

ДОМІНАНТНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В РОБОТІ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

(з переважним використанням певного виду фізкультурного обладнання)

Відповідно до Законів України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру», методичних рекомендацій Міністерства освіти і науки України «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» (№ 1/9-563 від 16.08.2010) одним із пріоритетних напрямів освітнього процесу з дітьми залишається фізичний розвиток. Він спрямовується на охорону і зміцнення здоров'я, своєчасне формування у дошкільників життєво важливих рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості й фізичної культури взагалі, на виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя.

Плани-конспекти цих занять підготовлено відповідно до вимог Державної базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі», вони мають тематичну спрямованість і дають змогу показати дітям, як можна використовувати те чи інше спортивне обладнання та інвентар (м'ячі, гімнастичні палиці, обручі, мотузки, гімнастичні лави) під час виконання різних вправ і рухів протягом одного заняття. Це допоможе їм краще зорієнтуватися при виборі означеного обладнання в самостійній руховій діяльності.

ЗАНЯТТЯ З ГІМНАСТИЧНИМИ ПАЛИЦЯМИ

Програмовий зміст: розвивати вміння дітей володіти власним тілом; самоконтроль під час виконання вправ; довільність поведінки.

Виховувати самостійність, бажання займатися спортом.

Формувати міцні рухові навички виконання загальнорозвивальних вправ з гімнастичними палицями, якісне, чітке, ритмічне їх виконання.

Продовжувати вчити дітей перекидати м'яч один одному обома руками від грудей.

Удосконалити вміння ходити по гімнастичній лаві, тримаючи в руках палицю, поліпшувати відчуття рівноваги.

Закріпити вміння підлізати під палицю.

Фізкультурне обладнання: гімнастичні палиці за кількістю дітей, 2 гімнастичні лави, 4 стояки із горизонтально прикріпленими палицями, м'ячі на кожен пару дітей, палиці з довгими стрічками.

I. Підготовча частина

Шикування дітей у колону по одному за зростом.

Вихователь, інструктор з фізкультури: Діти, сьогодні на занятті більшість вправ і рухів ми виконуватимемо з гімнастичними палицями: ходитимемо по гімнастичній лаві, тримаючи перед собою палицю, підлазитимемо під палиці, перекидатимемо м'яч один одному обома руками від грудей, пограємо в рухливі ігри «Хто скоріше по доріжці» і «Вгадай, чий голосок».

Ходьба звичайним кроком (25 с), спину тримати рівно, голову не опускати, плечі розправити (взяти палиці); ходьба на носках, палиця над головою (25 с), ходити короткими кроками, тулуб тримати прямо; ходьба на п'ятах, палиця на плечах (25 с), живіт підтягнутий, спина випрямлена, носки підняті догори; ходьба перехресним кроком, палиця за спиною, ноги прямі (25 с); біг на носках із високо піднятими колінами, руки зігнуті в ліктях, палиця перед грудьми (30 с); ходьба парами зі зміною темпу (30 с).

Перешикування через центр у 4 колони.

Комплекс загальнорозвивальних вправ із гімнастичними палицями

Стежити, щоб діти дотримувалися напрямку та амплітуди рухів.

1. Піднімання палиці вгору.

В.п.: основна стійка, руки опущені, палицю тримати на ширині плечей;

1 – на витягнутих руках підняти палицю на рівень грудей;

2 – підняти палицю вгору над головою, подивитися на неї;

3 – опустити палицю на рівень грудей;

4 – повернутися у в.п.

Повторити 8 разів у повільному темпі.

2. Колові рухи рук.

В.п.: основна стійка, руки з палицею опущені вниз;

1-2 – колові рухи прямими руками з палицею ліворуч;

3-4 – те саме праворуч.

Повторити 8 разів у середньому темпі.

3. Нахили тулуба вперед.

В.п.: стійка ноги нарізно, руки з палицею перед грудьми;

1 – нахилити тулуб вперед, покласти палицю на підлогу (видих);

2 – випрямитися (вдих);

3 – нахилити тулуб уперед-униз, узяти палицю (видих);

4 – повернутися у в. п. (вдих). Ноги в колінах не згинати.

Повторити 8 разів у середньому темпі.

4. Повороти тулуба з одночасним підніманням палиці вгору.

В.п.: стоячи на колінах, ноги нарізно, палицю тримати за головою на плечах;

1 – повернути тулуб праворуч, підняти палицю над головою;

2 – повернутися у в.п.;

3 – 4 – те саме ліворуч.

Повторити 10 разів у середньому темпі.

5. Піднімання ніг угору.

В.п.: лежачи на спині, руки вздовж тулуба, палиця в руках;

1 – підняти палицю вгору, перенести через неї праву ногу;

2 – повернутися у в.п.;

3 – 4 – те саме з лівої ноги.

Повторити 8 разів у середньому темпі.

6. Стрибки через палицю.

В.п.: основна стійка, руки на талії;

1 – перестрибнути через палицю, відштовхуючись обома ногами;

2 – повернутися і стрибнути у другий бік.

Повторити 20 разів у середньому темпі.

II. Основна частина

Спосіб організації дітей – колове тренування. Діти об'єднуються у три підгрупи, кожна з яких виконує свій рух 3-4 хв., потім за командою вихователя або фізінструктора переходить по колу до наступної вправи.

1. Ходьба по гімнастичній лаві, тримаючи перед собою палицю. Стежити, щоб діти йшли впевнено, дивлячись уперед на палицю, а не під ноги, у запропонованому темпі, зберігаючи правильну поставу.
2. Підлізання під палицю (заввишки 40-50 см). Стежити, щоб діти прогинали спину, не чіпляли палиці, правильно розраховували висоту перешкоди, після закінчення вправи повністю випрямляли хребет, піднявшись на носочки, руки піднімали вгору.
3. Перекидання м'яча один-одному обома руками від грудей. Стежити, щоб діти тримали м'яч із боків розставленими пальцями, кидок виконували енергійним рухом рук і тулуба в напрямку польоту.

Рухлива гра «Хто швидше по доріжці». Фізінструктор разом із дітьми викладають на підлозі 5 доріжок (завширшки 20 см, завдовжки 5-6 м) з гімнастичних палиць до яких прив'язані довгі стрічки. Діти шикуються у п'ять колон. Кожна колона стоїть біля своєї доріжки. За сигналом інструктора діти починають стрибати по чергово на правій і лівій нозі, просуваючись уперед. Виграє той, хто першим опиниться в кінці доріжки. Правила: стрибати по доріжці лише на одній нозі (правій чи лівій), не виходячи за її межі.

Рухлива гра «Відгадай, чий голосок». Діти, взявшись за руки, стають у коло.

В центрі кола ведучий із заплющеними очима. Гравці йдуть по колу і промовляють:

— Ми гуляємо в ліску

І гукаємо: «А-у!»

Ти по голосу впізнай,

Хто гукає, відгадай.

Після закінчення слів діти зупиняються. Вихователь або фізінструктор, показує на будь-кого з гравців. Той, кличе дитину, яка стоїть у колі по імені, у свою чергу, не розплющуючи очей, вона має відгадати, хто її покликав. Якщо відгадала, розплющує очі й міняється місцем із гравцем. Якщо помилилася, знову заплющує очі. Гра повторюється. Діти йдуть по колу у зворотному напрямку.

Правила: дитина, яка стоїть у колі, не має права розплющувати очі доти, поки не вгадає, хто її покликав. У цей час панує тиша.

Гра повторюється 2-3 рази.

III. Заключна частина

Біг у повільному темпі з підніманням і опусканням рук (40 с).

Підсумок заняття.

ЗАНЯТТЯ З МОТУЗКАМИ

Програмовий зміст: розвивати злагодженість під час виконання спільних дій, уміння вільно і гарно рухатися у просторі, спритно виконувати основні рухи.

Виховувати бажання займатися заняттями з фізкультури, поважати один одного, об'єктивно оцінювати свої можливості.

Продовжувати вчити дітей перестрибувати на обох ногах через 6 мотузок, розташованих заввишки 15-20 см від підлоги.

Удосконалювати вміння ходити по мотузці, покладеній на підлогу по колу, з торбинкою з піском на голові (маса 500 г).

Закріпити вміння підлізати під мотузку, розташовану заввишки 40-50 см; перекидати м'яч через мотузку один одному обома руками із-за голови у грі «М'яч через мотузку».

Фізкультурне обладнання: 6 мотузок (по 2 м) з торбинками з піском (маса 500 г) на кінцях, 2 лави (заввишки 20 см); 3 мотузки (завдовжки 1 м), закріплені на стояках, 2 мотузки (завдовжки 8-10 м), м'ячі на кожну пару дітей, торбинки з піском (маса 500 г) на кожну дитину.

I. Підготовча частина

Шикування дітей у колону по одному за зростом.

Фізінструктор, вихователь: Діти, це заняття відрізняється від інших тим, що всі вправи і рухи ми виконуватимемо за допомогою мотузки. Отже, ви ходитимете по мотузці, перестрибуватимете її, підлазитимете під мотузку. Ми пограємо в ігри «М'яч через мотузку» і «Карасі й щука».

Ходьба з чіткими поворотами на кутах (30 с); ходьба із заплющеними очима (3-4 м), дотримуватися прямолінійного напрямку; біг короткими кроками (20 с); біг широкими кроками (20 с), енергійно відштовхуватися від підлоги, начебто перестрибувати через удавану перешкоду; ходьба приставним кроком, руки на талії (30 с.), на кожному кроці з'єднувати разом п'яти ніг, зробити 3-4 глибоких видихи.

Перешікування в одну колону.

Комплекс загальнорозвивальних вправ із мотузкою

Діти стають у коло, взявши двома руками мотузку (кінці мотузки з'єднані між собою вузлом). Стежити, щоб діти дотримувалися єдиного темпу виконання рухів.

1. Піднімання мотузки вгору.

В.п.: стоячи обличчям до центра кола, ноги на ширині стопи, руки з мотузкою опущені;

1 – на витягнутих руках підняти мотузку на рівень грудей;

2 – підняти мотузку вгору над головою, подивитися на неї;

3 – опустити мотузку на рівень грудей;

4 – повернутися у в.п.

Повторити 8 разів у повільному темпі.

2. Нахили тулуба вперед-униз.

В.п.: стоячи обличчям до центра кола, ноги нарізно, руки з мотузкою перед грудьми.

1-2 – нахилити тулуб уперед-униз, доторкнутися мотузкою пальців ніг (видих);

3-4 – випрямитися (вдих).

Ноги в колінах не згинати.

Повторити 8 разів у середньому темпі.

3. Повороти тулуба з одночасним відведенням руки в сторону.

В.п.: стоячи на колінах, ноги нарізно, мотузка у витягнутих руках на рівні грудей.

1 – поворот тулуба праворуч, праву руку відвести назад, подивитися на пальці (ліва рука продовжує триматися за мотузку);

2 – повернутися у в.п.;

3 – 4 – те саме ліворуч.

Повторити 8 разів у середньому темпі.

4. Піднімання ніг угору.

В.п.: ноги разом, руки з мотузкою витягнуті вперед на рівні грудей.

1 – підняти вгору зігнуту в коліні праву ногу, доторкнутися коліном мотузки;

2 – повернутися у в.п.;

3 – 4 – те саме з лівої ноги.

Повторити 8 разів у середньому темпі.

5. Присідання.

В.п.: ноги на ширині стопи, руки з мотузкою опущені вниз.

1-2 – присісти, руки з мотузкою витягнути вперед на рівень грудей;

3-4 – повернутися у в. п.

Повторити 10 разів.

6. Стрибки через мотузку, покладену на підлогу.

В.п. – основна стійка, руки на талії.

Перестрибувати через мотузку вперед-назад, відштовхуючись обома ногами.

Повторити 20 разів у середньому темпі.

II. Основна частина

Спосіб організації дітей - змінний.

1. Ходьба по мотузці, покладеній на підлозі, по колу, з торбинкою з піском на голові. Стежити, щоб діти йшли впевнено, зберігаючи рівновагу, тримаючи рівно голову, не губили торбинки.
2. Підлізання під мотузку. Стежити, щоб діти прогинали спину, не чіпляли мотузку, правильно розраховували висоту перешкоди, після закінчення вправи повністю випрямляли спину, піднявшись на носочки, руки підняти вгору.
3. Перестрибування на обох ногах через 6 мотузок (мотузки кладуться між 2 лавами, заввишки 20 см, на відстані 50 см одна від одної). Стежити, щоб діти м'яко приземлялися на носки обох ніг, опускаючись на всю стопу.

Рухлива гра «М'яч через мотузку». На висоті піднятої вгору руки дитини (150 см), між двома стояками натягують мотузку. По дві сторони мотузки на відстані 1,5 м. від неї стоять парами діти. У дітей, які стоять праворуч мотузки, у руках м'ячі. За командою фізінструктора діти перекидають м'ячі один одному через мотузку двома руками із-за голови. Після 8-10 перекидань інструктор називає дітей, які правильно кидали і ловили м'яч. Гру повторюють 5-6 разів.

Рухлива гра «Карасі та щука». Залу двома довгими мотузками ділиться на три частини. З двох сторін – річки, по середині – затока. У затоці – «щука» (одна дитина), в одній із річок «карасі» (інші гравці). За командою інструктора з фізкультури, вихователя: «Карасі, в річку!» – діти по «затоці» повинні перебігти з однієї річки в другу й у зворотному напрямку. «Щука» намагається доторкнутися до «карасів» рукою. Спіймані «карасі» беруться за руки й утворюють у затоці коло.

Тепер, перебігаючи з річки в річку, «карасі» мають пробігти через коло, діти в цей час піднімають руки вгору. «Щука» не має права забігати в коло. Гра триває доти, доки не залишиться 2-3 «карасів».

III. Заключна частина

Ходьба з підніманням і опусканням рук (40 с), вправи на регуляцію дихання (повторити 8-10 разів).

Підсумок заняття.

ЗАНЯТТЯ З ОБРУЧАМИ

Програмовий зміст: Розвивати окомір, точність і легкість рухів, гнучкість.

Виховувати позитивне ставлення до спільної рухової діяльності, наполегливість, бажання допомогти іншим виконати правила гри.

Вчити дітей метати торбинки з піском правою та лівою рукою в обруч із відстані 3,5-5 м.

Удосконалити вміння ходити по гімнастичній лаві, тримаючи перед собою обруч, стрибати вниз із лави в певне місце. Закріпити вміння підлізати в обруч прямо.

Фізкультурне обладнання: обручі за кількістю дітей, 2 лави (завширшки 15-25 см, заввишки 30-40 см), 3 стояки з вертикально прикріпленими обручами, торбинки з піском (маса 200 г), мати.

I. Підготовча частина

Шикування дітей у колону за зростом.

Інструктор із фізкультури, вихователь. Діти, на цьому занятті ми працюватимемо з обручем. Будемо виконувати вправи з обручем, ходити по гімнастичній лаві з обручем у руках, підлазити в обруч грудьми вперед, метати торбинки з піском в обруч, пограємо в гру «Естафета з обручами».

Ходьба чітким кроком (20 с), спину тримати рівно, голову не опускати, плечі розправити (взяти обручі); ходьба приставним кроком зі зміною положення рук з обручем: угору, вперед, униз (30 с); біг на носках, із високо

піднятими колінами, руки зігнуті в ліктях, обруч перед грудьми (40 с); ходьба парами зі зміною темпу (30 с). Перешиккування через центр у 4 колони.

Комплекс загальнорозвивальних вправ з обручем

Стежити, щоб діти правильно виконували всі положення (вихідні, проміжні, кінцеві).

1. Піднімання обруча вгору та опускання його за спину.

В.п.: ноги на ширині стопи, обруч опущений вниз, вертикально до підлоги.

- 1 – підняти обруч угору над головою, подивитися на нього;
- 2 – опустити обруч за спину, згинаючи руки в ліктях;
- 3 – підняти обруч угору над головою, подивитися на нього;
- 4 – повернутися у в.п.

Повторити 10 разів.

2. Нахили тулуба вперед.

В.п.: ноги на ширині плечей, руки на талії, обруч покласти на підлогу.

- 1-2 – нахилити тулуб уперед – униз, подути в обруч - видих;
- 3-4 – повернутися у в.п. (вдих).

Повторити 8 разів.

3. Повороти тулуба.

В.п.: сидячи на підлозі, схрестивши ноги, обруч тримати двома руками вертикально перед собою.

- 1 – повернути тулуб праворуч, подивитися в обруч;
- 2 – повернутися у в.п.;
- 3 – 4 те саме ліворуч.

Повторити 10 разів.

4. Піднімання ніг угору .

В.п.: лежачи на спині, обруч тримати двома руками вертикально на грудях.

- 1 – підняти праву ногу вгору, одночасно випрямити руки, дістати край обруча;

2 – повернутися у в.п.;

3 – 4 – те саме з лівої ноги.

Повторити 8 разів.

5. Присідання.

В.п.: ноги на ширині стопи, обруч опущений вниз, вертикально до підлоги.

1-2 – присісти, обруч поставити на підлогу перед собою, подивитися в нього;

3-4 – повернутися у в. п.

Повторити 10 разів.

6. Стрибки.

В.п.: стоячи в обручі, ноги злегка розставлені, руки на талії.

1 – підскок на місці із зіскоком з обруча;

2 – повернутися у в.п.

Повторити 10 разів.

II. Основна частина

Спосіб організації дітей – колове тренування. Дітей об'єднують у три підгрупи, кожна з яких виконує свій рух 3-4 хв, потім за командою інструктора з фізкультури переходить по колу до наступної вправи.

1. Ходьба по гімнастичній лаві, тримаючи перед собою обруч. Стежити, щоб діти йшли впевнено, дивлячись уперед в обруч, а не під ноги, у запропонованому темпі, зберігаючи правильну поставу.
2. Стрибок у глибину. Дійшовши до кінця лави, діти присідають, ставлять обруч збоку лави, займають вихідне положення для стрибка, виконують стрибок із м'яким приземленням на напівзігнуті ноги в коло, накреслене на гімнастичному маті. Повторити 5-6 разів.
3. Пролізання в обруч прямо. Стежити, щоб діти, підійшовши до обруча, ступали крок уперед, присідали, просували вперед голову й тулуб, а потім другу ногу.

4. Метання торбинки з піском лівою та правою рукою в обруч із відстані 3,5-5 м. Стежити, щоб діти перед метанням правою рукою займали правильне вихідне положення, відставляли назад праву ногу на відстані кроку і переносили на неї масу тулуба (повертаючись трохи праворуч), проносили руку під час кидка над плечем, а не з боку, переносили масу тіла одночасно із замахом правою рукою з правої ноги на ліву. Так само метання лівою рукою.

Рухлива гра «Естафета з обручами». Діти шикуються в 4 колони. Перед кожною колоною на відстані 6-7 м лежить обруч. За сигналом інструктора з фізкультури діти, які стоять у колоні першими, біжать до обруча, пролізають у нього, кладуть обруч на місце і швидко повертаються в колону. Підбігаючи до своєї колони, вони мають торкнутися долоні, виставленої вперед правої руки наступної дитини, яка після цього біжить до обруча, а самі стають у кінець своєї колони. Виграє команда, яка допустила найменшу кількість помилок. Естафету повторюють 4-5 разів.

III. Заключна частина

Ходьба (40 с) у повільному темпі з рухами рук угору та вниз.

Підсумок заняття. Відзначаються успіхи дітей, їх наполегливість у виконанні рухів, бажання допомогти іншим у виконанні правил гри, даються рекомендації дітям по - вправлятися самостійно у певних рухах під час прогулянки.

ЗАНЯТТЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ГІМНАСТИЧНОЇ ЛАВИ

ТЕМА МОРЯКИ

Програмовий зміст: розвивати координацію рухів різних м'язових груп, наполегливість, увагу, спритність.

Виховувати інтерес до рухової активності.

Розучити комплекс загальнорозвивальних вправ на гімнастичній лаві.

Продовжувати вчити дітей метати торбинки з піском правою та лівою рукою у вертикальну ціль з відстані 3,5-5 м.

Удосконалити вміння повзати по гімнастичній лаві, в упорі стоячи на колінах, спираючись кистями рук.

Закріпити вміння ходити по гімнастичній лаві правим і лівим боком, стрибати з лави.

Фізкультурне обладнання: 3 гімнастичні лави (заввишки 30-40 см), 3 кубики, торбинки з піском (масою 200 і 500 г) за кількістю дітей.

I. Підготовча частина

Шикування в колону за зростом.

Інструктор із фізкультури, вихователь. Діти, сьогодні на занятті ми пограємо в моряків. Нашим кораблем будуть гімнастичні лави. Як ви гадаєте, чи моряки повинні бути в добрій фізичній формі? Що для цього потрібно робити? (Відповіді дітей). Так, треба постійно тренуватися. Тому й ми проведемо тренування моряків, під час якого будемо ходити і повзати по гімнастичних лавах, стрибати з них у визначене місце, вправлятися у метанні торбинок у ціль. Проведемо гру-естафету «Не впади».

Ходьба чітким кроком, як справжні моряки (30 с), спину тримати рівно, голову не опускати, плечі розправити; ходьба у напівприсіді «Не зачепити вітрил» (20 с); ходьба спиною вперед «Сильний вітер» (20 с), стежити, щоб діти не наштовхувалися одне на одного; біг (40 с); ходьба в середньому темпі (30 с) 2-3 кроки – вдих, 3-4 – видих.

Перешикування через центр у 3 колони, діти стають біля гімнастичних лав праворуч.

Комплекс загальнорозвивальних вправ «Моряки»

1. «Піднімаємо вітрила» – піднімання рук через сторони вгору.

В.п.: сидячи верхи на лаві, ноги зігнуті в колінах, руки опущені вниз.

1-3 – підняти руки через сторони вгору, подивитися на них – вдих;

4 – опустити руки через сторони вниз – видих.

Повторити 8 разів.

2. «Миємо палубу» – махи руками.

В.п.: стоячи біля лави, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба.

1 – мах руками вправо (вдих) ;

2 – повернутися у в.п. (видих);

3 – 4 – те саме ліворуч.

Повторити 10 разів.

3. «Гребемо веслами» – нахили тулуба.

В.п.: сидячи верхи на лаві, ноги зігнуті в колінах, руки опущені вздовж тулуба.

1 – нахили тулуба вперед;

2 – повернутися у в.п.;

3 – відхилитися назад, руки в сторони;

4 – повернутися у в.п.

Повторити 10 разів.

4. «Визираємо в море» – повороти тулуба.

В.п.: сидячи верхи на лаві, ноги зігнуті в колінах, руки на талії.

1 – повернути тулуб праворуч, ліву руку прикласти до чола (вдих);

2 – повернутися у в.п. (видих);

3 – 4 – те саме ліворуч.

Повторити 10 разів.

5. Танець «Яблучко» – присідання.

В.п.: відійти від лави на 1м, ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба.

1 – присісти, праву руку відвести за голову;

2 – повернутися у в.п.;

3-4 – те саме лівою рукою.

Повторити 10 разів.

6. «Спритні моряки» – стрибки.

В.п.: основна стійка, руки на талії.

Повторити 20 разів.

II. Основна частина

Спосіб організації дітей – змінний.

Інструктор з фізкультури. Діти, зараз ми проведемо тренування моряків.

Будьте уважними, спритними, наполегливими!

1. Повзання по лаві, в упорі стоячи на колінах, спираючись кистями рук. Спочатку зігнути праву ногу, підтягнути її до грудей, ліву руку одночасно висунути вперед, перемістити тіло вперед до повного випростання лівої ноги. Після чого підтягнути до грудей ліву ногу, праву руку висунути вперед, тіло перемістити вперед до повного випростання правої ноги. Повторити 5-6 разів.
2. Ходьба по гімнастичній лаві лівим та правим боком із торбинкою з піском (маса 500 г) на голові, руки – у сторони. Стежити, щоб діти йшли впевнено, дивлячись уперед, а не під ноги, у запропонованому темпі, зберігаючи правильну поставу.
3. Стрибок у глибину. Дійшовши до кінця лави, діти знімають торбинку з голови і виконують стрибок із м'яким приземленням на напівзігнуті ноги в коло, що накреслене на гімнастичному маті. Повторити 5-6 разів.
4. Метання торбинки з піском (маса 200 г) правою та лівою рукою у вертикальну ціль із відстані 3,5-5 м. Стежити, щоб діти не робили широкого маху рукою, зіставляли силу кидка з відстанню до цілі, займали правильне вихідне положення. Повторити 7-8 разів.

Гра-естафета «Не впади». Діти шикуються у 3 колони. Попереду кожної колони на відстані 3-4 м стоять гімнастичні лави. За лавами на відстані 2-3 м розташовані куби. За командою інструктора з фізкультури діти, які стоять у колоні першими, біжать до своєї лави, пробігають по ній, оббігають куби і повертаються в колону, знову пробігаючи по лаві. Діти, які виконали вправу, мають доторкнутися рукою до дитини, що стоїть наступною в колоні, після чого вона може виконувати вправу. Перемагає

команда, у якій рухи виконувалися з найменшою кількістю помилок. При повторенні гри діти біжать боком по лаві.

Інструктор з фізкультури, вихователь. Молодці, діти! Ви були справжніми моряками, старанно виконували вправи, правильно лазили та ходили по гімнастичній лаві, були спритними у грі.

III. Заключна частина

Звичайна ходьба (45 с). Вправа на дихання. Повторити 6-8 разів.

ЗАНЯТТЯ З М'ЯЧАМИ

Програмовий зміст: розвивати окомір, кмітливість, точність рухів.

Розвивати витримку та наполегливість, бажання правильно виконувати основні рухи, уважно ставтеся до інших дітей.

Розучити комплекс загальнорозвивальних вправ з м'ячем.

Продовжувати вчити дітей вести м'яч правою та лівою рукою з відскоком від підлоги; вдосконалювати вміння: повзати по підлозі на передпліччях і колінах, штовхаючи перед собою м'яч.

Закріпити вміння ходити по дошці прямо, з підкиданням м'яча вгору та ловінням його; підстрибувати до м'яча, підвішеного в сітці на 15-30 см вище від піднятої вгору руки дитини.

Фізкультурне обладнання: 2 дошки (завширшки 20-25 см), м'ячі за кількістю дітей, 2 м'яча в сітці, підвішеній на 15-20 см вище від піднятої вгору руки дитини.

I. Підготовча частина

Шикування дітей у колону за зростом.

Інструктор з фізкультури, вихователь. Діти, це заняття буде відрізнятися від інших тим, що всі вправи та рухи ми виконуватимемо з м'ячами: будемо повзати, штовхаючи перед собою м'яч; ходити по дошці, підкидаючи м'яч угору; вести м'яч правою та лівою рукою з високим відскоком від підлоги; пограємо у рухливу гру «Підкинь і злови». Постарайтеся проявляти витримку і наполегливість, уважно ставтеся до товаришів.

Ходьба чітким кроком (20 с), спину тримати рівно, голову не опускати, плечі розправити; ходьба на зовнішній і внутрішній стороні стопи (30 с); біг на носках із високо піднятими колінами (30 с), взяти м'ячі; ходьба чітким кроком, руки опущені вниз, перекладати м'яч з однієї руки в іншу (30 с).

Перешикування через центр у 4 колони.

Комплекс загальнорозвивальних вправ із м'ячем

1. Піднімання рук угору.

В.п.: основна стійка, руки опущені вниз, м'яч у правій руці.

1-2 – підняти руки через сторони вгору, перекласти м'яч у ліву руку, подивитися на нього (вдих);

3-4 – повернутися у в.п. (видих).

Повторити 10 разів.

2. Нахили тулуба вперед.

В.п.: стійка ноги нарізно, м'яч перед грудьми у зігнутих руках.

1 – нахилити тулуб уперед, покласти м'яч на підлогу біля ніг (видих) ;

2 – випрямитися (вдих);

3 – нахилити тулуб уперед, взяти м'яч у руки (видих) ;

4 – повернутися у в.п. (вдих).

Повторити 10 разів.

3. Повороти тулуба з одночасним підніманням м'яча вгору.

В.п.: стійка, ноги нарізно, м'яч за головою.

1 – повернути тулуб праворуч, підняти м'яч над головою (вдих);

2 – повернутися у в.п.(видих);

3-4 – те саме ліворуч.

Повторити 8 разів.

4. Піднімання ніг угору.

В.п.: сидячи на підлозі, руки в сторони, м'яч у правій руці.

1 – підняти праву ногу вгору, руки витягнути вперед, перекласти м'яч у ліву руку під ногою (видих);

2 – повернутися у в.п. (вдих);

3-4 – те саме з лівої ноги.

Повторити 8 разів.

5. Удари м'ячем об підлогу.

В.п.: основна стійка, руки з м'ячем унизу.

1 – ударити м'яч об підлогу;

2 – спіймати м'яч обома руками.

Повторити 10 разів.

6. Стрибки.

В.п.: основна стійка, руки зігнуті в ліктях, м'яч перед грудьми.

Повторити 20 разів.

II. Основна частина

Спосіб організації дітей - змінний.

1. Ведення м'яча правою та лівою рукою з високим відскоком від підлоги. Стежити, щоб діти правильно тримали спину, не нахилялися до м'яча, кисть руки з вільно розставленими пальцями накладали на м'яч.
2. Повзання на передпліччях і колінах, штовхаючи перед собою м'яч.
3. Підстрибування до м'яча, підвішеного в сітці на 15-30 см вище від піднятої вгору руки дитини (повзання та підстрибування виконується почергово).
4. Ходьба по дошці (завширшки 20-25 см) прямо з підкиданням м'яча вгору та ловінням його. Стежити, щоб діти йшли впевнено, дивлячись на м'яч, а не під ноги, зберігаючи правильну поставу.

Рухлива гра «Підкинь і злови». Дітям пропонується пограти з м'ячем: підкидати і ловити його після удару об підлогу. На слова інструктора з фізкультури «М'яч не загуби, в гору підійми!» – діти зупиняються і швидко підносять м'яч над головою. Інструктор відзначає, хто з дітей жодного разу не впустив м'яча. Повторити 3-4 рази.

III. Заключна частина.

Ходьба (40 с) у повільному темпі з рухами рук угору та вниз.

Повторити 8-10 разів.

Підсумок заняття. Фізінструктор відмічає дітей, які були найуважнішими до товаришів, проявляли витримку і наполегливість.

ГРА З ПСИХОГІМНАСТИКИ, ЩО ЇЇ ПРОВОДЯТЬ НА ПОЧАТКУ ЗАНЯТТЯ З ФІЗКУЛЬТУРИ

«Таємна мова»

Мета: розвивати увагу та зосередженість, поєднувати словесні установки з відповідними рухами дітей.

Інструктор з фізкультури домовляється з дітьми на який його жест (одна рука вгору, друга – вниз; обидві руки вгору; обидві руки вниз; руки в сторони тощо) вони виконуватимуть умовні дії: ходити у напівприсіді, схресним і приставним кроком, на носках, п'ятах тощо. Діти повинні своєчасно без підказок виконувати команди.

ГРА, ЩО ЇЇ ПРОВОДЯТЬ НАПРИКІНЦІ ОСНОВНОЇ ЧАСТИНИ ЗАНЯТТЯ З ФІЗКУЛЬТУРИ

«Повітряна кулька» (м'яч)

Мета: відновити дихання та розслабити м'язи дітей після фізичного навантаження на занятті, співвідносити звуки та дії.

На роль м'яча обирають дівчат або хлопчиків. Спочатку гравець зображує здутий м'яч: ноги напівзігнуті, руки і шия розслаблені, корпус нахилений уперед.

Хтось із дітей починає надувати м'яч насосом, супроводжуючи кожну порцію повітря звуком «с-с-с». Почувши перший звук «с-с-с», м'яч «вдихає» повітря і випрямляє ноги в колінах, далі випрямляє тулуб, піднімає голову, руки, надуває щоки. М'яч надутий. Потім його спускають, на звук «ш-ш-ш» із нього «виходить» повітря, і тіло повертається в попередній стан. Діти міняються ролями.