

1 младшая группа (2-3 года)

Задачи: закреплять умение бросать мяч из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках; развивать чувство равновесия; совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении; вызывать интерес к действиям с мячом.

Пособия. По 2 кубика для каждого ребенка, средние мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей.

Методика проведения занятия. Предлагаем ребенку взять в каждую руку по одному кубику.

1 часть. Ходьба и бег за взрослым. Остановиться в разных местах.

2 часть. 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 (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) (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 (4—6 раз).

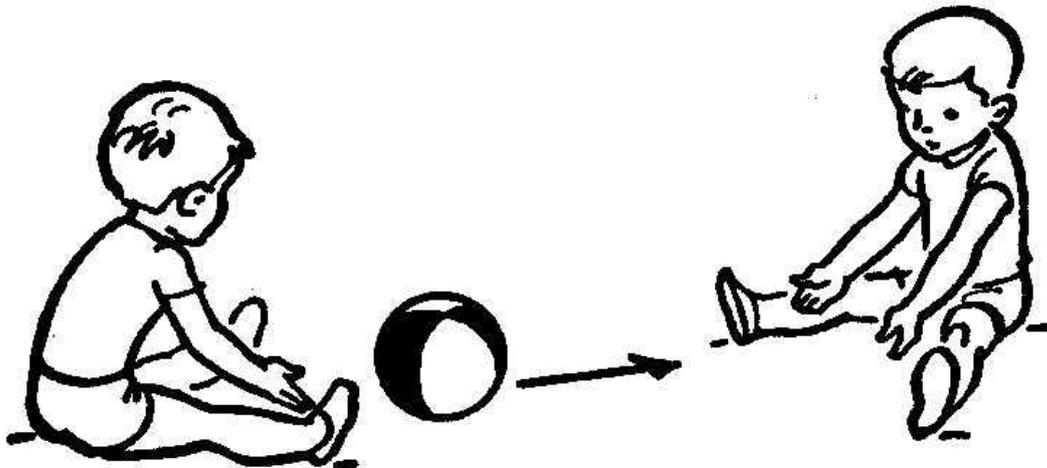
4. Пскоки на двух ногах на месте (15—20 с). Ходьба. Положить кубики на место.

Основные виды 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).

Бросание мяча на дальность из-за головы. Дети с мячами становятся за линией. Вначале взрослый(мама или папа) проверяет, правильно ли дети держат мяч двумя руками, вместе с ними выполняет упражнение, сопровождая движение словами: «Замахнулись... И бросили». Это помогает регулировать темп. Затем ребенок берет мяч, возвращаются на место и вновь бросает. Упражнение повторяется 4—5 раз.

Подвижная игра «Прокати мяч» (2—3 раза).



Содержание игры. Ребенок садится на пол со взрослым друг против друга на расстоянии 1,5—2 м и катают друг другу мяч.

3 часть. Ходьба обычным шагом и на нос

2 младшая группа (3-4 года)

Задачи: повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

1-я часть Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.

2-я часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. - ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, поднять вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрями вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. - лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног - «велосипед» (меж серией движений ногами небольшая пауза).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.

Основные виды движений.

1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Взрослый показывает упражнение объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч.

Предлагает занять исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. сигналу: «Бросили!» - дети подбрасывают мяч вверх и ловят его.

2. Прыжки «Через канавку». На полу на противоположных сторонах зала из шнуров выложить по 4-5 «канавок» (ширина «канавки» 30 см), одна параллельно другой. Дети выполняют прыжки на двух ногах из «канавки» в «канавку», энергично отталкиваются нога от пола, используя взмах рук, и приземляются на полусогнутые ноги. Упражнение повторяется 2-3 раза.

Подвижная игра «Мы топаем ногами». Взрослый вместе с детьми становится на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом выполняют упражнения:

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

С этими словами дети со взрослым образуют круг и продолжают:

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

Через некоторое время взрослый говорит: «Стой!» Дети замедляют движение

останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки.

<https://www.youtube.com/watch?v=wT3PtWQVSpk>

3-я часть. Ходьба под музыкальное сопровождение.

Средняя группа (4-5 лет)

Задачи: повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; закрепить умения прыгать в длину с места; упражнять в прокатывании мяча между кубиками.

1 часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (прогнуться), вернуться в исходное положение (5 раз).

6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8).

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см.

2. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.

Подвижная игра . «Совушка». Выбирается водящий- «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу взрослого: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе.

<https://www.youtube.com/watch?v=xvA51imvqJs&t=41s>

3 часть. Игра малой подвижности «Найди предмет»

Взрослый показывает детям флажок (или другую игрушку) и говорит, что он его спрячет. Затем взрослый предлагает детям встать и отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, взрослый прячет флажок, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный флажок. Кто первый найдет – тот его прячет. Повторить игру 3-4 раза.

Старшая группа (5-6 лет)

Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отбатывать навыки бросания мяча о стену.

1 часть. Ходьба и бег с поворотом на сигнал в другую сторону.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Так же под правой ногой (8 раз).

6. И. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе. На счет 1—8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя (повторить 3-4 раза).

7. И. п.: основная стойка, руки за головой. 1 — отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза).

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза).

3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз).

Подвижная игра: «Рыбак и рыбка». Дети становятся по кругу на расстоянии одного-двух шагов. В центре взрослый, он вращает по кругу скакалку. По мере приближения скакалки ребенку следует подпрыгнуть на месте, не задев за нее. Упражнение повторяется 3-4 раза.

<https://www.youtube.com/watch?v=FymaTUI3PLw>

3 часть. Малоподвижная игра «Великаны и гномы».

Водящий (чаще всего взрослый) объясняет ребятам, что он может произносить только слова «великаны» и «гномы». При слове «великаны», все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове «гномы», все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры.

Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова «великаны!» громко и басом, а «гномы» — тихим писклявым шёпотом. А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произносятся «великаны», водящий приседает, а говоря «гномы» — поднимается на носочки.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Задачи: упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках; закреплять умения пролазить в обруч не задевая его.

1 часть. Ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок; 1 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6 раз).
2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).
5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1—8». Повторить 3—4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.

Основные виды движений.

1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м).
2. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).
3. «Пас друг другу». Взрослый и ребенок прокатывают мяч друг другу ногами, поочередно то правой, то левой ногой (расстояние 1,5—2 м).

Подвижная игра: «Ловишки» (с ленточками)

Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

В домашних условиях можно изменить игру: ребенок и взрослый цепляют ленту и пытаются вытянуть ее друг у друга, кто первый вытянет ленту тот и победил!

<https://www.youtube.com/watch?v=3VaXyoUX58Q>

3 часть. Игра малой подвижности «Найди предмет»

Взрослый показывает детям флажок (или другую игрушку) и говорит, что он его спрячет. Затем взрослый предлагает детям встать и отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, взрослый прячет флажок, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный флажок. Кто первый найдет – тот его прячет. Повторить игру 3-4 раза.