя положить обруч на пол (3—5 раз).

2. И.п.: лежа на спине, обруч в обеих руках впереди. Поднять одну ногу, коснуться обруча, опустить, поднять другую ногу и также коснуться обруча (3—4 раза).

3. И. п.: сидя, ноги развести пошире, обруч в обеих руках. Наклониться вперед, коснуться обручем пола между ног, выпрямиться (3—5 раз).

4. Бег врассыпную с обручем в руках — «едут машины» (20—30 с). Ходьба в колонне по одному. Положить обручи.

Основные виды движений. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце встать, выпрямиться 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.

Подвижная игра Мой веселый звонкий мяч» (2—3 раза).

3 ч а с т ь. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.

Занятие 7

Программное содержание. Закреплять у детей умение бросать на дальность одной рукой, прыгать в длину с места, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

Пособия. Мешочки с песком по количеству детей, маленький обруч.

Методика проведения занятия.

1 ч а с т ь. Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную.

2 ч а с т ь. Общеразвивающие упражнения (с мешочком).

1. И. п.: сидя, ноги вместе, мешочек в одной руке. Поднять руки в стороны-вверх, переложить мешочек в другую руку, отпустить руки вниз (4—5 раз).

2. 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 (3—4 раза).

3. И. п.: сидя, ноги врозь, мешочек держать одной рукой между ног. Наклоняясь вперед, скользить мешочком по полу между ног, вернуться в исходное положение (3—4 раза одной и другой рукой).

4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед (20—30 с). Мешочек держать в одной руке. Спокойная ходьба в колонне по одному. Положить мешочки.

Основные виды движений. Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. Стараться бросить на расстояние 2,5—3 м, Выполнять задание всем одновременно по 3—4 раза одной и другой 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.

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 надо как можно дальше.

Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» (2—3 раза).

3 ч а с т ь. Ходьба друг за другом в замедленном, спокойном темпе.

Занятие 8

Программное содержание. Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, продолжать учить бросать 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.

Методика проведения занятия.

1 ч а с т ь. Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках

2 ч а с т ь. Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой Наклониться вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, потянуться вверх (3—4 раза).

2 И. п.: лежа на животе, мяч в обеих руках. Поднять руки и верхнюю часть туловища от пола, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

3. И. п.: стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках. Присесть коснуться мячом пола, выпрямиться (4—5 раз).

4. Поскоки на месте на двух ногах. Мяч положить на пол. Спокойная ходьба в колонне по одному. Мяч держать в руках.

Основные виды движений. Бросание мяча через сетку 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.

Подвижная игра «Воробьишки и автомобиль» (2—3 раза).

3 ч а с т ь. Ходьба обыкновенным шагом и на носках.