

Е.А. Юркова

Физическая культура

Методическое руководство
для педагогов старшей группы (5-6 лет)
по Типовой учебной программе
дошкольного воспитания и обучения

*Рекомендовано
Министерством образования и науки
Республики Казахстан*

Алматықітап баспасы

2018

Юркова Е.А.

Физическая культура. Методическое руководство для педагогов старшей группы (5-6 лет) по Типовой учебной программе дошкольного воспитания и обучения /Е.А. Юркова. – Алматыкітап баспасы, 2018. – с. 267

Пояснительная записка

Методическое руководство (далее Руководство) «Физическая культура» подготовлено в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Государственный общеобязательный стандарт дошкольного воспитания и обучения (*утвержден постановлением Правительства Республики Казахстан от 15 мая 2016 года № 292*). Данный стандарт определяет **новые методологические основы** дошкольного и предшкольного образования в Республике Казахстан.

2. Типовой учебный план дошкольного воспитания и обучения детей от 1 до 6 (7) лет (*утвержден приказом МОН РК 22.06.2016 г. № 391*).

3. Типовая учебная программа дошкольного воспитания и обучения (*утверждена приказом МОН РК от 12.08.2016 г № 499*). Обновленная программа представляет **новое содержание** дошкольного образования в контексте 5-ти образовательных областей.

Типовой учебной программой дошкольного воспитания и обучения в образовательной области «Здоровье» на занятиях «Физкультура» определены цели и задачи:

Целью является формирование основ безопасного поведения, интереса к физической культуре через игры и упражнения с применением здоровьесберегающей технологии.

Задачи:

- * формировать физические качества;
- *совершенствовать навыки безопасного поведения в быту, на улице, в условиях природы;
- * обогащать двигательный опыт детей через совершенствование основных движений;
- * развивать творческие, познавательные и речевые способности в различных формах физической культуры;

*проводить медико-педагогический контроль за развитием у детей правильной осанки, координации движений, профилактики плоскостопия.

В этой связи основная цель Руководства – **демонстрация** эффективных методов, средств и технологий для решения указанных задач.

Методическое руководство содержит:

- 1) перспективное планирование;
- 2) образцы разработок ОУД на учебный год (90 из них 72 – в спортивном зале, 18 – на свежем воздухе;
- 3) приложение.

Организованная учебная деятельность состоит из 3 этапов:

организационный этап – необходим для создания эмоционально -положительного отношения к занятию, радостного вхождения детей в предлагаемую тему;

основная часть – предусматривает развитие двигательных умений и навыков, совершенствование координации движений;

рефлексия – предусматривает самооценивание через игровые приемы.

На первом и втором этапах решаются цели воспитательного и развивающего аспекта, на третьем – познавательного.

Такая этапность и расчленение целей позволяют педагогу четко планировать деятельность, подбирать соответствующие приемы для каждого этапа, а также ожидать в итоге процесса обучения следующий **результат** от ребенка:

Воспроизводит (знает) то, чему учился в процессе организационно-поискового этапа (**познавательный аспект**).

Понимает (имеет) мотивационно-побудительные установки (**воспитательный аспект**).

Применяет (умеет применять) знания, умения и навыки (**развивающий аспект**).

Организация учебной деятельности соответствует требованиям индивидуализации и дифференциации, построена с учетом распределением нагрузки, внимания детей 5-6 лет, особенностями памяти и мышления, формирования интереса к учебной деятельности, что позволит добиться высоких результатов при дальнейшем обучении.

В занятия включены упражнения для развития крупной и особенно мелкой мускулатуры, координации мышц кисти, поскольку в этом возрасте общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук на занятиях является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

Применяются здоровьесберегающие технологии: гимнастика мозга Брэйн Джима, кинезиологическая гимнастика Пол и Гейл Деннисона, направленных на синхронизацию работы полушарий головного мозга и создающих предпосылки для становления многих психических процессов. Специальные упражнения для глаз (И.В. Чупаха) способствуют профилактике близорукости и развитию координации «глаз-рука». Использование упражнений для релаксации снижает утомляемость воспитанников, повышает способность к произвольному контролю. Представлены упражнения для профилактики нарушений осанки и формирования рефлекса правильной походки, профилактике плоскостопия. Для выработки привычки к правильному дыханию – дышать через нос, глубоко, ровно, ритмично – применяются упражнения дыхательной гимнастики со звуками, элементы у-шу.

В методическом руководстве широко представлены казахские подвижные игры, игры народов Казахстана. Подвижные игры адаптированы к каждому занятию, способствуют совершенствованию физических качеств, обогащению двигательного опыта являются важным средством воспитания толерантности, гражданственности, позитивного мироощущения.

Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у детей старшего возраста устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к занятиям физкультуры.

В основу занятий на воздухе включены отдельные фрагменты техники спортивных игр и упражнений, которые являются доступными и полезными для детей 5 лет, здоровьесберегающие методики. Они направлены на физическое совершенствование ребенка, на развитие двигательной системы, повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма приспособленности к меняющимся жизненным обстоятельствам. Спортивные игры помогают в развитии моторики, формированию навыков рассчитывать свои возможности, отлично развивают видение перспективы и анализ игровой ситуации и даже способствуют правильному принятию решений ребенком.

Лучшие качества каждого ребенка, которые определяют меру его талантливости, в спортивных играх развиваются и совершенствуются.

1. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 5-ЛЕТ

(В.А. Кенеман, Д.В. Хухлаева « Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» М « Просвещение». 2005г)

На шестом году жизни у детей наступает период интенсивного формирования двигательных навыков. Для этого имеются известные предпосылки: заметно изменяются пропорции тела, что создает устойчивость позы, совершенствуется чувство равновесия,

улучшается координация движений на основе совершенствования функций нервной системы и приобретенного опыта; увеличивается сила мышц.

В ходьбе наблюдается координация движений рук и ног, ритмичный отрыв ног от почвы. Прыжки совершаются с большей уверенностью, легкостью и мягкостью приземления. Однако ввиду еще значительной подвижности позвоночника и возможного уплощения несформировавшегося свода стопы прыжки должны проводиться под строгим контролем педагога.

В беге, лазании и метании дети достигают заметного совершенствования: большая уверенность и точность движений, достаточно развитый глазомер, ловкость, целенаправленность и координация движений. В медицине и физиологии старший дошкольный возраст называется «возрастом двигательной расточительности», поэтому родители и педагоги должны регулировать и контролировать физическую деятельность детей в зависимости от индивидуальных особенностей каждого ребенка.

В условиях воспитания и обучения у ребенка складываются простейшие формы учебной деятельности: понимание учебной задачи, стремление к качеству выполнения ее, проявление любознательности и интереса к результату своих усилий, удовлетворение от достигнутого результата. В связи с этим отмечается значительный сдвиг в качестве движений. Ребенок понимает, например, что от лучшего замаха и устойчивости тела зависит сила и дальность броска при метании, от сильного, упругого отталкивания – легкий и быстрый бег.

У ребенка пяти лет продолжающийся процесс окостенения делает позвоночник более прочным. Близко к завершению окостенение мелких костей кисти и пальцев рук. Эти изменения придают телу ребенка большую устойчивость и облегчают ему выполнение таких движений, как повороты туловища, стойка на одной ноге и тому подобные.

В этом возрасте отмечается более совершенная координация движений, большая их экономия, устранение лишних движений. Благодаря развитию высших нервных центров ребенок проявляет произвольное внимание, сознательные волевые усилия, умение составлять предварительный план действий.

В движениях видна осмысленность, способность к самоконтролю, достаточно правильной оценке процесса и результатов движений, как своих, так и товарищей. В этом возрасте происходят существенные изменения высшей нервной деятельности.

Физическое развитие у девочек протекает более интенсивно, чем у мальчиков. С скачок физического развития обусловлен нейроэндокринными перестройками в детском организме. Медики считают этот период критическим, отмечают снижение физической и психической выносливости и повышение риска возникновения заболевания. Также этот этап физического развития еще называют «периодом первого вытяжения». Ребенок за год вырастает на 7-10 см. В пять лет средний рост ребенка равен 106,0-107,0 см при весе – 17,0-18,0 кг. С шести лет ребенок прибавляет примерно по 200 грамм в месяц и вытягивается на полсантиметра.

Также отмечается существенное развитие дыхательной системы: заканчивается формирование структуры легочных долек. Урежается чистота дыхания до 22-25 дыхательных движений в минуту; дыхание становится более глубоким, т.к. нарастают глубина дыхания и легочная вентиляция. Это свидетельствует о расширении двигательных возможностей детей.

Мышечная система производит движения, сохраняя равновесие, а также выполняет защитную функцию – защищает от ударов, повреждений костной системы и внутренних органов. Значительно увеличивается мышечная масса (особенно нижних конечностей), возрастают сила и работоспособность мышц.

Костная система, связки, суставы обеспечивают как положение тела, так и возможность движения его частей в разных направлениях, выполняя, кроме того, защитную функцию.

Чрезмерная физическая нагрузка отрицательно сказывается на развитии скелета, задерживает рост костей. Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, наоборот, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению.

К шести годам происходит развитие опорно-двигательной системы: кости скелета слегка изменяются по форме, размерам и строению, но процесс окостенения еще не завершен, а в некоторых отделах еще только начинается.

Также отмечается интенсивный рост черепных костей, устанавливается постоянство шейной и грудной кривизны позвоночника, продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. На формирование осанки значительное влияние оказывает статико-динамическая функция стопы. Даже незначительное изменение ее формы может стать причиной нарушения правильного положения таза, позвоночника.

Данный возраст играет особую роль в психическом развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Важнейшими особенностями психического развития детей старшего дошкольного возраста являются преобладание возбуждения над торможением, неустойчивость внимания, импульсивность в поведении, большая эмоциональность, конкретность восприятия и мышления.

В этом возрасте закладываются основы будущей личности: формируется устойчивая структура мотивов; зарождаются новые социальные потребности (потребность в уважении и признании взрослого, желание выполнять важные для других, «взрослые» дела, быть «взрослым»; потребность в признании сверстников: активно проявляется интерес к коллективным формам деятельности и в то же время – стремление в игре и других видах деятельности быть первым, лучшим; появляется потребность поступать в соответствии с установленными правилами и этическими нормами); возникает новый (опосредованный) тип мотивации – основа произвольного поведения; ребенок усваивает определенную систему социальных ценностей, моральных норм и правил поведения в обществе, в некоторых ситуациях он уже может сдерживать свои непосредственные желания и поступать не так как хочется в данный момент, а так как «надо».

В данный период жизни ребенок начинает осознавать свое место среди других людей, у него формируется внутренняя социальная позиция и стремление соответствовать его потребностям новой социальной роли. Ребенок начинает осознавать и обобщать свои переживания, формируются устойчивая самооценка и соответствующее ей отношение к успеху и неудаче в деятельности.

Старший дошкольный возраст – период активного развития и становления познавательной деятельности. Дети отдают предпочтение интеллектуальным занятиям перед практическими. Разрозненные, конкретные малоосознаваемые впечатления об окружающей действительности становятся все более четкими, ясными и обобщенными, появляется некоторое целостное восприятие и осмысление реальности, возникают зачатки мировоззрения.

В этот период происходят значительные изменения структуры и содержания детской деятельности. Начиная с подражания взрослому, ребенок приходит к овладению более сложными видами деятельности, требующими нового, произвольного уровня регуляции, основанного на осознании целей и задач деятельности и способов их достижения, умении контролировать свои действия и оценивать их результат.

Дети данного возраста начинают управлять своим поведением, восприятием, памятью, мыслительной деятельностью. Это связано с развитием произвольности психических процессов, целенаправленности действий.

Возрастает развитие воли как сознательного управления своим поведением, своими внешними и внутренними действиями. Значительную роль продолжает играть подражание при выполнении волевых действий, но носит оно условнорефлекторный характер, произвольно управляемый действием.

Сам процесс волевого действия изменяется: появляется осознание предстоящего действия. Одним из мотивов, приобретающих определяющие значение для ребенка, является ожидание оценки его действий педагогом и сверстниками. Не желая быть хуже, слабее товарищей, он может проявить значительное волевое усилие, выдержку. Поэтому педагог имеет возможность тонко «инструментовать» свои воздействия на разных детей, вызывая с их стороны необходимое волевое усилие.

Дети шести лет овладевают умением контролировать положение своего тела на основании мышечных ощущений.

Большое значение имеет словесная инструкция, побуждающая выполнять порученное действие.

Физиологические изменения и изменения, происходящие в детском сознании, приводят к тому, что в этом возрасте ребенок становится готовым к принятию новой для него социальной роли школьника, усвоению новой деятельности и системы конкретных и обобщенных знаний.

Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; дети осваивают формы позитивного общения с людьми, развивается половая идентификация, формируется позиция школьника. К шести годам ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, психологической готовностью к дальнейшему школьному обучению, что и позволяет ему в дальнейшем успешно обучаться в школе. Изменения в сознании характеризуются появлением так называемого внутреннего плана действий – способностью оперировать различными представлениями в уме, а не только в наглядном плане. Одним из важнейших изменений в личности ребенка являются дальнейшие изменения в его представлениях о себе, его образе Я. Развитие и усложнение этих образований создает к шести годам благоприятные условия для развития рефлексии – способности осознавать и отдавать себе отчет в своих целях, полученных результатах, способах их достижения, переживаниях, чувствах и побуждениях; для морального развития, и именно для последнего данный возраст является сензитивным, т.е. чувствительным. Этот период во многом предопределяет будущий моральный облик человека и в то же время исключительно благоприятен для педагогических воздействий. В процессе усвоения нравственных норм формируются сочувствие, заботливость, активное отношение к событиям жизни. Существует тенденция преобладания общественно значимых мотивов над личными. Самооценка ребенка достаточно устойчивая, возможно ее завышение, реже занижение. Дети более объективно оценивают результат деятельности, чем поведения. Ведущей потребностью детей данного возраста является общение (преобладает личностное). К этому периоду жизни у ребенка накапливается достаточно большой багаж знаний, который продолжает интенсивно пополняться. Ребенок стремится поделиться своими знаниями и впечатлениями со сверстниками, что способствует появлению познавательной мотивации в общении. С другой стороны, широкий кругозор ребенка может являться фактором, позитивно влияющим на его успешность среди сверстников. В 5-6 лет ребенок как губка впитывает всю познавательную информацию. Научно доказано, что ребенок в этом возрасте запоминает столько материала, сколько он не запомнит потом никогда в жизни. В этом возрасте ребенку интересно все, что связано с окружающим миром, расширением его кругозора.

Психологическая готовность к школьному обучению многокомпонентна. Можно выделить несколько параметров психического развития ребенка, наиболее существенно влияющих на успешное обучение в школе.

Личностная готовность к школе включает формирование у ребенка готовности к принятию новой социальной позиции школьника, имеющего круг важных обязанностей и прав, занимающего иное по сравнению с дошкольниками положение в обществе. Эта готовность выражается в отношении ребенка к школе, учителям и учебной деятельности.

Мотивационная готовность. Ребенок хочет учиться и потому, что у него уже есть потребность занять определенную позицию в обществе людей, а именно позицию, открывающую доступ в мир взрослости (социальный мотив учения), и потому, что у него есть познавательная потребность, которую он не может удовлетворить дома (познавательный мотив учения).

Интеллектуальная готовность. Под интеллектуальной готовностью понимают дифференцированное восприятие, концентрацию внимания, аналитическое мышление, выражющееся в способности постижения основных связей между явлениями; возможность логического запоминания, умение воспроизводить образец, а также развитие тонких движений руки и сенсомоторную координацию. Можно сказать, что понимаемая таким образом интеллектуальная зрелость в существенной мере отражает функциональное созревание структур головного мозга.

Волевая готовность (произвольная сфера) заключается в способности ребенка напряженно трудиться, делая то, что от него требуют учеба, режим школьной жизни.

2. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типологическими особенностями основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющим фактором является окружающая среда и воспитание ребенка. Поэтому очень важно создать такие условия и так организовать воспитание, чтобы было обеспечено бодрое, положительно эмоциональное состояние ребенка, полноценное физическое и психическое развитие. Для решения задач физического воспитания используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, т.к. каждое из них по-разному влияет на организм человека. Гигиенические факторы (режим занятий и отдыха, питания) составляет обязательное условие для решения задач физического воспитания.

Учитывая специфику возраста, оздоровительные задачи определяются в более конкретной форме: помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата; способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышц-разгибателей; правильному соотношению частей тела; совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы; способствовать правильному развитию терморегуляции.

Кроме того, важно повышать общую работоспособность у детей учитывая особенности развития детского организма, совершенствовать деятельность центральной нервной системы: способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, их подвижности, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств.

Обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих задач и применение инновационных методик и технологий на занятиях по физической культуре направлены на интеллектуальное, социальное и личностное развитие каждого ребенка.

Осуществлять физическое воспитание детей, это значит:

1. Уметь анализировать и оценивать степень физического здоровья и двигательного развития детей.
2. Формулировать задачи физического воспитания на определенный период (на пример, на учебный год) и определять первостепенные из них с учетом особенностей каждого из детей.
3. Организовать процесс воспитания в определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных условиях.
4. Проектировать желаемый уровень конечного результата, предвидя трудности на пути к достижению целей.
5. Сравнивать достигнутые результаты с исходными данными и поставленными задачами;
6. Владеть самооценкой профессионального мастерства, постоянно совершенствуя его.

Обучение является составной частью целостного педагогического процесса, направленного на формирование коммуникативных навыков, проявлению познавательных и социальных мотивов детей, развитию увлеченности и интереса к получению знаний. В физическом воспитании обучения осуществляется путем непосредственного руководства педагога и самостоятельной деятельности детей под его наблюдением. В ходе обучения двигательным действиям происходит развитие познавательных, волевых и эмоциональных сил ребенка и формирования его практических, двигательных навыков. Обучение движениям оказывают целенаправленное влияние на внутренний мир ребенка, его чувства, мысли, постепенно складывающиеся взгляды, нравственные качества; двигательные действия, выполняемые детьми, полезны для здоровья и общего физического развития.

Содержание обучения составляют физические упражнения, в том числе подвижные игры.

В процессе формирования двигательных действий, учитывая психофизиологические особенности развития ребенка, опираясь на его возможности, педагог последовательно ставит перед ним новые двигательные программы.

Усвоение нового требует от ребенка определенных физических и психических усилий, преодоление трудностей. Обучение требует у ребенка собранности, внимания, конкретности представления, активности мысли, развития памяти: эмоциональной, если процесс обучения вызывает заинтересованность и связанный с этим эмоциональный отклик; образной – при восприятии наглядного образца движений педагога и выполнения упражнений детьми; словесно-логической – при осмысливании задачи и запоминании последовательность выполнения всех элементов упражнения, содержания и действия в подвижной игре и самостоятельного их выполнения; двигательной - моторной – в связи с практическим выполнением упражнений самими детьми; произвольной, без которой невозможно сознательное, самостоятельное выполнение упражнений.

Обучение детей тесно связано с развитием социальной компетентности, формированием моральных чувств и сознания ребенка, развитием его нравственных качеств: толерантности, доброжелательности и взаимопомощи, целеустремленности, честности.

В процессе обучения движениям у детей развиваются умственные способности, нравственные и эстетические чувства, формируется сознательное отношение к своей деятельности и в связи с этим целенаправленность, организованность.

Структура и содержание физкультурного занятия.

Физические упражнения в занятии располагаются в определенном порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими закономерностями работоспособности организма. Количество занятий по физической культуре – 90: 72 занятия в спортзале + 18 на воздухе . Длительность занятий 25-30 минут.

При выполнении физических упражнений работоспособность человека возрастает постепенно. Затем она держится некоторое время на оптимальном уровне, после этого начинает снижаться. Поэтому к выполнению сложных упражнений (большой интенсивности и повышенной скорости бег, прыжки, метание и др.) нужно подготовить все органы и системы организма (костная, мышечная, сердечнососудистая, дыхательная, нервная). В противном случае возможны травмы (растяжение, разрыв связок, мышц), а также нарушение функции систем организма, в том числе нервной. В свою очередь недостаточная подготовка нервной системы может повлиять на процесс восприятия и усвоения упражнений, на качество их выполнения,

Важно построить организованную учебную деятельность таким образом, чтобы обеспечить предварительную физическую и психологическую подготовку детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются основные задачи. Исходя из этого, в физкультурном занятии выделяют вводную (I – 18 % времени) основную (II – 67%) и заключительную (III – 15%) части. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения.

Вводная часть решает психологическую задачу: организовать детей, собрать и активизировать внимание у детей, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. Для этого используются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, упражнения и игры на внимание, элементы танцев и плясок.

В этой части занятия обеспечивается общая и специальная подготовка организма к выполнению более сложных упражнений, которые планируются в основной части занятия, и к повышенной физической нагрузке.

Общая подготовка наилучшим образом обеспечивается общеразвивающими упражнениями, воздействующими на все группы мышц, а также основными движениями, которые усиливают деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, вследствие чего физическая нагрузка постепенно возрастает.

Специальная подготовка направлена на «разогревание» тех мышц, связок, суставов, которые участвуют в первом упражнении, проводимом в основной части занятия. Например, если таким упражнением окажется прыжок, то к этому надо подготовить мышцы ног, а метание потребует подготовки мышц плечевого пояса и рук. Специальная подготовка решается с помощью общеразвивающих и подготовительных (типа подводящих) упражнений.

В основной части занятия формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. Последовательность решения этих задач обусловлена особенностями нервной системы ребенка дошкольного возраста: сначала разучиваются новые упражнения, когда работоспособность ребенка находится на оптимальном уровне. И уже после этого закрепляют навыки в освоенных движениях и развивают физические качества.

Содержание этой части занятия составляют основные движения (бег, прыжки, метание, лазанье и др.), игры большой подвижности, игры-эстафеты. Когда в основную часть занятия вводят несколько наиболее сложных движений, то перед каждым из них дают подготовительные, подводящие упражнения.

После основной части следует заключительная. Ее назначение снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, и подвести итоги занятия. Для решения этих задач используются ходьба, подвижные игры спокойного характера. Заканчивается занятие рефлексией и организованным уходом из зала.

Количество частей в каждом занятии и их последовательность остаются неизменными во всех возрастных группах. Все части занятия взаимосвязаны; содержание вводной и заключительной в большей мере зависит от задач основной части.

Задачи	Содержание частей занятия	Длительность частей занятия, минут
I. Вводная часть		
Повышение эмоционального состояния ребенка, активизация его внимания, подготовка организма к большой физической нагрузке в основной части.	Строевые упражнения, виды ходьбы и бега, упражнения на внимание, упражнения на формирование стопы и осанки, танцевальные упражнения, подскоки. Завершается перестроением на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.	4-5
II. Основная часть		
Тренировка разных мышечных групп для формирования правильной осанки, обучение новым движениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, воспитание физических и нравственно-волевых качеств, совершенствование всех физиологических функций организма ребенка.	<ul style="list-style-type: none"> Комплекс общеразвивающих упражнений. Для комплекса важно, чтобы в одном занятии были охвачены все 1РУ1ШЫ крупных МЫШЦ. При подборе упражнений не рекомендуется воздействовать на одну и ту же группу мышц двумя упражнениями подряд. Основные виды движений должны быть новыми или знакомыми. Сначала надо давать упражнения, требующие большой четкости, сосредоточенности внимания, а затем – упражнения с большой физической нагрузкой). Подвижная игра должна быть большой активности. В ней не должен повторяться тот вид движения, в котором только что упражнялись дети. 	(15-19 минут) ОРУ-6-7 упр. ОВД -3-4 вида 3 раза
III. Заключительная часть		
Снижение эмоциональной и физической нагрузки постепенный	Ходьба в спокойном темпе с дыхательным упражнением.	3-4

переход от возбужденного состояния к более спокойному.	Ходьба может быть заменена игрой малой подвижности. Подведение итогов занятия. Упражнения на расслабление	
--	---	--

Деятельность педагога при решении задач физического воспитания должна опираться на следующие принципы:

Принцип сохранения здоровья субъектов воспитательно-образовательного процесса. Наибольший потенциал, сберегающий здоровье, личностно-ориентированная модель взаимодействия педагога с ребенком.

Принцип природосообразности воспитания.

Требование к педагогу соответствовать в своем подходе, прежде всего биологической природе ребенка, о понимании им врожденных черт ребенка (Я.А. Каменский); учете его возрастных, индивидуальных особенностей; естественности развития, учете феноменов детства (А. Дистервег).

Принцип психологической комфорtnости.

Обеспечивает ребенку положительное эмоциональное самочувствие, состояние психологического благополучия.

Принцип взаимодействия.

Подразумевает взаимную обусловленность, активность всех субъектов воспитательного процесса: ребенок – педагог родители – ребенок, педагог – родители.

Принцип диалогического общения.

Рассматривает диалог как неотъемлемое условие взаимодействия субъектов образовательного процесса.

Принцип обучения деятельности.

Именно деятельность выступает «мощной силой для самоизменения» (Л.С. Выготский). Обучение деятельности – это не обучение навыкам, это обучение умению ставить цель и реализовать ее в дальнейшем.

Принцип индивидуального подхода.

Выбор форм, методов и средств обучения и воспитания с учетом индивидуальных образовательных потребностей каждого из детей группы.

Принцип поддержки самостоятельной активности ребенка.

Важным условием успешности инклюзивного образования является обеспечение условий для самостоятельной активности ребенка.

Принцип междисциплинарного подхода.

Учет индивидуальных характеристик детей требует комплексного, междисциплинарного подхода к определению и разработке методов и средств воспитания и обучения.

Принцип вариативности.

Включение в группу детей с различными особенностями в развитии предполагает наличие вариативной развивающей среды.

Принцип партнерского взаимодействия с семьей.

Задача педагога – установить доверительные партнерские отношения с родителями.

Обучение в процессе физического воспитания основывается на следующих дидактических принципах:

сознательности и активности,
наглядности,
доступности и индивидуализации,
систематичности,

прогрессирования.

Эффективность формирования двигательных навыков во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.

Различают три группы методов: наглядные, словесные и практические.

К этой группе методов относятся: показ физических упражнений, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, диафильмы, кинофильмы), имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, помощи.

Показ физических упражнений.

При показе у детей через органы зрения создается зрительное представление о физических упражнениях.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. Чтобы создать у ребенка правильное зрительное представление о физическом упражнении и побудить к его наилучшему выполнению, нужно показывать движение на высоком техническом уровне, т.е. в полную силу, в нормальном темпе, с подчеркнутой легкостью. После этого упражнение объясняют в целом и еще раз показывают.

В дальнейшем показ используется для создания зрительных представлений об отдельных элементах техники упражнения. И перед показом детям сообщают, на какой элемент им следует обратить внимание. По мере усвоения упражнения (если это возможно) прибегают к частичному показу, т.е. к показу того элемента техники, который осваивается на данном занятии. Когда у детей уже создалось правильное зрительное и мышечно-двигательное представление о движении, целесообразно вызывать словом его образ, активизируя при этом мышление ребенка.

Наиболее сложные упражнения следует показывать в разных плоскостях, чтобы создать правильное представление о положении туловища, ног, рук. Детей привлекают к показу физических упражнений также из-за несоответствия размеров пособий росту педагога (упражнения на гимнастической стенке, подлезание под веревку, пролезание в обруч и др.)

Словесные методы.

Данной группе методов относятся: название упражнения, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и др. Словесные методы активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуют созданию более точных зрительных представлений о движении.

Название упражнения.

Многие физические упражнения имеют условные названия, которые в известной мере отражают характер движения.

Описание

Описание — это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Словесное описание нередко дополняется показом упражнения. Описание позволяет словесно обозначить основные элементы техники движений и создать четкое представление о них.

Объяснение

Объяснение используется при разучивании упражнений. В объяснении подчеркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Постепенно у детей создается представление о

каждом элементе. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным.

Пояснения

Пояснения применяются с целью направить на что-то внимание или углубить восприятие детей, подчеркнуть те или иные стороны разучиваемого движения. Пояснение сопровождает показ или выполнение физических упражнений.

Указания

При разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений слово применяется и в виде коротких указаний, которые могут быть использованы для уточнения задания; напоминания, как действовать; для предупреждения и исправления ошибок у детей; оценки выполнения упражнений (одобрение и неодобрение); поощрения. Указания могут даваться как до выполнения упражнения, так и во время его.

Команды. Распоряжения

Под командой понимается произносимый педагогом устный приказ, который имеет определенную форму и точное содержание («Кругом!» и т. д.). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Команда относится к числу основных способов прямого руководства (экстренного управления) деятельностью детей.

Цель команды – обеспечить одновременное начало и конец действия, определенный темп и направление движения.

Команда состоит из двух частей: предварительной и исполнительной. В предварительной части указывается, что надо делать и каким способом, в исполнительной – заключен сигнал к немедленному выполнению действия. Важно научиться правильно подавать команду, т.е. умело акцентировать слова, варьировать силу и интонацию голос: «На месте шагом...» (предварительная команда), а затем – «Марш!» (исполнительная). Предварительная часть команды подается протяжно, затем делается пауза, и после нее громко, отрывисто, энергично произносится исполнительная часть. При подаче команды педагог обязан стоять в положении «смирно». Распоряжения отличаются от команды тем, что их формулирует сам педагог («К окну – поворот!»). Но подаются они также в повелительной форме. Распоряжения используются и для выполнения заданий, связанных с подготовкой места для занятий, раздачей и сбором физкультурного оборудования.

Сила голоса при подаче команд и распоряжений должна соответствовать размерам помещения, где проводится занятие. Если упражнение проводится под музыку, то предварительная часть команды (распоряжения) называется словами, а исполнительную часть (сигнал к исполнению) заменяет первый музыкальный аккорд.

Рациональное использование времени во многом зависит от способов организации детей для выполнения упражнений.

Основными из них являются:

фронтальный,
поточный,
сменный,
групповой,
индивидуальный.

При фронтальном способе организации группы упражнения выполняются сразу всеми детьми. Этот способ эффективен для достижения высокой плотности занятий и обеспечения

большой активности детей, он широко применяется при ознакомлении с учебным материалом и его закреплением.

Поточный способ заключается в выполнении одного и того же упражнения по очереди, беспрерывным потоком. Этот способ дает педагогу возможность наблюдать за индивидуальным выполнением упражнений, применяется для закрепления и совершенствования умений и навыков, воспитания физических качеств.

Способ выполнения упражнений сменами заключается в распределении занимающихся на группы – смены, которые по очереди проделывают упражнения. При сменном способе педагогу удобно следить за выполнением задания; он обращает внимание детей на требования к правильности движения. Этот способ эффективен при разучивании.

При групповом способе организации дети распределяются на группы, каждая из которых выполняет самостоятельное задание педагога. Причем подгруппы поочередно меняются местами для выполнения заданий. Этот способ требует самостоятельности детей, умелого распределения внимания педагога. Деление на подгруппы происходит после того, как педагог объяснит и покажет все задания.

Индивидуальный способ заключается в выполнении упражнений каждым занимающимся отдельно. Остальные наблюдают за ним. Ценность индивидуального выполнения в том, что оно позволяет обратить внимание каждого на качество движения, увидеть основные недостатки. Выбор способа организации зависит от цели занятия, его содержания, оборудования, степени освоения движения, организационных умений педагога. Нередко 2-3 способа организации детей сменяют и дополняют друг друга.

ПОСТРОЕНИЕ И ПЕРЕСТРОЕНИЕ

В организованной учебной деятельности по физкультуре используется гимнастическая терминология – это система специальных наименований (терминов), применяемых для краткого обозначения гимнастических упражнений, общих понятий, названий снарядов, инвентаря.

Под *термином* принято понимать краткое условное название какого-либо двигательного действия или понятия.

Строй – это удобное и целесообразное размещение занимающихся на спортивной площадке, в зале или в другом месте. Строевые упражнения обеспечивают организацию детей в любом виде упражнений, во всех формах работы по физическому воспитанию.

Строевые упражнения представляют собой совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю.

С помощью строевых упражнений успешно решаются задачи воспитания коллективных действий, чувства ритма и темпа, дисциплины и организованности.

Для более четкого выполнения строевых упражнений спортивный зал (площадка) обозначен условными точками: центр, середина и углы.

Они определяются по правой границе зала. Это одна из длинных сторон, где группа строится перед началом занятий, (правая сторона зала).

В строевых упражнениях различают:

- **построения** в колонну, шеренгу, в круг, врасыпную;
- **перестроения** из колонны по одному в колонну по два, три, четыре; из колонны в круг или несколько кругов; из одной шеренги в две или несколько и т.п.;
- **повороты** на месте и в движении налево, направо, кругом;
- **размыкания и смыкания**;
- **передвижения строем**.

Строевые упражнения – средство разностороннего развития дошкольников. Они способствуют формированию у детей правильной осанки, развивают навыки

пространственной ориентировки, глазомер, ловкость, быстроту реакции и другие физические качества.

Понятия о разных видах строя расширяют общий двигательный опыт детей.

Словесные обозначения строевых упражнений и связанных с ними действий обеспечивают взаимопонимание педагога и детей результативным обучение навыкам строя.

Методика руководства строевыми упражнениями должна учитывать готовность детей к выполнению упражнений определенной сложности и стимулировать самостоятельность действий.

Построение в колонну. *Колонна* – размещение друг за другом в затылок на расстоянии вытянутой руки (одного шага).

Такой строй называется сомкнутым. Во главе колонны находится направляющий, а в конце ее – замыкающий.

Шеренга -строй, когда дети стоят один возле другого, по одной линии, смотрят в одну сторону.

Направляющий -занимающийся,двигающийся в указанном направлении первым в колонне.

Замыкающий -занимающийся,двигающийся последним в колонне. Построение в колонну осуществляется вдоль длинной стороны спортивной площадки, начиная от верхнего правого угла. Педагог становится лицом к детям в голове колонны, на один шаг справа от направляющего. Таким образом все дети, от направляющего до замыкающего, находятся в поле зрения педагога . (Если от внешней стороны каждого глаза провести условную прямую под углом в 45°, то пространство между этими линиями и будет "полем зрения" - все предметы, находящиеся в поле зрения, видятся отчетливо.)

Педагог должен стоять перед строем в основной стойке, служить примером для детей. В старшей группе дети уже довольно самостоятельны при построениях в колонну, круг, они умеют перестраиваться из колонны в пары, в звенья, как на месте, так и при передвижении. Самостоятельно строятся дети в **два и несколько кругов**. Круг из колонны по два дети образуют следующим образом: стоящие в парах поворачиваются лицом друг к другу, берутся за руки с рядом стоящими, первые и последние в шеренгах соединяют руки, все отходят назад – образуется круг. Из пар или колонны по два можно построиться и в два круга. В этом случае дети по сигналу педагога поворачиваются не лицом друг к другу, а спиной, берутся за руки с рядом стоящими, крайние в шеренгах замыкают круги. Этим же приемом проводится построение из несколько звеньев в несколько кружков.

2. При построениях детей учат соблюдать определенный порядок: становиться по росту, равняться в затылок друг другу в колонне, выравнивать шеренгу по носкам.

3. **Перестроение в звенья** совершаются в старшей группе более четко и организованно.

Во время ходьбы вокруг зала педагог предлагает перестроиться в 2-4звена. Когда ведущий колонны дойдет до середины зала, он делает несколько шагов на месте, а в это время педагог называет тех детей, которые будут ведущими в звеньях, первое звено поворачивается и идет по залу, за ним – следующие звенья. Педагог говорит: «Первые на месте». По этому сигналу дети продолжают идти на месте до команды: «Стой».

Размыкание звеньев значительно облегчается, если для каждого звена имеется свой ориентир (кегля, флагок, кубик), к которому должны идти ведущие.

4. **Расхождение из колонны по одному в разные стороны** производится так: колонна проходит через центр зала до противоположной стороны, педагог подает команду: «Один налево, другой направо!». Образуются две колонны, движущиеся по залу в разные стороны. Когда они встретятся у середины противоположной стены, воспитатель говорит:

«Парами через центр зала!». Соединяясь по двое, дети идут парами. Затем они снова расходятся по одному либо так и идут парами вокруг зала.

5. Дети осваивают и некоторые **способы размыкания**. В колонне они размыкаются на вытянутые руки вперед. Для этого направляющий остается на месте, а все остальные поднимают руки вперед и отходят назад так, чтобы не касаться впереди стоящего. После этого руки опускают. В кругу и шеренге дети размыкаются на вытянутые руки в стороны. Все дети одновременно по указанию педагога : «На вытянутые руки в стороны разомкнись!» — поднимают руки в стороны и расходятся вправо и влево так, чтобы не мешать друг другу.

7. **Повороты** дети совершают, как и раньше, простым переступанием на месте.

8. **Во время передвижения по залу** их приучают постепенно доходить до углов и делать повороты на носке наружной по отношению к центру зала ноги. Но четкого выполнения данного поворота от всех детей в старшей группе еще не требуют.

Строевые приемы на месте.

Построения – это действия детей для размещения в том или ином строю. К ним относятся построения в колонну по одному, парами, в одну шеренгу, в круг, несколько кругов, полукругом, врасыпную

«Отставить!» Поданной команде применяется предшествующее положение.

«Налево!». Занимающиеся поворачиваются в сторону левой руки на левой пятке и правом носке /раз/ и приставляют правую к левой, опускаясь на полную ступню /два/.

«Направо!». Занимающиеся поворачиваются в сторону правой руки на правой пятке и левом носке /раз/ и приставляют левую к правой /два/.

«Кругом!» Поворот осуществляется в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 /раз/ и приставляют правую ногу к левой /два/.

Способы передвижения.

Ходьба на месте.

Команда: «На месте шагом – марш! (слово «марш» произносится кратко). «Направляющий, на месте !», подается тогда, когда передвигающуюся группу надо сократить на дистанцию в один шаг, так как при выполнении упражнений в движении, дистанцию как правило больше.

По команде: «На месте!» все занимающиеся обозначают шаг на месте, независимо от того, какая у них дистанция.

Переход с ходьбы на месте к движению. Команда : «Прямо!» подается под левую ногу, после чего пропускается шаг правой и с левой ноги начинается движение вперед.

Прекращение движения. Команда: « Стой!» подается под левую ногу, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.

Ходьба.

Команда: «Шагом-марш!» подается для всякого движения шагом с места. Движение начинается с левой ноги. Команда : «Обычным шагом- марш!» применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании выполнения упражнений в движении. Исполнительная команда выполняется под левую ногу.

Переход с шага на бег и обратно. Подается команда: «Бегом - марш!» При переходе с бега на шаг подается команда: «Шагом- марш!». «Марш» подается под правую ногу

Перемена направления движения.

Движение в обход. Команда: «Налево /направо/ в обход шагом - марш!». Если команда подается во время движения, то исполнительная команда «Марш!» должна быть подана в точке пересечения движения колонны с границами зала.

Движение змейкой.

Несколько противоходов, выполненных подряд, называется змейкой. Величина змейки определяется по первому противоходу. Подается команда: «Змейкой-марш!»

Повороты

Повороты выполняются направо и налево, кругом (как на месте, так и в движении), способами «переступанием». Поворот направо переступанием на месте делается на два счета. По команде «Направо!» на счет «раз» с поворотом туловища переставляется направо правая нога, на счет «два» левая нога приставляется к правой. Поворот налево производится аналогичным способом.

Для поворота в ходьбе налево по команде «Налево (направо) марш!» исполнительная команда «Марш!» подается под левую ногу в момент постановки ее на пол (землю). После этого, делая шаг правой ногой вперед (ставя ее на носок), нужно повернуться на носке правой ноги налево, одновременно с поворотом вынося левую ногу вперед, и продолжать движение в новом направлении. Поворот направо выполняется аналогичным образом. Для поворота в ходьбе направо выставляют вперед на носок левую ногу и на ней делают поворот, а ходьбу начинают с правой ноги.

Поворот кругом в движении выполняется переступанием. По команде :«Кругом марш!» слово «марш» произносится под правую ногу (одновременно с постановкой правой ноги на пол). По этой команде на счет «раз» нужно сделать еще один шаг левой ногой вперед, на счет «два» полшага правой ногой вперед (нога ставится на носок на одной линии с левой ногой) с одновременным поворотом налево-кругом, приподнимаясь на носках, и на счет «три» продолжать движение с левой ноги в противоположном направлении.

При выполнении поворотов в движении целесообразно после команды «Марш!» вести подсчет, чтобы сохранить темп движения. Во время поворота в движении шаг делается более широкий. Поворот направо (налево) при беге выполняется по команде: «Направо (налево) марш!». По исполнительной команде: «Марш!» делается поворот на одном месте в два счета в такт бега. Поворот кругом во время бега производится в сторону левой руки на одном месте в четыре счета в такт бега.

Сначала педагог уточняет у детей представление о расположении правой и левой руки, затем напоминает, в какую сторону будут поворачиваться, и после этого подает команду. Не следует добиваться от шестилетних детей умения ходить в ногу, останавливаться после ходьбы всем одновременно.

В старших группах перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре производится в движении способом дробление и сведение.

Направляющий доходит до середины стороны зала и по команде: «Через центр - марш!» ведет колонну через центр зала. Когда он дойдет до середины противоположной стороны зала, подается команда: «В колонну по одному направо и налево в обход - марш!». По этой команде первые номера идут на право, вторые - налево в обход. Когда направляющие колонн встретятся у середины стороны зала (где началось перестроение), подается команда: «В колонну по два через центр - марш!». Дети идут в колонне по два через центр. Дойдя до середины стороны зала, по команде: «В колонны по два направо и налево в обход - марш!» одна пара идет в правую, другая - в левую сторону. Затем они сходятся у противоположной середины зала. Подается новая команда: «В колонну по четыре через центр - марш!», и дети идут через центр в колонне по четыре.

При «дроблении» направляющие в колоннах должны идти в полшага (без дополнительной команды) до команды: «Полный шаг!». Во время поворотов на углах идущие ближе к середине зала должны делать более мелкие шаги, а идущие с наружного края - более широкие шаги, чтобы колонна оставалась ровной.

Обратное перестроение из колонны по четыре в колонну по одному называется разведением и слиянием.

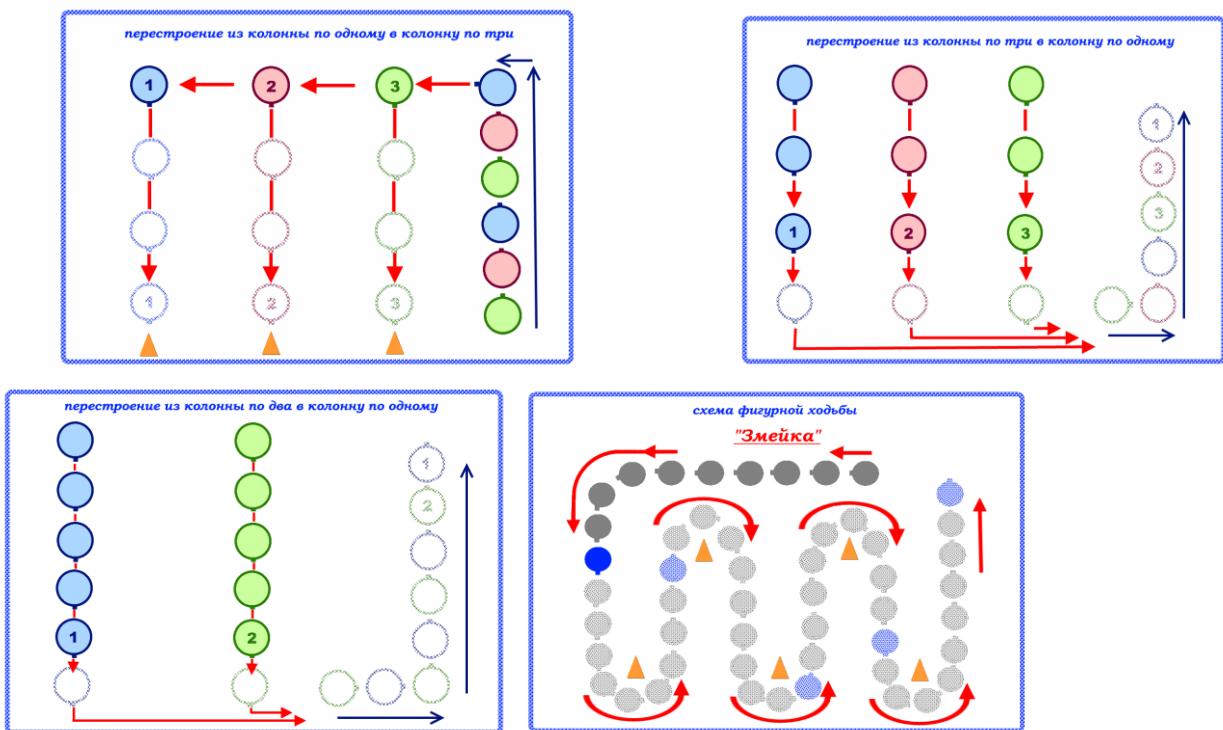
Дети доходят в колонне по четыре до середины стороны зала. И по команде: «В колонну по два направо и налево в обход - марш!» правая колонна по двое детей идет направо в обход, левая колонна по два идет налево в обход. При встрече колонн на противоположной середине зала подается команда: «В колонну по два через центр - марш!». Когда колонна по два дойдет до середины зала противоположной стороны, подается команда: «В колонну по одному направо и налево в обход - марш!». По этой команде правая колонна идет направо в обход, левая - налево в обход. При встрече колонн на противоположной середине зала подается команда: «В колонну по одному через центр - марш!».

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре (два, три) поворотом в движении.

При движении группы налево в обход на верхней или нижней границах зала (площадки) подается команда: «В колонну по четыре налево-марш!». По исполнительной команде: «Марш!» первая четверка (двойка, тройка) поворачивается налево и продолжает движение в новом направлении. Следующая четверка делает поворот на том же месте, что и первая (команду подает замыкающий каждой четверки).

Во время ходьбы дается указание о сохранении интервала в шеренгах (на вытянутые руки в стороны) и дистанции в колоннах (на вытянутые руки вперед).

Для обратного перестроения сначала подается команда для поворота направо: «Направо!», а после этого для ходьбы вдоль границ зала: «В колонну по одному направо (налево) в обход шагом - марш!». При обучении сначала надо детей останавливать в тех местах, где подаются соответствующие команды.



ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения направлены укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки. Для решения данной задачи выполняют комплексы ОРУ в определенной последовательности так, чтобы в них чередовалась работа разных мышечных групп - плечевого пояса, спины, живота, ног.

Комплекс ОРУ включает разнообразные упражнения, укрепляющие все группы мышц, особенно крупные мышцы спины и живота, плечевого пояса, нижних конечностей: потягивание, приседания, наклоны, повороты.

Сначала упражнения для укрепления плечевого пояса и рук, которые способствуют расширению грудной клетки, хорошему выпрямлению позвоночника, развитию дыхательных мышц: дети поднимают поочерёдно или одновременно обе руки вверх, вперёд, в стороны, скрещивают их, врашают перед грудью.

Затем переходить к упражнениям, включающим в работу мышцы туловища, спины и живота – разнообразные наклоны вперёд, в стороны, повороты. После этого следуют упражнения преимущественно для мышц ног: поочерёдно отставлять ногу в сторону, назад, приседать, поднимать согнутую в колене ногу.

Далее следуют упражнения для развития и укрепления свода стопы. После упражнений с большой нагрузкой следует повторить первое упражнение или аналогичное ему. Для детей пяти лет подбирается не более 6-8 упражнений общеразвивающего характера. Они повторяются примерно 6-8 раз преимущественно в хорошем, бодром темпе. Дети должны уметь согласовывать ритм дыхания с характером выполняемого движения.

Следует отметить высокий уровень исполнения общеразвивающих упражнений детьми старшего возраста. Четкие, ритмичные движения увлекают детей, они выполняют их старательно, самостоятельно следя за правильностью необходимых поз, четкостью направлений, добиваются хорошей амплитуды движений, согласованности действий в коллективных упражнениях. Особенно хорошего качества достигают дети в упражнениях с музыкальным сопровождением. Развивается выразительность и пластичность движений. Все это свидетельствует о растущих возможностях детей произвольно управлять своими движениями, действовать в четком соответствии с полученным двигательным заданием.

Надо иметь в виду, что хорошо отработанные гимнастические упражнения не утрачивают свой тренировочный эффект только в случае, если физиологическая и эмоциональная нагрузка не остается неизменной. Вот почему следует чаще варьировать подбор упражнений, менять амплитуду и темп движений, выполнять упражнения с оценкой, на соревнование и т. п.,

Все эти методические приемы помогают поддерживать устойчивый интерес к общеразвивающим упражнениям. Этому способствует и понимание детьми необходимости систематического повторения физических упражнений: проделывают упражнения не только потому, что они детям нравятся, но и потому, что это полезно и нужно. Нет необходимости стремиться к постоянному усложнению движения, введению элементов акробатики, силовых упражнений. Использование новых средств физической культуры невозможно без тщательного врачебно-педагогического обоснования. С детьми старшего возраста продолжается разучивание и совершенствование упражнений, развивающих в известной мере избирательно мышечные группы, суставы и связки разных частей тела: рук и плечевого пояса, ног, туловища, шеи.

Наряду с одиночными упражнениями следует предлагать детям выполнение ряда упражнений слитно друг за другом без всяких интервалов между ними. Дети уже способны запомнить последовательность довольно значительного количества различных по координации общеразвивающих упражнений.

На физкультуре целесообразно чередовать упражнения аналитического характера (с пособиями) и без пособий. На занятиях используют комплексы ОРУ с мячами, с кеглями, флагами, кубиками, ленточками, обручами малого размера, палками. Таким образом, кисти рук получают дополнительную нагрузку. Выполнение упражнений с пособиями не только повышает у детей интерес к движениям, но и улучшает качество их выполнения, является средством разнообразия двигательную активность. Они создают у

детей интерес к занятиям физической культурой, оказывают значительное влияние на освоение движений, развитие сенсорики, двигательных качеств и способностей. Активные действия с предметами в процессе упражнений содействуют познанию цвета, веса, формы, качества материала и других свойств предметов. Действие с предметами дает возможность добиться большей отчетливости двигательных представлений, которые основываются на различных ощущениях и восприятиях.

Зрительные восприятия создают образ движения в его динамике, выразительности, пространственных отношениях. Предметы создают как бы зрительную направленность в развитии пространственных ориентировок, способствуют лучшей координации движений отдельных частей тела. При наклонах, поворотах и приседаниях с палкой в руках педагогу важно следить за тем, чтобы каждый ребенок принял правильное исходное положение для ног, иначе упражнение будет выполнено некрасиво и неправильно.

Во время ходьбы дети несут обруч в правой или левой руке опущенным вниз или повешенным на плечо. Можно также нести обруч одной рукой, поднятой вверх.

В исходном положении для выполнения упражнений с обручем дети чаще всего держат его за противоположные стороны (дуги). Обруч при этом расположен вертикально в опущенных вниз руках ребенка. Можно держать обруч так же и в горизонтальном положении. Тогда одной стороной обруч опирается о бедра. Изменив положение рук — подняв их вверх, вперед, отведя за спину, можно придать и соответствующее положение обручу.

Мышечные ощущения сигнализируют о положении частей тела, напряжении мышц, происходит сложный процесс согласования в работе отдельных мышечных групп, коррекции выполняемого движения с заданным образцом. Использование палок, обручем и других пособий создает ощущение сопротивления. При этом физические усилия становятся отчетливее, лучше осознаются. Некоторые предметы помогают дифференцировать мышечные ощущения (резиновые, набивные мячи и др.).

Поэтому развитие двигательных качеств и способностей в упражнениях с предметами происходит значительно эффективнее. Все упражнения с предметами в той или иной степени требуют работы пальцев рук. Это активизирует деятельность анализаторных систем, влияет на развитие речи, на интеллектуальное развитие в целом. Совершенствование координации движений пальцев важно для дальнейшей учебной деятельности ребенка. Так же в упражнениях с предметами решаются и воспитательные задачи: дети приучаются аккуратно, бережно обращаться с ними, организованно и быстро брать и класть их на место.

Следует чаще применять парные упражнения- задания, которые выполняют сразу двое детей. В таких упражнениях оба ребенка активны. Характер их деятельности может быть однотипным (оба ребенка стараются сидя перетянуть ногами каждый на свою сторону лежащую между ними палку или веревку). В других случаях дети помогают друг другу в упражнениях (один придерживает ноги ребенка, а другой прогибается на гимнастической скамейке, лежа поперек). Совместные упражнения приучают детей распределять свои усилия, учитывая определенное сопротивление.

Более широко используются упражнения с выполнением наклонов: наклоны вперед, коснуться ладонями пола, поднимая за спиной сцепленные руки, в стороны с поднятыми вверх руками, наклоны вперед сидя, стоя на коленях, ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) на расстояние 5 метров.

Вводятся упражнения на пресс: в паре, руки за голову, лежа на спине, один ребенок, сидя на ногах другого, придерживает его (5–6 раз) на гимнастической стенке, вися на руках, ноги вместе, махи ногами (5–6 раз). Перекаты вперед-назад из положения сидя в группировке "качалка", ходьба на руках (один ребенок держит другого за ноги) на расстояние 5 метров.

Следует добиваться активности, непринужденности, естественности движений. Поэтому педагог должен обратить внимание на следующие задачи:

1. Приучать детей к восприятию показа как способу самостоятельного выполнения упражнений.
2. Правильно и с большим напряжением выполнять основные элементы упражнений (связанные с работой крупных групп мышц). Точно выдерживать положение отдельных частей тела (не сгибать колени при наклонах, держать спину прямо во время приседания, не сгибать руки в локтях при их выпрямлении).
3. Принимать различные исходные положения, добиваясь их четкости.
4. Соблюдать направление движения отдельных частей тела при помощи наглядных ориентиров, без них и по указанию педагога.
5. Начинать и заканчивать упражнение по сигналу, указанию; сохранять заданный темп.
6. Выполнять известные упражнения самостоятельно по указанию педагога.

Особенность объяснения упражнений – краткость и четкость Педагог лишь напоминает схему упражнения, последовательность его частей, указания педагога сопутствуют выполнению упражнения. Необходимы четкие исходные положения и зафиксированные промежуточные положения Педагог постепенно приучает детей действовать одновременно, в общем, для всех темпов, более настойчиво приучает детей к правильному положению корпуса во время выполнения упражнений.

Необходимо напоминать и показывать детям, когда во время упражнений удобно совершать вдох и выдох, следить, чтобы они не задерживали дыхание во время бега и подскоков.

Бег и подскоки оказывают наибольшую функциональную и эмоциональную нагрузку на организм ребенка, ведут к положительному тренировочному эффекту.

Комплекс постепенно дополняют упражнениями с предметами на развитие выносливости, ловкости, координации, гибкости.

Один и тот же комплекс ОРУ повторяется в течении двух занятий. Если отдельные упражнения комплекса не приводят к желаемым результатам, оказываются слишком просты, неинтересны или наскучивают детям, они могут по усмотрению педагога заменяться другими однотипными или усложняться за счет введения новых исходных положений.

При наклонах, поворотах и приседаниях с палкой в руках педагогу важно следить за тем, чтобы каждый ребенок принял правильное исходное положение для ног, иначе упражнение будет выполнено некрасиво и неправильно.

Во время ходьбы дети несут обруч в правой или левой руке опущенным вниз или повешенным на плечо. Можно также нести обруч одной рукой, поднятой вверх.

В исходном положении для выполнения упражнений с обручем дети чаще всего держат его за противоположные стороны (дуги). Обруч при этом расположен вертикально в опущенных вниз руках ребенка. Можно держать обруч так же и в горизонтальном положении. Тогда одной стороной обруч опирается о бедра. Изменив положение рук — подняв их вверх, вперед, отведя за спину, можно придать и соответствующее положение обручу.

Движения головы: наклоны вперед, назад, в стороны; повороты вправо, влево; вращение с ограниченной амплитудой.

Положения и движения рук : вверх — в стороны, вниз — в стороны; к плечам; «в замок» вверху, внизу, перед собой, над головой, за спиной; одна рука вверх, другая вниз; поднимание, разведение, сгибание, выпрямление рук из разных положений; махи; вращения; выполнение движений одновременно и попеременно; однонаправленно и разнонаправленно; в разных плоскостях; медленно, быстро; вращение кистями рук;

разведение и сведение пальцев рук; смыкание пальцев руки поочередно с большим пальцем.

Положения и движения ног: пятки вместе, носки врозь (основная стойка); пятка одной ноги у носка другой; на одной ноге; на носках; многократное поднимание на носки; сгибание, разгибание ног; удерживание под углом согнутой и прямой ноги; отведение, приведение; махи вперед, в стороны, назад; выпады вперед, в сторону; сгибание, выпрямление, вращение стопы; сгибание пальцев ног с захватыванием мелких предметов; перенос веса тела с одной ноги на другую, в положении присев ноги врозь.

Положения и движения туловища: стоя; стоя на коленях; на четвереньках; ноги скрестно; упор присев; упор сидя сзади; лежа на спине, на животе, на боку; повороты вправо, влево; наклоны вперед, в стороны, назад; вращения из разных исходных положений; в упоре сидя сзади подтягивание к себе ног, обхватив колени руками и выпрямление их; лежа на спине одновременное поднимание обеих ног и опускание их; движение ногами, как при езде на велосипеде; группировка; перекаты; перевороты со спины на живот и обратно; лежа на животе, прогибание и приподнимание плеч, разводя руки в стороны.

Исходные положения.

Положения тела, рук, ног перед началом выполнения упражнения называются исходными. Они имеют существенное значение для выполнения упражнения, от них зависит устойчивость тела, нагрузка на отдельные группы мышц, амплитуда движения, его четкость. Например, при поворотах в стороны нагрузка на мышцы может быть лишь при условии, если в исходном положении ступни ног неподвижны. Если же ноги начнут сдвигаться, нагрузка будет соответственно падать. Изменение исходного положения ведет к перестройке структуры движения. Например, во время приседания из исходного положения пятки вместе, носки врозь, спина держится прямо, основная нагрузка падает на мышцы спины и ног; при сомкнутых ступнях в приседании спина наклоняется и значительная нагрузка приходится на мышцы брюшного пресса.

В общеразвивающих упражнениях для дошкольников используются исходные положения для туловища — стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку, стоя на одном, двух коленях, на четвереньках, в приседе и разнообразные исходные положения для ног и рук.

Исходные положения стоя

Положение ног

Основная стойка — пятки вместе, носки врозь (слегка развернуты), положение рук может быть различным. Употребляется как организующий момент перед началом и по окончании упражнений; для воспитания правильной осанки; в упражнениях для рук и плечевого пояса, в упражнениях для мышц спины, живота и ног в полуприседании, полном приседании, выставлении, поднимании ног, танцевальных движениях — там где тяжесть тела переносится на одну ногу частично или полностью.

Стойка ноги сомкнуты — носки и пятки вместе. Используется в приседании с наклоном спины вперед, приседании с выпрямлением ног, касаясь пальцами пола, и т. п.

Стойка ноги слегка расставлены (на ширину ступни) наиболее целесообразна, так как обеспечивает устойчивость и равномерное распределение давления тяжести тела на конечности.

Стойка ноги врозь — ноги расставлены на ширину плеч, шага. Используется во всех возрастных группах в упражнениях для рук и плечевого пояса, при поворотах в стороны.

Стойка ноги шире плеч – ноги широко разведены, носки слегка развернуты. Удобна при наклонах вперед с касанием пола, наклонах с поворотом к правой и левой ноге, с обкатыванием мяча вокруг ног, при пружинистых наклонах и т. п.

Стойка ноги врозь, правая (левая) впереди – ноги на ширине ступни, шага, носки слегка развернуты. (Удобна детям старшего возраста)

Стойка ноги сомкнуты – носки и пятки вместе. Используется в приседании с наклоном спины вперед, приседании с выпрямлением ног, касаясь пальцами пола, и т. п.

Стойка ноги скрестно – одна находится перед другой скрестно и касается колена опорной ноги, ступни параллельно на расстоянии 10-15 см. Удобна для седа по-турецки.

Стойка на коленях – колени, голени и носки опираются о пол всей длиной, носки вытянуты, руки вниз. Используется при поворотах в стороны, седе на пятки, на пол справа и слева и т. п.

Стойка на правом (левом) колене – одна нога коленом, голеню и носком опирается о пол, другая выставлена вперед, согнута в колене, ступня на полу; бедро опорной ноги и голень выставленной ноги вперед перпендикулярны полу. (Используется в старшем возрасте для рук и плечевого пояса).

Стойка в упоре на коленях – тело опирается на кисти рук и ноги, согнутые в коленях; колени, голени и носки опираются о пол всей длиной, носки вытянуты, голова вперед. Используется при поочередном поднимании ног, выгибании и прогибании спины и т. п.

Положение рук.

Указывается по отношению к туловищу независимо от его положения в пространстве (стоя, сидя, лежа и т. п.).

Руки вперед — прямые руки подняты на высоту и ширину плеч, пальцы сомкнуты, ладони обращены друг к другу.

Руки вверх — прямые руки подняты вверх на ширину плеч и отведены назад до отказа, ладони обращены внутрь.

Руки в стороны — прямые руки подняты на высоту плеч, слегка отведены назад, ладони обращены вниз.

Руки на пояс — кисти рук опираются о гребень подвздошной кости четырьмя пальцами вперед, локти и плечи отведены назад так, чтобы лопатки сохраняли нормальное положение.

Руки назад — прямые руки отведены назад до отказа на ширине плеч, ладони внутрь.

Руки перед грудью — согнутые в локтях руки подняты так, чтобы кисти были продолжением предплечья, ладони обращены книзу, локти на высоте плеч.

Руки за голову — согнутые руки расположены так, что пальцы касаются затылка, локти отведены назад, ладони обращены вперед.

Руки к плечам — согнутые в локтях руки касаются пальцами середины отведенных назад плеч, локти у туловища.

Руки перед грудью — согнутые руки находятся на высоте плеч, одно предплечье над другим, кисти согнуты в кулак.

Руки за спину, кисть «в замок» — руки слегка согнуты в локтях, кисти соединены, повернуты ладонями наружу.

Руки за спину, кисть на кисть – руки за спиной согнуты в локтях, кисть на кисть, нижняя держит верхнюю.

Исходные положения сидя

Сидя, ноги вперед – сидя, ноги прямые сомкнуты, носки оттянуты, слегка развернуты; положение рук может быть различным, указывается дополнительно.

Сидя, ноги врозь – ноги прямые, разведены на 30-40°, носки оттянуты, слегка развернуты.

Сидя, ноги согнуты – ноги согнуты в коленях, сомкнуты, ступни на полу.

Сидя, ноги скрестно (по-турецки) – ноги согнуты в коленях, одна перед другой.

Сидя на пятках – голени и носки опираются о пол, носки повернуты внутрь, ягодицы на пятках, туловище вертикально.

Сидя (сед) на скамейке продольно – сесть на скамейку спиной к длинной стороне, ноги согнуть, ступни на полу, положение рук указывается дополнительно (упор — кисти на заднем краю скамейки, на пояссе и др.).

Сидя (сед) на скамейке поперечно – сесть верхом, ноги согнуты, ступни на полу, положение рук указывается дополнительно.

Положение рук в исходном положении сидя может быть такое же, как в исходном положении стоя, – руки на пояс, руки за спину, за голову и др. Кроме того, есть ряд специфических положений.

Руки на бедрах – руки слегка согнуты в локтях и кистях, свободно лежат на пояссе у живота, локти отведены назад.

Упор сзади – опора на кисти, поставленные сзади пальцами вперед, назад, в стороны.

Упор сбоку – опора на кисти, поставленные с двух сторон, пальцы могут быть расставлены.

Исходные положения лежа

Лежа на спине – ноги прямые сомкнуты, носки слегка развернуты, руки вдоль тела ладонями вниз, туловище прямо (для проверки приподнять голову и посмотреть на носки); иное положение рук и ног указывается дополнительно.

Лежа на животе – ноги прямые сомкнуты, руки согнуты в локтях, ладони (одна на другой) перед собой на полу. Иное положение кистей и рук указывается дополнительно. (Кисти в кулак под подбородком, руки вверх, руки в упоре.

Лежа на правом (левом) боку – положение с опорой одним боком, ноги прямые сомкнуты, руки обычно вытянуты вверх.

Правила записи общеразвивающих упражнений.

Запись общеразвивающих упражнений ведется в соответствии с принятой в гимнастике терминологией. Правильная запись содействует четкости педагогического процесса, облегчает ведение педагогической документации. Запись упражнения должна быть краткой, точно отражать структуру движения, подчеркивая главное.

Запись может быть обобщенной и конкретной. В обобщенной записи не указывается способ выполнения. Например, «стоя, повороты в сторону с отведением руки».

В конкретной записи должна быть дана последовательность движений, краткая характеристика некоторых из них:

- исходное положение;
- направление, амплитуда движения тела, рук и ног;
- способ выполнения (с напряжением, расслабленно, плавно, резко);
- последовательность движений (сочетание элементов в комбинированных движениях);
- темп и ритм движения, которые обозначаются соответствующими словами или отражаются в подсчете педагога (обозначаются арабскими цифрами: «1—3 — присесть, 4 — выпрямиться»);
- конечное положение тела, занятое ребенком после выполнения упражнения;
- сочетание фаз дыхания с частями упражнения.

В упражнениях дается конкретная запись. Для краткости записи используются сокращения: исходное положение — и. п.; основная стойка — о. с.

Общепринятая терминология также позволяет дать лаконичную и четкую запись без особого разъяснения деталей техники каждого упражнения.

При описании исходных положений (стоя, сидя, лежа, на коленях) если нигде не указано в каком положении находятся руки, то подразумевается положение руки вниз.

Описание упражнений дается в следующее последовательности: сначала положение тела (стоя отсутствует), ног, затем рук (рук с предметом), место нахождения предмета.

ОБУЧЕНИЕ ОСНОВНЫМ ВИДАМ ДВИЖЕНИЙ

Ходьба

Ходьба расширяет возможности детей, обогащает их деятельность, стимулирует активность, способствует полноценному физическому развитию. В ходьбе активно участвует весь опорно-двигательный аппарат ребенка, одновременно в работу включается до 56% мышц тела. При соблюдении правильной техники ходьбы значительно укрепляются мышцы туловища, спины и живота, тренируются мелкие мышцы стопы, формируется правильная осанка. Кроме того, при ходьбе тренируются дыхательная и сердечно-сосудистая системы, активнее происходит процесс обмена веществ. Во время ходьбы воспитывается согласованность движений, организованность, умение ориентироваться на площадке, в разнообразных и часто меняющихся условиях местности. Ходьба представляет собой циклическое движение умеренной интенсивности, т. е. происходит повторение одних и тех же циклов двигательных действий (шаги правой и левой ногой). Руки двигаются поочередно в направлении вперед назад согласованно с движениями ног. В процессе ходьбы происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц, что обеспечивает длительную работоспособность нервно-мышечного аппарата на высоком уровне. Величина нагрузки при ходьбе зависит от скорости движения и условий выполнения. Так, при медленной ходьбе по относительно ровной поверхности (грунтовой или асфальтовой дорожке) интенсивность нагрузки незначительна. Но она заметно увеличивается, если повысить темп движения, включить преодоление спусков и подъемов или двигаться по дорожкам с разным грунтом (песчаным, травянистым).

Предельная нагрузка на стопы человека равна его двойному весу. Это значит, например, что при массе ребенка 10 кг его стопы выдерживают нагрузку до 20 кг. Ежедневное упражнение ребенка в ходьбе рано формирует прочный навык в этом движении.

Ходьба — составная часть каждого занятия по физической культуре. Главное требование к обучению правильной ходьбы детей этой возрастной группы — научить

выполнять данное движение легко, уверенно, с правильным соотношением работы рук и ног: Основные характеристики -положение тела ненапряженно, туловище и голова держатся прямо, плечи слегка отведены назад; движения рук и ног свободны и естественны, чередуются они перекрестно, толчковая нога сзади выпрямляется ,после отталкивания нога сгибается в колене выносится вперед и мягко «шагает» на пятку с последующим перекатом на всю ступню и носок, в момент постановки ноги на почву колено слегка сгибается, амортизируя толчок. Только у некоторых детей наблюдаются отдельные недостатки при ходьбе. Основными из них являются небрежное, расслабленное положение корпуса вялые движения рук и неправильная постановка стоп-дети косолапы, другие чрезмерно разворачивают носки наружу, очень редко встречаются несогласованные движения рук и ног.

В обучении ходьбе детей старшего возраста уже большее место занимает объяснение правильных навыков, сознательное стремление детей двигаться красиво, легко, ритмично, с хорошей осанкой. Однако при обучении ходьбе не следует злоупотреблять объяснениями, целесообразно давать больше упражнений в ходьбе, разнообразить задания и игры. Упражняя детей в ходьбе, их надо расположить так, чтобы они не мешали друг другу, например свободной группой или в шеренгу. Нужно указать детям четкое направление, по которому надо двигаться. Для поддержания хорошего эмоционального настроения детей следует варьировать задания в ходьбе: вносить игровые элементы, менять направление или темп ходьбы, чередовать виды ходьбы, сочетать ее с другими движениями – перешагиванием, подлезанием, подскоками .

Темп ходьбы чаще всего регулируется хлопками, ударами в бубен, барабан, подсчетом. По возможности можно использовать музыкальное сопровождение. Музыка способствует равномерному, легкому и красивому передвижению детей. Ускоряя или замедляя темп, увеличивая или уменьшая громкость звучания, педагог обучает детей быстрой и медленной ходьбе, различным ее видам (на носках, на пятках, в приседе и т. п.).

Правильное выполнение ходьбы в значительной степени обусловлено четким руководством педагога, его умением задать правильный темп, предвидеть возможности появления ошибок и вовремя устраниить их. Не следует стремиться, чтобы дети во время ходьбы увеличивали длину шага или темп передвижения. Этим нарушается ритм, равномерность, естественность движений, расстраивается координация. Длина шагов при ходьбе возрастает постепенно и зависит от роста детей. Ребенок небольшого роста, как правило, идет более мелкими и частыми шагами, чем его высокий сверстник.

Приобретаются навыки ходьбы с постановкой стопы с носка. Как и прежде, все упражнения в ходьбе проводятся в форме коллективных одновременных заданий для всей группы или ее части.

Педагог должен научить детей правильно дышать при ходьбе . Режим дыхания должен быть примерно следующим: глубокий вдох совершается сравнительно быстро через нос (на 3-4 шага), и сейчас же приступают к выдоху. Выдох должен быть более длительным (на 4-5 шагов), совершается через нос, а при усиленном дыхании - через нос и рот одновременно. Важно сделать полный выдох, так как именно им побуждается последующий.

Основные виды ходьбы

1. Обычная ходьба в умеренном темпе.

При такой ходьбе нога ставится на опору с пятки, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание (по возможности выпрямленной в колене ногой). Движения рук спокойные – согнутые в локтях руки поочередно поднимаются вперед не

выше уровня груди, затем отводятся назад локтями вверх, кисть примерно на уровне пояса. Голова приподнята, плечевой пояс не напряжен, живот подобран.

2. Ходьба на носках.

Выполняется на более прямых ногах. Шаги короткие, туловище выпрямлено, подтянуто. Нога ставится на переднюю часть стопы (на полупальцы), пятка не касается поверхности. Движения рук незначительные, они несколько расслаблены. Их можно поставить на пояс, положить за голову. При этом плечи опущены, осанка непринужденная.

3. Ходьба на пятках.

Этот вид ходьбы выполняется почти на прямых ногах. Шаги короткие, живот подтянут, спина выпрямлена. Нога ставится на пятку, носки подняты вверх, при этом не следует их сильно разворачивать в сторону. Движения рук незначительные (поставить на пояс, положить за голову)

4. Ходьба высоко поднимая колени.

Движения энергичные, четкие. Нога ставится сначала на переднюю часть, затем на всю стопу. Шаги короткие, но уверенные. Согнутая в колене нога поднимается вперед-вверх. Бедро принимает горизонтальное положение, голень образует с бедром прямой угол, носок оттянут вниз. Активные движения ног согласуются с движениями рук, кисти сжаты в кулаки. Продвижение вперед незначительное. Корпус прямой, голова приподнята.

5. Ходьба широким шагом.

Движения несколько замедленные. Сохраняется обычная при ходьбе координация движений рук и ног. Нога ставится перекатом с пятки на носок. Примерная длина шага различна для детей разных возрастов (32—35 см в 2 года, 55—60 см к 7 годам). При выполнении этого вида ходьбы нельзя чрезмерно увеличивать длину шагов, так как это может привести к нарушению формирующейся у детей координации движений.

6. Ходьба приставным шагом.

Может выполнятся вперед, назад, в правую и левую сторону. Шаг начинается с любой ноги: одна при этом выносится вперед, другая к ней приставляется. Обе ноги оказываются вместе, пятки их соединяются на каждом шаге. Не следует поворачивать ступню приставляемой ноги носком внутрь. Руки в движении участия не принимают — их целесообразнее поставить на пояс. Этот вид ходьбы особенно хорошо выполнять под музыку, учитывая различный ее характер: под марш — четко, без заметного сгибания ног в коленях; под танцевальную музыку — мягко, пружиня на одной или на обеих ногах .

7. Ходьба с закрытыми глазами.

Выполняется небольшими шагами, обычно наблюдаются отклонения от прямолинейного направления

8. Ходьба спиной вперед.

Одна нога ставится назад на переднюю часть стопы или сразу на всю стопу. Толчок производится пяткой другой ноги или всей стопой одновременно. Координированные движения рук и ног выполняются с трудом.

Бег

Бег входит в содержание многих видов движений: от умения правильно выполнять бег зависит, например, успешность прыжков в высоту и длину с разбега, выполнение спортивных упражнений, включающих элементы игр в бадминтон, волейбол, баскетбол. Характерным признаком бега, отличающим его от ходьбы, является фаза «полета» — безопорное положение тела после отталкивания ногой от земли. Работа рук при беге несколько отличается, чем при ходьбе: они согнуты в локтях и мах ими более энергичен. При беге нагрузка на мышечный аппарат и особенно на дыхательную и сердечнососудистую системы значительно больше.

Как и ходьба, бег является упражнением циклического типа, в котором отталкивание от опоры ногой (правой или левой) чередуется с полетом. Это является отличительным признаком бега в сравнении с ходьбой. В беге, как и в ходьбе, необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору. Многократное повторение отдельных циклов (толчка, полета и приземления) позволяет совершать бег длительное время, не испытывая перенапряжения, развивая выносливость. Внешняя легкость бега связана с наличием оптимальных усилий при совершенной координации движений. Одним из основных моментов, обеспечивающих хорошие результаты (высокую скорость или продолжительность бега), является ритмичность бега. Бег на местности, связанный с неровностями почвы, резкими поворотами, подъемами и спусками, теряет свою циклическость и ритмичность, характерные при беге в зале или на специальной дорожке. Такой бег требует умения хорошо и быстро перестраивать координацию движений.

Дети пяти лет должны уметь использовать наиболее целесообразный вид и технику бега в зависимости от конкретных условий. Так, на неровной поверхности эффективнее бег в замедленном темпе с сохранением равновесия; в горку — мелким шагом, с горы — широким, в играх с ловлей и увертыванием — бег в переменном темпе, с поворотами, неожиданными остановками.

Основная цель в обучении бегу состоит в том, чтобы приучить детей ставить ногу с носка. При этом ребенок должен держать туловище ровно, с небольшим наклоном вперед, бедро маховой ноги энергично выносить вперед — вверх, руки, согнутые в локтях, выполняют энергичные движения в соответствии с работой ног, стопы ставятся параллельно.

Овладеть навыком бега помогают разнообразные подготовительные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с переступанием через предметы (кубики, набивные мячи), бег по «кочкам» (кружки, нарисованные на земле на расстоянии 70-80 см друг от друга).

Осваивается вынос колена и голени маховой ноги вперед и эластичная постановка опорной ноги на грунт с передней части стопы; начинается разучивание забрасывания голени маховой ноги назад перед выносом ее вперед. Для отработки этого элемента движения применяются некоторые несложные упражнения, которые легко усваиваются детьми благодаря своей динамичности и эмоциональности. Например, дается задание бежать, сгибая ноги в коленях так сильно назад, чтобы пятками ударить по ягодицам. Задание выполняется двумя способами: 1) колено остается опущенным, бедро даже несколько отводится назад; 2) движение голени назад производится при поднятом вперед колене. Упражнения эти предусматривают большую нагрузку, длительность их выполнения ограничивается 10-15 шагами, которые повторяют с перерывами 3-4 раза подряд.

Не менее важной задачей обучения бегу является разучивание активных движений рук, содействующих повышению скорости бега. Педагог объясняет и показывает правильные движения.

Руки бегуна движутся вперед-вверх примерно до уровня груди или плеч. Кисти рук со свободно согнутыми пальцами направляются несколько внутрь к средней линии бега. После взмаха вперед руки должны активно отводиться назад - в стороны локтями, при этом рука в локте незначительно разгибается. Дети опробуют это упражнение, стоя на месте в шеренгах, а затем в перебежках поперек зала.

Но самыми главными задачами становятся совершенствование бега при использовании его в различных условиях, тренировка в беге на скорость и на выносливость. Помимо разнообразных подвижных игр, этому содействуют упражнения. Особенно целесообразна их организация в условиях естественной местности (вбегание на горку, сбегание с нее; пробегание по поваленному дереву и спрыгивание с него и т. п.). Рекомендуются упражнения, содействующие развитию ловкости и быстроты реакции детей: бег с прямыми ногами, бег с преодолением препятствий, бег спиной вперед, бег из разных исходных положений. Эти упражнения не только полезны, но и очень увлекательны. Их следует шире использовать в разных частях занятий.

Использование беговых упражнений в занятиях с целью повышения функциональных возможностей организма ребенка, развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств подчиняется определенным правилам. Следует помнить, что физическая нагрузка при беге регулируется выбором способа бега, величины дистанции, количества и частоты ее повторного пробегания. Физическую нагрузку при беге можно дозировать, увеличивая или уменьшая продолжительность бега, интервалы отдыха между забегами, изменения величину дистанции, скорость бега.

Приступая к занятиям, педагог напоминает детям, в чем состоят особенности техники каждого из видов бега – медленного, быстрого, со средней скоростью.

Для развития общей выносливости рекомендуется бегать медленно непрерывно 2 минуты. Скорость бега достигается всей системой последовательных тренировочных занятий. Формирование быстроты бега без работы над его техникой недопустимо. Виды бега и беговых упражнений отличаются по технике выполнения. Педагогу следует знать эти особенности, чтобы предупредить ошибки, легче и быстрее их исправить, правильно определить задачи и методику обучения.

Обычный бег. Правильной техникой такого бега считается: умение бегать свободно, легко, с естественными движениями рук. Руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты (но не сжаты в кулаки). При беге руки движутся вперед-вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад – в стороны. При беге небольшими шагами слегка согнутая в колене нога ставится на переднюю часть стопы. При более широких беговых шагах нога ставится с пятки с последующим эластичным опусканием на всю стопу. При отталкивании нужно разогнуть ногу в колене. Носки стоп в стороны не разводятся. Туловище слегка наклонено вперед, голова с ним на одной линии, грудь и плечи развернуты, плечи не поворачивать вслед за рукой, чтобы не вызвать чрезмерного поворота туловища. Обычный бег в среднем темпе широко используется для обучения некоторым элементам техники, навыкам правильного координированного движения. При таком беге дети могут лучше контролировать свои движения, хорошо их чувствуют, могут вносить поправки в свои действия.

Бег на носках.

Ногу следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг короткий, темп быстрый. Движения рук спокойные, расслабленные, в такт шагам, высоко их не поднимать, Можно поставить руки на пояс.

Бег с высоким подниманием колен.

Бежать поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить ее на пол мягким, эластичным и в то же время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы. Шаг короткий, с незначительным продвижением вперед. Корпус прямой и слегка откинут назад, голова высоко поднята. Руки можно поставить на пояс. Чередовать с обычным бегом или ходьбой.

Бег с отведением назад согнутой в колене ноги.

Туловище наклонено вперед несколько больше обычного, руки на пояс. Согнутая в колене нога после толчка отводится назад (стараться пяткой достать ягодицу). Чередовать с обычным бегом, несколько больше расслабляя при этом ноги, давая им отдых.

Продолжительность непрерывного бега на носках, с высоким подниманием колен, с отведением назад согнутой в колене ноги небольшая (10-20 секунд). Как правило, эти виды бега повторяются 2-3 раза, чередуя каждый вид с обычным бегом или ходьбой.

Бег в быстром темпе.

Выполняется на передней части стопы или на носках. Шаг широкий, стремительный. Движения рук активные, в такт с беговыми шагами. Делать энергичные отталкивания толчковой ногой, хорошо ее выпрямляя. Маховую ногу выносить вперед-вверх. Туловище наклонено вперед по ходу движения, голова с ним на одной линии. Плечи развернуты, не напряжены, смотреть вперед. Быстрый бег применяется чаще всего в играх с элементами соревнования.

Бег в медленном темпе является важным средством развития общей выносливости, повышения функциональных возможностей организма. В этом беге надо уметь выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично. Шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы или эластично с пятки на носок. Движения рук спокойные, руки согнуты в локтях на уровне пояса, плечи слегка расслаблены.

Бег в переменном темпе используется в сочетании с другими движениями. Главная задача при обучении этому виду бега — научить детей выбирать темп и вид бега, наиболее соответствующий содержанию задания. Так, если бег завершается подскоком или прыжком в длину, то не надо замедлять темп перед толчком, а переходить сразу от последнего шага разбега к энергичному отталкиванию вверх или вперед. Надо уметь быстро и ловко переключаться с бега на другой вид движения. Например, подлезть под обруч или веревку, пройти по бревну, а затем продолжить бег не останавливаясь, не меняя направления. В переменном темпе можно предлагать разные упражнения.

Челночный бег. Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления темп более частый, шаги короче, колени больше согнуты, чтобы сохранить равновесие.

Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на поворотах.

Бег в сочетании с подлезанием под палки, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх. Здесь надо уметь замедлять и ускорять темп бега перед преодолением препятствия.

Бег в разных естественных условиях развивает умение применить наиболее соответствующий этим условиям вид бега, его темп и скорость.

Бег по извилистой дорожке отличается от бега по прямой, а бег по песку требует иной техники и иных усилий, чем бег по грунтовой дорожке.

Изменяя привычные для детей условия, подбирая разные их сочетания, надо способствовать развитию столь нужного в жизни умения — использовать наиболее эффективный вид бега в соответствии с условиями поверхности (грунтовая, травянистая, асфальтовая дорожка, бег по песку, воде, на горку и с горки).

При беге в горку нога ставится на носок, шаг короткий, туловище наклонено вперед. При сбегании нога ставится на всю стопу или с пятки на носок, ноги больше согнуты в

коленях, тулowiще несколько отклонено назад.

При беге вверх и вниз по доске, положенной наклонно, стопы ставят близко одна к другой, носки в стороны не разводят, регулируют сохранение равновесия движениями рук.

Прыжки

Прыжки способствуют укреплению мышц и связок нижних конечностей, совершенствованию координации движений, воспитанию ловкости и смелости. Однако следует помнить, что при неумелой организации прыжков (неподготовленность места приземления, несоблюдение рекомендованных требований в отношении высоты прыжка и т. д.) у детей могут возникнуть травмы и плоскостопие.

Прыжок - движение ациклического типа. В нем отсутствует повторение циклов, и весь процесс выполнения прыжка представляет одно законченное движение.

В прыжке есть определенная последовательность двигательных элементов и ритм. Прыжок состоит из трех фаз: подготовительной - размах и приседание или разбег, основной - отталкивание и полет и заключительной - приземление

Подготовительная фаза при прыжке с места заключается в приседании, понижающем общий центр тяжести тела, отведении рук назад в целях более сильного взмаха при толчке, растягивании мышц ног для лучшего их сокращения в следующей фазе.

При прыжках с разбега - устремленный бег, безостановочный переход к отталкиванию одной ногой

Основная фаза - отталкивание и полет. Первое связано с сильным сокращением разгибающих мышц ног, обеспечивающим начальную скорость полета и правильное направление; второе-полет, создающий нужное положение телу при подъеме и подготовку к приземлению.

Заключительная фаза - приземление, заканчивающее полет без резкого сотрясения и толчков. Чтобы сохранить при этом равновесие, необходима координация всех движений.

Прыжок требует согласованной работы многих мышц, сложной координации движений, что возможно лишь при соответствующем уровне двигательной подготовленности и развитии опорно-двигательного аппарата ребенка. Поэтому детей обучают определенному виду прыжков, исходя из их анатомо-физиологических возможностей и возрастных особенностей.

Прыжок в длину с места. Продолжается отработка некоторых дополнительных элементов техники. Педагог показывает, что наиболее удобным для прыжка исходным положением является такое, когда немного расставленные ноги согнуты настолько, что колени и носки находятся примерно на одной линии.

В данном возрасте у детей значительно улучшаются согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличиваются полетность и дальность прыжка. Результат прыжка во многом зависит от энергичного выноса обеих ног маховым движением подальше вперед. Важна также устремленность всего корпуса и рук в направлении прыжка и непринужденное держание головы.

Увеличению силы отталкивания способствуют прыжки на двух ногах с зажатым между ног набивным мячом. Помогают акцентировать внимание ребенка на достаточной высоте взлета преодоление в прыжке невысокого (10-15 см) препятствия.

Иногда достаточно энергичный и далекий прыжок ребенка в момент приземления оканчивается падением назад (ребенок садится). Чтобы этого не случилось, необходимо сразу после касания грунта ногами снова активно вынести руки вперед (при приземлении они вначале отводятся вниз-назад). Одновременно вперед подается весь корпус.

Исходное положение перед прыжком — «старт пловца» (ноги полусогнуты, тулowiще наклонено вперед, руки отведены назад в стороны). Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед — вверх. В полете ноги сгибаются в

коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.

Для детей пяти лет наиболее сложным элементом в прыжке является приземление. Стارаясь прыгнуть подальше, ребенок отталкивается с максимальным усилием и, выбрасывая ноги вперед (в заключительной стадии «полета»), приземляется жестко на пятки, часто с потерей равновесия. Поэтому внимание его акцентируют на мягким и устойчивом приземлении. Дети этого возраста прыгают в длину с места на 100 -115 см

Прыжок в глубину (с невысоких предметов).

Прыжок в глубину имеет общую структуру движения с прыжком в длину с места. Различие состоит, лишь в характере отталкивания и в степени на грузки на опорно-двигательный аппарат при приземлении. С детьми старшего возраста навыки прыжка в глубину совершенствуют в различных условиях, увеличивая высоту до 30 см. Дети учатся спрыгивать с пеньков, бревна, которое лежит на земле, зимой — со снежных валов.

Постепенно прыжки усложняют: прыжок в обозначенное место или за указанную линию.

Прыжок в длину с разбега. Этот прыжок относится к одному из наиболее сложных видов основных движений. В длину с разбега прыгают таким образом: разбег равнousкоренный, последний шаг перед отталкиванием несколько короче, отталкиваются одной ногой с одновременным махом рук вперед — вверх, в фазе полета ноги сгибают и перед приземлением выносят вперед, приземляются на пятки или на всю ступню, для устойчивости руки выносят вперед в стороны.

Формирование навыка в этом движении осуществляется в такой последовательности: прыжки с одного — двух — четырех — шести шагов, совершенствование отталкивания одной ногой и приземления на две ноги, энергичного маха руками в момент отталкивания, полета (согнув ноги) и устойчивого приземления. Полет в прыжке в длину направлен вперед, ребенок в это время находится как бы в положении сидя. Перед приземлением надо выпрямить ноги вперед-вниз и приземлиться на пятки с переходом на всю стопу, мягко сгибая ноги в коленях. Приземление на пятки специально тренируется при выполнении прыжков с небольшого разбега. Педагог необходимо отмечать каждое удачное выполнение этого элемента, предлагать детям самим фиксировать точность приземления. Правильное выполнение прыжка в длину связано с хорошей работой рук. При разбеге они полусогнуты в локтях. При отталкивании обе руки одновременно резко выбрасываются вперед-вверх до уровня плеч. Затем по мере приземления руки опускаются вниз-назад и незначительно выносятся вперед с окончанием приземления. Этим достигается сохранение равновесия, предупреждение падения вперед. В прыжках в длину с разбега педагогу трудно вовремя поддержать ребенка. Поэтому важно научить детей способам самостраховки: при потере равновесия надо сделать 1-2 шага вперед, пытаясь выпрямиться и принять устойчивое положение.

Основными ошибками у детей на начальном этапе разучивания данного прыжка являются неумение совместить разбег с энергичным отталкиванием, быстро подтянуть толчковую ногу к маховой, неустойчивость приземления. Первую ошибку можно избежать, если начальные попытки прыжка выполнять со средней скоростью (быстрый разбег при недостаточно сформированной навыке нарушает координацию движения и не позволяет ребенку правильно оттолкнуться).

Неустойчивость приземления у некоторых детей вызвана слабостью мышц опорно-двигательного аппарата. Они не могут противостоять довольно высокой нагрузке во время приземления и вынуждены делать шаг вперед, чтобы не потерять равновесие. Когда дети приземляются на мягкую опору, этих ошибок у них обычно не бывает. Вот почему нужно

подготовить специальное место для приземления после прыжка. На площадке можно использовать яму с песком или песочницу длиной 2-2,5 метра, одна сторона которой не имеет барьера.

В начале овладения прыжком у детей наблюдаются существенные ошибки, которые исправляются подводящими и подготовительными упражнениями, помогающими овладеть правильной техникой прыжка.

- Ошибки эти следующие:
1. Неритмичный разбег, недостаточное движение рук, иногда в беге широко расставлены стопы, перед толчком бег замедляется.
 2. Толчок выполняется слабо, вяло, толчковая нога не распрямляется полностью в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах, руки плохо участвуют в движении, взмах ими слабый. После такого толчка при коротком прыжке ребенок даже может приземлиться на одну ногу.
 3. В полете отсутствует или недостаточна группировка, маховая нога поздно подтягивается к толчковой.
 4. Приземление совершается на носки, в полете нет выноса ног вперед.

Целенаправленные упражнения по обучению прыжку в длину с разбега должны облегчить детям период освоения этого довольно трудного движения, требующего хорошей координации, глазомера, быстрого и своевременного включения работы мышц. На этом же этапе необходимо уделять внимание мягкому приземлению на пятки обеих ног. Длина разбега увеличивается с учетом индивидуальных, особенностей детей. Но во всех случаях разбег должен быть естественным: свободным, непринужденным, с постепенно нарастающей скоростью. Для обучения такому разбегу хорошо использовать бег под уклон, сбегание с горки и т. д. Для того чтобы толчок был сильным, энергичным, чаще проводят упражнения в прыжках на месте (с поворотом в прыжке, с подтягиванием согнутых ног к груди) и в движении (с разбега подпрыгнуть и достать до предмета). Прыжок в длину с разбега отличается от прыжка в высоту направленностью отталкивания и способом приземления. Общее, что объединяет оба прыжка,— слитность всех движений, особенно разбега и отталкивания в определенном месте.

Прыжок в высоту с разбега. По своей структуре данное движение сходно с прыжком в длину с разбега. Его выполняют способом «согнув ноги». Разница заключается лишь в характере отталкивания.

Детям не рекомендуют приземляться на одну ногу, как этого требуют другие способы прыжков (перетягивание, перекат, перекидной), поскольку возникает большая нагрузка на опорно-двигательный аппарат. Прыжок в высоту с разбега с согнутыми ногами является самым приемлемым для детей шести лет, так как здесь они приземляются на обе ноги. В этом прыжке разбег выполняется перпендикулярно к препятствию (веревка или резинка, натянутая между двумя стойками), отталкиваются одной ногой с одновременным махом рук вверх, в фазе полета ноги максимально сгибают, приземляются на обе ноги, руки выносят вперед в стороны.

Детей пяти лет обучают прыжку в высоту с разбега в такой последовательности: прыжок через веревку высотой 10-15 см с одного шага толчком одной ноги и махом другой с приземлением на обе ноги, прыжок с двух-трех шагов с одновременным махом рук вверх, прыжок с трех-пяти шагов с правильным выполнением всех его элементов, равнousкоренный разбег, энергичное отталкивание, полет с согнутыми ногами, устойчивое и мягкое приземление, прыжок через веревку высотой 30 см с 6 шагов. Наибольшую сложность при овладении прыжком вызывает сочетание разбега с отталкиванием ногой в установленном месте. Последующие полет и приземление знакомы детям по предыдущим упражнениям – прыжкам вверх и в длину с места.

Весь прыжок с разбега должен выполняться единым слитным действием. Надо следить за тем, чтобы дети не снижали скорость перед отталкиванием. Разбег выполняется без напряжения, естественно, со свободными движениями рук, согнутых в локтях. Не следует увеличивать высоту препятствия, пока у детей не появится легкость, уверенность, слитное выполнение разбега и толчка. В полете дети должны принять положение группировки, максимально приблизить ноги к груди в момент перехода через препятствие и затем успеть их выпрямить приземляясь. Если прыжок был достаточно высокий, ребенок приземляется на носки и переходит затем на всю стопу. Некоторые дети, стремительно разбежавшись, прыгают не только высоко, но и далеко. В этом случае приземление происходит на пятки, как при прыжках в длину. Такое выполнение прыжка говорит о больших возможностях ребенка, для него следует увеличить высоту и добиваться правильного прыжка по преимуществу вверх с более крутой траекторией полета.

В прыгивание на возвышение пользуется для обучения детей разбегу и толчку. Наличие конкретного препятствия – широкая устойчивая скамейка, банкетка, бревно высотой до 30 см, пень, плоский камень, бугорок – облегчает детям двигательную задачу. Им понятно и интересно задание – вскочить на возвышение. Первые попытки выполняются с места толчком двух ног, приземление также на обе ноги. Затем предлагается наскочить с 3-4 шагов разбега. Ребенок, оттолкнувшись одной ногой, прыгает на препятствие высотой 10-15 см в положение выпада одной ногой вперед и затем присоединяет другую ногу. Надо также хорошо определить расстояние и место отталкивания. Если сделать толчок далеко от препятствия, можно не попасть на него, а при очень близком толчке можно зацепиться. Поэтому следует обозначить полосу отталкивания шириной 30-40 см. В зале желательно использовать резиновый коврик размером 40Х40 см. В дальнейшем дети учатся в прыгивание на препятствие, отталкиваясь одной ногой, а приземляться на обе ноги. После прыжка дети спокойно сходят с препятствия. При наличии необходимых условий для мягкого приземления разрешается спрыгнуть.

Прыжки через скакалку.

Они способствуют развитию выносливости, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечнососудистую и дыхательную системы, мышцы ног. В прыжках с короткой скакалкой дети проявляют большую активность, настойчивость, особенно девочки.

Прыжки через скакалку хороши тем, что не требуют сильного отталкивания, прыжок над скакалкой невысокий. Поэтому ноги при приземлении сгибаются настолько, чтобы выполнить следующий толчок, носки после отталкивания вытянуты, корпус прямой. Скакалку надо вращать кистями и предплечьями рук, плечи не должны двигаться. Прыгать можно через короткую и длинную скакалку. Более легкими считаются прыжки через длинную скакалку, которую держат или вращают двое, третий прыгает. В этом движении выполняются только прыжки, ребенок свободен от вращения скакалки, но в то же время он должен хорошо чувствовать предлагаемый ему темп подскоков, подстраиваться к нему, а это вызывает известные трудности. Длинная скакалка не должна быть легкой, иначе она не сможет касаться земли. Толщина ее 10 мм, длина 4 метра. Вначале дети учатся прыгать через неподвижную, качающуюся и вращающуюся скакалку с места, пробегать вслед за скакалкой, как бы догоняя ее. Затем овладевают вбеганием и разнообразными прыжками через нее. Пока дети учатся, скакалку вращает педагог с кем-либо из детей, подлаживаясь к умениям и темпу прыжков каждого ребенка. Первоначально в прыжках дети высоко поднимают согнутые в коленях ноги, совершают много лишних движений руками и корпусом, наклоняются вперед, прыжки неритмичные. С появлением хороших навыков скакалку вращают двое детей.

В прыжках через короткую скакалку на первых порах детям с трудом дается

согласованность движений рук и ног. Для рук это круговые движения, для ног — вертикальные. Скакалку надо вращать поворотами кисти, а ребенок делает размашистые круги почти прямыми руками, замедляя вращение скакалки, поднимая ее высоко, задевая за скакалку ногами. Овладевая действиями со скакалкой, ребенок из исходного положения (скакалка за спиной) перебрасывает ее вперед и переступает попеременно одной и другой ногой, постепенно переходя к прыжкам. Так же перебросив сначала скакалку, перепрыгивает ее толчком обеих ног. Крутить скакалки надо непрерывно, не задерживая их внизу, не меняя темп вращения. Педагогу необходимо обратить внимание на то, что прыжок вверх должен совпадать по времени с ударом шнура об землю. После того, как начнут получаться оба эти действия одновременно и ритмично, дети пытаются прыгать через скакалку обычным способом. Педагог должен всячески поощрять стремление детей, особенно мальчиков, овладеть прыжками со скакалками. Для создания и поддержания стойкого интереса к этому движению можно показать детям иллюстрации и рассказать, как спортсмены (борцы, боксеры, легкоатлеты, гимнасты) — используют в тренировке прыжки со скакалкой.

Как правильно подбирать скакалку.

Длина скакалки соответствует росту ребенка тогда, когда он, встав на середину скакалки, поднимает ее за ручки до подмышек. Остальную лишнюю длину необходимо срезать.

Техника захвата скакалки за ручки.

Захват руками за ручки скакалки осуществляется свободно, без напряжения, развернутыми пальцами вперед, а сама скакалка свисает с внешней стороны рук.

Техника вращения скакалки.

Вращение скакалки производится кистями слегка согнутых рук. Локти при этом свободно опущены и вместе с плечевыми суставами только поддерживают движение.

Чем быстрее вращается скакалка, тем интенсивнее работают кисти. При замедленном движении скакалки руки слегка разводятся в стороны.

Техника прыжков через скакалку.

При выполнении прыжков туловище следует держать выпрямленным, сохраняя правильную осанку, так как это влияет на свободное дыхание. Дыхание при прыжках нельзя задерживать.

Следует постепенно добиваться легкого и мягкого выполнения прыжков. Для этого надо оттягивать пальцы ног, а приземляться сначала на носки, затем на короткое время опускаться на всю ступню. На приземление надо обращать особое внимание. Жесткое приземление сразу на всю стопу или только на носки приводит к сотрясению всего тела и к быстрому утомлению мышц ног.

Прыжки на месте через длинную скакалку.

Пробегание под вращающейся скакалкой

Метание

Метание — движение ациклического типа. Упражнения в метании предметов развивают глазомер, меткость, координацию движений, укрепляют мышцы рук и туловища. Упражнения в метании предметов у детей старшего возраста значительно усложняются. В этом возрасте ребенок должен овладеть элементарными навыками передачи мяча в парах, по кругу, бросать мяч об стенку с последующей ловлей его по 6-8 раз подряд, подбрасывать вверх и повернувшись, ловить его. Кроме разных исходных положений должны овладеть сочетанием разных движений с игрой в мяч.

Приемы бросание мяча: снизу; от груди; сверху; из-за головы.

Метание может производиться на дальность и в цель. Первое должно предшествовать второму, так как при метании на дальность -основное усилие направляется на овладение правильными приемами; одновременно дети упражняются в силе броска в соответствии с расстоянием. При метании в цель внимание ребенка сосредоточивается на попадании предмета в указанную цель .В этом случае волевое усилие сочетается с собранностью внимания ,сосредоточенностью ,целенаправленностью и координацией движения при обязательной глазомерной оценке расстояния .

Вначале дети усваивают бросок мяча вперед-вверх. Постепенно дети учатся ловить мяч, отскочивший от пола, стены.

Бросок о землю должен выполняться вертикально вниз с соблюдением точности направления и определенной силы толчка. При слабом ударе приходится наклоняться вниз чтобы поймать мяч, а при излишне сильном ударе мяч высоко взлетает и его трудно поймать. Мяч, брошенный вверх или отскочивший от пола (земли), ловят двумя руками одновременным хватом с двух сторон или снизу, подставляя ладони под взлетевший мяч. Пальцы слегка согнуты, образуя как бы чашу. Мяч, брошенный сверстником надо ловить не прижимая к груди, стараться встречать при ловле пальцами, руки выпрямлять по направлению к летящему мячу, а поймав, согнуть их и подтянуть мяч к груди.

Совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой. К разучиванию этого движения надо приступать после того, как дети овладеют навыком отталкивать мяч стоя на месте мягкими, плавными движениями кисти. При ведении мяча ребенок продвигается вперед шагом, а затем и бегом, немного наклонившись по ходу движения. Мяч отбивают так, чтобы он отскакивал на уровне или несколько выше пояса.

В результате упражнений движения ребенка становятся координированными, он овладевает умением управлять мячом, мягко отталкивая его кистью. Надо приучить детей смотреть во время ведения мяча вперед.

Метание в цель (горизонтальную и вертикальную) выполняется мячами резиновыми или теннисными, мешочками с песком, шишками, снежками. Горизонтальной целью может служить обруч, ящик, корзина, вертикальной — щит с нарисованным кругом, обруч, большой мяч. В зависимости от характера цели, веса и величины метаемого снаряда выбирается способ метания. Большой мяч в корзину или лежащий на земле обруч бросают двумя руками снизу, маленький мяч или шишку — одной рукой. В вертикально расположенную цель чаще бросают небольшой снаряд одной рукой. В метании надо обращать внимание на чередование бросков правой и левой рукой — это важно для гармоничного развития обеих рук, для профилактики появления нарушений осанки.

Организация упражнений в метании проходит следующим образом: справа (слева) от метающего стоят коробки с равным числом мячей или мешочков (2—3 в каждом), которые ребенок берет правой (левой) рукой. Однако и в этом случае некоторые дети берут мяч правильно, но потом перекладывают его в более привычную к метанию руку. Обычно это чаще встречается у детей, умеющих уверенно метать и уже определивших «сильнейшую» руку (она может быть как правой, так и левой). Педагогу надо внимательно контролировать количество бросков правой и левой рукой. Если большинство детей плохо освоили метание левой рукой, то именно с метания левой рукой надо начинать обучение.

Метание вдаль не требует такой точности глазомера как метание в цель. Движения детей здесь более свободные, размашистые, энергичные. Дети привыкают правильно ставить ноги в исходном положении, хорошо замахиваться и слитно переходить сразу же к броску, заканчивая его полным выпрямлением руки с энергичным движением кисти по направлению броска. Детей надо обучить правильному метанию вперед-вверх, так как по такой траектории мяч улетит далеко. Сам педагог должен правильно показать детям движение с соблюдением всех основных требований техники или для показа подготовить

ребенка, умеющего хорошо метать. При метании предмета правой рукой ребенок поворачивается левым боком в сторону броска, отставляет назад правую ногу и переносит на нее тяжесть тела, выполняя при этом широкий замах рукой; во время броска вес туловища переносят на левую ногу. При броске правая нога выпрямляется, туловище выпрямляясь, поворачивается вперед; в заключительной фазе броска тяжесть тела переносится на впередистоящую ногу. Правая нога приставляется к левой. Аналогично этому способу производится метание левой рукой.

Техника безопасности при выполнении метания.

Перед выполнением упражнений метания педагогу необходимо удостоверится в отсутствии в секторе броска воспитанников и посторонних предметов. При групповом метании стоять с левой стороны от метающего; в сырую погоду насухо вытирая руки и снаряд; находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной; при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от пола (земли)..

Воспитанникам нельзя стоять справа вблизи от метающего, находится в зоне броска во время упражнения и ходить за снарядами без разрешения; пересекать зону метаний бегом или прыжками передавать снаряд друг другу броском; запрещено несанкционированно менять траекторию метания, делать опасные движения или броски предметов.

Лазание и ползание

Упражнения в лазании и ползании очень полезны для детей любого возраста. В их выполнении участвуют крупные мышечные группы (спины, живота, рук и ног). Способствует большому физическому напряжению и развитию ловкости несложное оборудование- скамейка, обруч, палка, доски, кубы, бревно.

В результате упражнений достигается закрепление и совершенствование навыков разнообразных способов ползания. Значительно возрастает уверенность детей в них, становятся возможными произвольный выбор способа движения, наиболее подходящего для перемещения в определенных условиях, а также регуляция его темпа и скорости. Последнее во многом зависит от улучшения согласованности в движениях рук и ног в разных видах влезания, слезания, перелезания и увеличения силы и ловкости детей. Они учатся различать приставной и попеременный шаг в лазанье, объяснять и показывать их отличия. При выполнении приставного шага на одной перекладине одновременно находятся две руки и две ноги, а при выполнении чередующего (попеременного) шага на каждой перекладине находится одна нога или одна рука.

Дети не разучивают новых способов ползания. Они упражняются в уже знакомых движениях при более сложных условиях.

Во время лазанья по наклонным и вертикальным лестницам продолжается усвоение одноименного и разноименного способов чередующегося шага. При одноименном способе движение начинают левая нога и левая рука, затем активно действуют правая нога и правая рука. При разноименном способе ребенок вначале действует правой ногой и левой рукой, чередуя с движениями левой ногой и правой рукой. Некоторым детям они даются с большим трудом и они прикладывают чрезмерные усилия там, где это не требуется. Педагогу следует обратить на типичные ошибки: при влезании дети делают сильный толчок ногой, резкие и широкие движения рук при перехвате перекладин, лишние сгибания и разгибания рук, отклоняют и приближают туловище к лестнице; при слезании не согласуют по времени движения рук и ног, ребенок сгибается (что отрицательно влияет на осанку). Поэтому, как и в других видах движений со сложной координацией, не следует постоянно обращать внимание ребенка на его ошибки,

форсировать усвоение правильной координации . Систематические упражнения в лазанье помогут постепенно наладить нужное чередование движений рук и ног .

Дети пяти лет переходят с пролета на пролет гимнастической стенки ,поднимаясь и спускаясь по диагонали .Кроме того ,разучивают перелезание через верх стенки на другую сторону.

Наибольший прирост скорости при лазанье по лестнице наблюдается в 5,5 -6 лет, причем мальчики лазают быстрее, достигая максимума в 7-7,5 лет.

Техника безопасности при выполнении лазания по гимнастической лестнице (стенке).

Под гимнастическую стенку обязательно кладут мягкие маты. Страховка и поддержка осуществляется со спины воспитанника с удобной для него стороны. Необходимо постоянно фиксировать внимание на технике захвата реек руками - четыре пальца сверху, большой снизу держат рейку в обхват, а так же постановке ноги на рейке - серединой стопы.

От этого зависят техника безопасности и степень самостраховки. Упражнения в лазании должны обеспечиваться внимательным руководством и высокой дисциплиной воспитанников. Нельзя допускать скученности детей на лестнице, при этом возможны случайности ведущие к травмам- наступил на руку сверстнику и тот непроизвольно ее опустил. В то же время у детей шести лет необходимо воспитывать двигательную находчивость, умение не растеряться в неожиданной ситуации- спокойно и быстро нашупать ногой перекладину, с которой сорвалась нога.

Равновесие

Известно, что равновесие (его сохранение и поддержание) является постоянным и необходимым компонентом любого движения. Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Упражнения в равновесии способствуют развитию координации движений, ловкости, воспитанию смелости, решительности, уверенности в своих силах.

Детям старшего возраста предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней заданий с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий; поэтому их следует проводить в среднем или медленном темпе под наблюдением педагога , а при необходимости оказывать помощь и страховку отдельным детям.

Во время выполнения упражнений в равновесии на повышенной опоре (бревно, скамейка) взрослый при необходимости подстраховывает ребенка.

Для детей данной возрастной группы упражнения в равновесии усложняются различными двигательными заданиями: во время ходьбы по скамейке присесть и повернуться на 180°, переступить через кубик , лежащий на середине скамейки, ходьба по скамейке с предметом (мяч, мешочек с песком на голове) , разойтись в паре на скамейке при выполнении задания парой.

ДЫХАНИЕ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ.

Дыхательная система ребенка значительно отличается от органов дыхания взрослого. Придаточные пазухи носа начинают развиваться с 2 лет, к 14 годам они достигают размеров и формы пазух взрослого человека.

Голосовая мышца, заложенная в толще голосовой складки, начинает развиваться с семи лет и растет медленно. Это требует соблюдения специальных гигиенических мероприятий для охраны голоса. Трахея растет параллельно росту тела, но просвет ее и бронхов более узок.

Слизистая оболочка, выстилающая их, утолщена, богато снабжена кровеносными сосудами, нежна и легко ранима, что повышает риск развития воспалительных процессов органов дыхания у детей. С ростом ребенка меняется тип дыхания. В возрасте от 3 до 7 лет, в связи с развитием плечевого пояса, все более начинает преобладать грудной тип дыхания, а с 7—8 лет выявляются половые отличия: у мальчиков преобладающим становится брюшной тип дыхания, у девочек — грудной.

Возрастные особенности строения грудной клетки и мышц обуславливают особенности глубины и частоты дыхания в детском возрасте: у 2—4-летних частота дыхания составляет 25—35, у 4—6-летних — 23—26, у 7—9-летних — 21—23 дыхательных движения в минуту (у взрослого — 15—17).

Большая частота дыхательных движений у ребенка обеспечивает высокую легочную вентиляцию, дыхательный объем увеличивается и равен в 4-6 лет — 120—160 мл, в 7—9 лет — 160—230 мл. Жизненная емкость легких возрастает пропорционально длине тела, степени развития грудной клетки и дыхательных мышц, пола.

Дети в силу особенностей органов дыхания (незначительный наклон ребер и высоко стоящая диафрагма, нет большого размаха дыхательных движений), не могут при физических нагрузках значительно изменить глубину дыхания и поэтому учащают его. И без того частое и поверхностное дыхание у детей при физических нагрузках становится еще более частым и поверхностным. Это приводит к более низкой эффективности вентиляции легких. Одним из важных факторов в обеспечении оптимального функционирования дыхательной системы при различных видах нагрузок является регуляция соотношения вдоха и выдоха. Наиболее эффективным и облегчающим физическую и умственную деятельность является дыхательный цикл, в котором выдох длиннее вдоха. Научить детей правильно дышать при ходьбе, беге и других видах деятельности — одна из задач педагога.

Одно из условий правильного дыхания — это забота о развитии грудной клетки. Для этого важно правильное положение тела, особенно во время сидения за партой в школе, за столом дома, дыхательная гимнастика и другие физические упражнения, развивающие мускулатуру, приводящую в движение грудную клетку. Надо приучать детей ходить и стоять, соблюдая прямую осанку, т. к. это способствует расширению грудной клетки, облегчает деятельность легких и обеспечивает более глубокое дыхание. При согнутом положении туловища в организме поступает меньшее количество воздуха, а вместе с ним и кислорода.

Формированию у детей навыков правильного дыхания через нос в состоянии относительного покоя, во время трудовой деятельности и выполнения физических упражнений нужно уделять особое внимание в процессе физического воспитания.

Упражнения регулируют и усиливают дыхание, содействуют развитию и подвижности грудной клетки, увеличивают жизненную емкость легких, улучшают состав крови благодаря притоку кислорода и питательных веществ. Поэтому при выполнении всех упражнений важную роль играет правильное дыхание ребенка. Оно заключается в полноценном интенсивном по глубине вдохе и в постепенном умеренном выдохе,

Физиологами рекомендуется следующий алгоритм выполнения дыхательных движений при выполнении общеразвивающих упражнений:

1. Поднимаем руки вверх, в стороны — отвели руки назад — делаем вдох.
2. При выполнении упражнения «Рывки руками»: свели руки перед грудью и опустили вниз — выдох.
3. Наклонили туловище вперед, влево, вправо — делаем выдох.
4. Выпрямляем или прогибаем туловище назад — вдох.

5. Подняли ногу вперед или отвели в сторону, присели или подтянули ногу к груди – выдох.
6. Опустили ногу, отвели ее назад, выпрямились из приседа – делаем вдох.

Такой ритм дыхания способствует равномерному наполнению легких кислородом, правильному ритму работы сердца, и следовательно, достаточному кровоснабжению мозга и мышц конечностей. Педагогу необходимо ясно представлять в каждом отдельном упражнении моменты правильного вдоха и выдоха. Вдох в упражнениях, развивающих мышцы плечевого пояса, всегда совпадает с расширением грудной клетки при разведении рук в стороны, отведении их назад, поднимании вверх; выдох связан с сужением ее при опускании рук вниз, проведением их вперед, хлопком перед собой.

В упражнениях, развивающих мышцы брюшного пресса и ног, вдох происходит при выпрямлении ног, выдох – при сгибании их в колене, при приседании.

В упражнениях, развивающих мышцы спины и гибкость позвоночника, при наклонах вперед, вдох совпадает с выпрямлением, выдох – с наклоном туловища вперед-вниз;

при боковых наклонах выдох – в одну сторону, например вправо, а вдох – в другую (влево) при поочередном выполнении; или: выдох с наклоном в одну сторону, вдох – с выпрямлением.

При полных поворотах туловища вдох делается при повороте в одну сторону, выдох – в другую (поочередно в каждую сторону). При полуоборотах вдох совпадает с поворотом в одну сторону, выдох с положением прямо; то же в другую сторону.

При спокойном и глубоком вдохе понижается внутригрудное давление, т. к. опускается диафрагма, возрастает приток венозной крови к сердцу, облегчая его работу. Опускающаяся при вдохе диафрагма массирует печень и другие органы брюшной полости, помогает удалению из них продуктов обмена веществ, а из печени – венозной застойной крови и желчи. Во время глубокого выдоха диафрагма поднимается, что увеличивает отток венозной крови из нижних конечностей, области таза и живота. В результате облегчается кровообращение. Одновременно при глубоком выдохе происходит легкий массаж сердца и улучшается его кровоснабжение.

В процессе интенсивных физических упражнений появляется большая потребность в кислороде: ребенок начинает глубоко дышать вбирая свежий воздух и ощущая в то же время необходимость освободиться от вырабатываемой в организме углекислоты, что создает необходимость выдоха.

В процессе выполнения упражнений надо приучать детей к вдоху через нос, что, как известно, создает равномерное поступление воздуха в легкие; кроме того, проходя через носовые ходы, воздух согревается, очищается и после этого достигает гортани.

Систематическое применение физических упражнений способствует выработке необходимых условнорефлекторных связей, у детей постепенно образуется стереотип к ритмическому дыханию.

Нормальной температурой воздуха считается температура до +20, при более высокой температуре у воспитанников может учащаться частота дыхательных движений, что отрицательно сказывается на работе сердца, ускоряет развитие симптомов утомления.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ

Огромную роль во время всестороннего физического воспитания детей играют спортивные игры и упражнения. Они отличаются большей определенностью. Состав команд ограничивается установленным числом участников, а продолжительность игры – определенным временем. Спортивные игры имеют установленные правила, которые определяют точность двигательных действий, проводятся при участии судьи.

Обязательными являются наличие соответствующей площадки, правильная разметка площадки, соответствующее оборудование и инвентарь.

В основу таких игр включают отдельные фрагменты техники спортивных игр, которые являются доступными и полезными для детей старшего возраста. Они направлены на физическое совершенствование ребенка, на развитие двигательной системы, приспособленности к меняющимся жизненным обстоятельствам, закаленности не только физической, но и психологической. С одной стороны они развивают ребенка физически за счет жизненных состояний человеческого организма, а с другой – раскрывают и проявляют определенные черты характера, личные качества и способности. Некоторые ученые (Коробейников А.Н., Михеев А.А., Николенко И.Т.) наглядно показали невозможность всестороннего развития личности ребенка только посредством физических упражнений. Для развития таких качеств, как сообразительность, смекалка, точная координация движений, ловкость, быстрота – необходимы специальные спортивные игры и упражнения. При этом надо стремиться к тому, чтобы эти качества включались в тактические действия и технические приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в спортивных играх с мячом (баскетбол, волейбол, футбол), доступных для детей пяти-шести лет. Спортивные игры помогают в развитии моторики, формирование навыков рассчитывать свои возможности, отлично развиваются видение перспективы и анализ игровой ситуации и даже способствуют правильному принятию решений ребенком.

Лучшие качества каждого ребенка, которые определяют меру его талантливости, в спортивных играх развиваются и совершенствуются прежде всего.

Важнейшим принципом отбора содержания для начального обучения приемам спортивных игр и упражнений является выделение тех действий, которые составляют основу техники любой спортивной игры; доступны детям; дают наиболее эффективный результат в решении игровых задач. Отобранные для разучивания действия должны обеспечить соответствие необходимого для их усвоения напряжения сил с уровнем развития занимающихся.

Обучение детей основным приемам спортивных игр в игровых условиях должно иметь целью достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление детей с техникой игр в доступной форме. Педагогу целесообразно обращать внимание детей что, результат команды зависит от участия каждого ребенка действующего независимо от своих партнеров. Спортивные игры повышают ответственность ребенка перед командой и побуждают его действовать наиболее эффективным способом, мобилизуя максимальные усилия для достижения наилучшего результата.

Педагогические принципы обучения (формирования навыков).
Соблюдение педагогических принципов обучения является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Принципы обучения являются закономерностями, то есть действуют вне зависимости от нашего согласия/несогласия с ними. Эти закономерности надо поставить на службу, для повышения эффективности обучению детей спортивным играм.

1. *Принцип мотивации* основан на понимании того простого факта, что если у человека отсутствует мотивация (потребность) к данной деятельности, то ни о каких хороших результатах не может быть и речи.

Умение педагога использовать мотивацию для улучшения процесса обучения является показателем его квалификации.

Сильным мотивационным раздражителем является рост результатов. Если ребенок видит, что дополнительные индивидуальные занятия реально улучшают результативность, если он ощущает рост качества выполнения упражнений, то это сильно

мотивирует на продолжение упорных тренировок. Для того, чтобы задействовать мотивацию, нужно обязательно вести учет достижений и прослеживать динамику роста результатов через различные игровые упражнения и соревнования на технику.

2. *Принцип доступности и посильности* предполагает, что предлагаемый учебный материал соответствует возрастным и интеллектуальным возможностям ребенка, а его усвоение не вызывает у них непреодолимых трудностей. Особенно это касается «физической» возможности детей выполнить движение правильно.

3. *Принцип минимизации* заключается в выборе для начала обучения минимально необходимого количества главных элементов в структуре движения. По мере изучения приема, увеличивается количество изучаемых элементов, так как уже освоенные движения переходят из разряда «обучение» в «поддерживание уровня достигнутого».

Перегруженность упражнения поставленными задачами - еще один из факторов, мешающих эффективному обучению.

Выбрав минимально необходимое количество отрабатываемых упражнений элементов технического приема, мы значительно повысим эффективность организованной учебной деятельности.

4. *Принцип систематичности и последовательности* требует, чтобы знания, умения и навыки формировались в системе, в определенном порядке, когда каждый новый элемент учебного материала логически связывается с другими, последующее опирается на предыдущее, готовит к усвоению нового. Систематичность и последовательность в обучении позволяют достичь больших результатов при обучении спортивным играм в школе.

5. *Принцип концентризма* предусматривает такой характер отбора изучаемых технических приемов, которые наиболее востребованы для конкретного ребенка в соревновательной деятельности. Т.е. тренируем (учим) те приемы, которые наиболее часто применяются на игровой позиции, которая наилучшим образом соответствует врожденным и приобретенным качествам ребенка. На начальных этапах обучения важно заниматься «базовой» техникой. На конечном отрезке этапа разучивания и особенно на этапе совершенствования необходимо больше внимания уделить «специальной» технике, технике «позиции».

Педагог должен уметь расставлять приоритеты в выборе и групп технических приёмов и выделять наиболее важные технические приёмы внутри этих групп.

Несоблюдение принципа концентризма «загружает» процесс обучения изучением малозначительных технических приемов в ущерб главным.

6. *Принцип связи теории с практикой*. Все, что изучается в ходе учебного процесса, делается с единственной главной целью – применения знаний на практике, в соревновательной деятельности. Следовательно, в ходе обучения технике, надо овладеть основными разделами техники, необходимыми для игры.

Нельзя работать над техникой (удара), ради самой техники. Как только начинает формироваться динамический стереотип, при выполнении движения в облегченных условиях надо планировать перевод возникшего автоматизма в игровую обстановку. Очень важно уловить то время, когда надо начать постепенно усложнять задания по выполнению технических движений, вводя различные усложнения в упражнения.

7. *Принцип прочности*.

Принцип прочности предполагает устойчивое выполнение освоенного технического приема во все более усложняющейся обстановки. Поэтому после начального обучения техническому приему следует этап совершенствования.

Если педагог игнорирует этот принцип, не понимает его значения, это значит, что в обучении ребенок будет «скакать» по всему арсеналу технических приемов, не усваивая прочно каждый отдельный прием.

8. Принцип взаимосвязи различных направлений развития и обучения.

Обучение техническим приемам нельзя проводить в отрыве от других направлений педагогического процесса. Только их гармоничное и своевременное сочетание позволит добиться высоких результатов обучения.

9. Принцип индивидуализации

Именно индивидуализация занятий является необходимостью, которая позволит интенсифицировать тренировочный процесс и повысить качество и эффективность обучения. Необходимо отойти от практики обучения «всех, всему и одинаково».

Изложенные педагогические принципы обучения являются фундаментом для практических занятий. Несоблюдение какого-либо принципа в обучении детей спортивным играм значительно снижает эффективность использования учебного времени.

Процесс обучения спортивным играм можно условно разделить на следующие этапы:

- первоначальное обучение;
- углубленное разучивание;
- закрепление и совершенствование движений.

На каждом из них ставятся определенные задачи, которые осуществляются при помощи соответствующих средств и методов физического воспитания. Очень важно обеспечить постепенное усложнение условий выполнения действий в зависимости от имеющихся у детей навыков. Четкая последовательность и взаимосвязь средств и методов обучения создает оптимальные условия для формирования двигательных действий.

При обучении элементам техники спортивных игр и упражнений особенно важно обеспечить сознательное их усвоение. Понимание детьми смысла движений ускоряет процесс формирования двигательных навыков, а также, что особенно важно, способствует умению в последующей деятельности самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять.

Принцип осознанного и чувственного мышления и контроля в процессе игры основан на закономерной связи движений и психики человека, в частности на зависимости успеха двигательной деятельности человека от способности контролировать движения в процессе игры. В процессе выполнения определенных условий удается осознанно контролировать их структуру только в отношении начальных подсистем. Основную же функцию контроля берет на себя сам двигательный аппарат. Таким образом, овладеть двигательными действиями, развить двигательные способности можно, развив способность контролировать соответствие своих движений решаемым задачам, правилам игры и складывающейся ситуации и вносить в них поправки посредством осознанного и чувственного контроля.

Важным методом при обучении детей старшего возраста элементам спортивных игр является повторение. При каждом повторении какого-либо технического приема в нервно-мышечной системе формируется его образ. Он представляет собой систему команд из центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды (ответы – это напряжение и расслабление мышц в нужные моменты движения). И чем больше число этих повторений, тем прочнее образ. Педагогу следует обратить внимание на формирование понимания того, что успех в любой спортивной игре невозможен без самостоятельных систематических повторений упражнений не только в на занятии, но и в домашних условиях.

Во время проведения организованной учебной деятельности необходимо чередовать академическую форму упражнений с игровой. Академическая характеризуется тем, что внимание ребенка сосредоточено на точном выполнении упражнений и

фиксируется главным образом на форме выполняемых движений, на строгом соблюдении их структуры.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения.

Игровая содержит сюжетность, определенность двигательных задач и показатели их достижения. Под игровым методом не следует понимать организацию соревнований или игр в прямом смысле слова. Он направлен на поиски дополнительных стимулов, помогающих решать поставленные задачи. Физические упражнения в целом и их отдельные подсистемы разучиваются, а упражнения для развития двигательных качеств выполняются в форме состязаний. Соревнования проводятся по произвольным правилам, установленным педагогом. Для этого метода характерно использование различных снарядов, приборов игровых упражнений. Соревновательный метод представляет большую свободу действия занимающимся, повышает их интерес, дает возможность проявить инициативу в поисках целесообразных форм движений. Кроме того развитие двигательных способностей идет с большей интенсивностью, когда ребенок заинтересован в выполнении большего объема физической нагрузки. Так ребенок овладевает не только спортивной техникой, но и развивает функциональные возможности организма.

В спортивных играх соревновательный (игровой) метод является основным, необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

- 1) разнообразить организованную учебную деятельность, систематически вводить новые физические упражнения, различные формы их сочетания.
- 2) варьировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений;
- 3) регулировать применяемые усилия и условия, сопутствующие организованной учебной деятельности;
- 4) определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий по показателям восстановления пульса.

Обучение спортивным играм и спортивным упражнениям, следует начинать с подготовительных упражнений, которые педагог организует по подгруппам или фронтально, последовательно отрабатывая их. Переходить от одного упражнения к следующему рекомендуется только после того, как оно освоено большинством детей группы.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание	Количество ОУД
		1 полугодие
1	<p>Сентябрь</p> <p>Тема: Знакомство с техникой безопасности в спортивном зале.</p> <p>Цель: формирование навыков безопасного поведения при выполнении движений.</p> <p>Задачи: учить подбрасывать мяч вперед-вверх и ловить его двумя руками. Продолжать учить сохранять равновесие и правильную осанку при перешагивании через предметы. Закреплять умение выполнять прыжки на месте с поворотом кругом, продолжать развивать навык энергичного отталкивания одновременно двумя ногами от пола. Развивать ориентировку в пространстве, силу. Формировать интерес к занятиям физической культурой, воспитывать организованность.</p>	1
2	<p>Тема: Соревнование между девочками и мальчиками.</p> <p>Цель: формирование навыков безопасного поведения при выполнении движений.</p> <p>Задачи: учить ходить по скамейке с перекладыванием на каждый шаг мяча впереди себя и за спиной, развивать умение сохранять динамическое равновесие. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками. Развивать выносливость. Воспитывать дисциплинированность, организованность.</p>	1
3	<p>На свежем воздухе</p> <p>Тема: Секрет здоровья -игры на свежем воздухе.</p> <p>Цель: обучение навыкам игры в футбол.</p> <p>Задачи: продолжать учить вести футбольный мяч внутренней стороной подъема левой и правой ноги в прямом направлении. Продолжать формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по бревну с мешочком на голове. Продолжать упражнять в беге в медленном темпе. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту. Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью.</p>	1
4	<p>Тема: Учимся управлять своим поведением и эмоциями.</p> <p>Цель: закрепление навыков перебрасывания мяча друг другу, снижение агрессии.</p> <p>Задачи: упражнять в прыжках на двух ногах «змейкой» между предметами, продолжать формирование навыка энергичного одновременного отталкивания двух ног от пола. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу в парах с расстояния 1,5метра, совершенствовать умение сохранять направление броска. Развивать ловкость, газомер, ориентировку в пространстве зала. Воспитывать доброжелательность, способствовать снижению уровня агрессивности и эмпатии.</p>	1
5	<p>Тема: Развитие ловкости в эстафетах.</p> <p>Цель: развитие ловкости и организованности посредством выполнения эстафет</p> <p>Задачи: учить легко подталкивать мяч снизу-вверх пальцами рук и</p>	1

	менять направление мяча при катании между предметами. Упражнять в прыжках боком на двух ногах через аркан, формировать навыки энергичного отталкивания. Закреплять навык сохранения устойчивого равновесия при выполнении ходьбы по скамейке. Развивать ловкость и организованность, умение выполнять правила эстафет. Формировать мотивацию к самосовершенствованию, привычку к здоровому образу жизни	
6	Тема: Я люблю играть. Цель: обучение перебрасыванию и ловли мяча посредством игры. Задачи: продолжать учить бросать мяч и ловить его двумя руками способом двумя руками из-за головы. Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени, развивать координацию движений на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе боком приставным шагом по аркану с мешочком на голове. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать коммуникативные навыки, желание играть совместно, доброжелательность.	1
7	Тема: В осеннем лесу. Цель: развитие координации движений при ползании, перебрасывании мяча. Задачи: учить координировать работу рук и ног при ползании по бревну на четвереньках. Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу с расстояния 2 метра, следить за направлением полета мяча, встречать летящий мяч мягким движением согнутых рук. Продолжать упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по следам. Развивать выразительность движений, ритмичность; способствовать формированию экологической культуры, гражданственности.	1
8	На свежем воздухе Тема: Знакомство с спортивными играми (бадминтон, футбол). Цель: познакомить детей с игрой в бадминтон. Задачи: учить принимать правильное исходное положение, создающее правильный начальный цикл движения. Закреплять ведение мяча внутренней стороной подъема левой или правой ноги в произвольном направлении. Упражнять в беге широким и мелким шагом, совершенствовать координацию движений рук и ног во время бега. Развивать ориентировку в пространстве, выносливость, быстроту реакции. Формировать интерес к занятиям спортом, воспитывать организованность, целеустремленность, понимание важности ведения ЗОЖ	1
9	Тема: Халық ойындары – Народные игры. Цель: учить метать мелкие предметы в горизонтальную цель, воспитание толерантности посредством казахских народных игр. Задачи: учить метать мелкие предметы в горизонтальную цель . Совершенствовать умение выполнять прыжки на одной ноге в разном направлении. Закреплять навык подбрасывания и ловли мелких предметов (камешки) из положения « сед на пятки». Развивать предметную ловкость, глазомер, умение сосредоточиваться и концентрировать свое внимание при неблагоприятных условиях (шум). Продолжать развивать интерес к народным играм,	1

	коммуникативную компетентность, воспитывать доброжелательность и толерантность.	
10	<p>Тема: Тренировка маленьких спортсменов. Элементы круговой тренировки по станциям.</p> <p>Цель: формирование навыка выполнения движений по станциям.</p> <p>Задачи: упражнять в перестроении, сохранении направления движения и равнения в шеренгах. Продолжать формировать навыки ходьбы с высоким подниманием колен, непрерывного бега в медленном темпе. Закреплять ползание по гимнастической скамейке на животе, подбрасывание вверх и ловлю мяча двумя руками, прыжки в высоту, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20см. Развивать ловкость, навыки самоконтроля; воспитывать мотивацию к занятиям спортом, привычки к ЗОЖ.</p>	1
11	<p>Октябрь</p> <p>Тема: Развитие выразительности и пластики движений.</p> <p>Цель: учить выразительно передавать повадки и движения животных, развитие пластичности.</p> <p>Задачи: совершенствовать умение выполнять невысокие прыжки на месте с поворотами вокруг себя. Совершенствовать умение бегать в разном темпе и направлении согласовывать шаг с естественными движениями рук. Продолжать упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и ступни по гимнастической скамейке. Развивать общую выносливость, координационные способности, пластичность и гибкость, аналитическое мышление. Способствовать воспитанию экологической культуры.</p>	1
12	<p>Тема: Игры и упражнения с мячом.</p> <p>Цель: способствовать сплочению детского коллектива посредством игровых упражнений с мячом.</p> <p>Задачи: учить подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока от пола. Продолжать упражнять в ползании на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч, на расстояние 5метров, развивать навыки контроля пространства. Закреплять умение подталкивать мяч снизу-вверх пальцами рук и менять направление мяча при катании между предметами. Совершенствовать умение координировать движения рук и ног, развивать ловкость, выносливость.мускулатуру рук. Воспитывать позитивное мироощущение, осознания себя как важной частью общества, детского коллектива.</p>	1
13	<p>На свежем воздухе</p> <p>Тема: Развитие скоростно - силовых качеств.</p> <p>Цель: совершенствование навыков бега, выполнения прыжков в высоту с места.</p> <p>Задачи: продолжать учить сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по бревну приставным шагом правым и левым боком. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, совершенствовать координацию движений рук и ног во время бега. Совершенствовать прыжки в высоту, доставая предмет (колокольчик), подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20см. Развивать ориентировку в пространстве, силу. Формировать интерес к занятиям физической культурой, воспитывать организованность.</p>	1
14	Тема: Мы все разные.	

	<p>Цель: формирование навыков сотрудничества, закрепление бега, катания фитболов в эстафетах.</p> <p>Задачи: продолжать учить сохранять динамическое равновесие при выполнении ходьбы по канату боком, приставным шагом. Продолжать совершенствовать навыки прокатывания фитбола между предметами, поставленными в ряд. Закреплять навыки изменения направления бега между предметами. Продолжать упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, совершенствовать умение подтягивать корпус энергичным сгибанием рук. Развивать ловкость, выносливость, мускулатуру рук. Воспитывать ценностное отношение друг к другу, позицию сотрудничества, толерантность.</p>	1
15	<p>Тема: Формирование умения концентрировать свое внимание.</p> <p>Цель: формирование умения концентрировать свое внимание при выполнении прыжков через скакалку, подлезании; определять риски для здоровья.</p> <p>Задачи: учить прыгать через короткую скакалку. Совершенствовать умение выполнять подлезание под шнур боком. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу двумя руками приемом из-за головы. Продолжать упражнять в построении и перестроении, в ориентировке в пространстве зала. Развивать умения концентрировать свое внимание, глазомер. Воспитывать организованность, дисциплинированность.</p>	1
16	<p>Тема: Стань первым!</p> <p>Цель: закрепление прыжков через скакалку, формирование умения быть лидером.</p> <p>Задачи: продолжать учить прыгать через короткую скакалку, развивать умение крутить скакалку непрерывно. Продолжать упражнять в построении и перестроении, в ориентировке в пространстве зала. Закреплять умение бегать в медленном темпе со сменой ведущего. Совершенствовать умение сохранять статическое равновесие на повышенной опоре. Развивать быстроту, ловкость. Воспитывать мотивацию самосовершенствоваться, стремление быть лидером, адекватную самооценку.</p>	1
17	<p>Тема: Необычные уроки.</p> <p>Цель: формировать обобщенные представления о школе, закрепление навыков перестроения, бега.</p> <p>Задачи: учить выполнять прыжки в глубину в обозначенное место. Продолжать закреплять умение бегать в медленном темпе со сменой направления, не ускоряя и не замедляя темпа. Совершенствовать навыки построения и перестроения, ориентировки в пространстве зала, сохранять статическое равновесие на повышенной опоре. Закреплять умение подбрасывать мяч вверх и ловить его после хлопка руками. Развивать быстроту, ловкость, коммуникативную компетентность. Воспитывать организованность, дисциплинированность, сосредоточенность.</p>	1
18	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Командные эстафеты.</p> <p>Цель: совершенствовать умение эффективно выполнять командные эстафеты.</p> <p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге колонной,</p>	1

	совершенствовать координацию движений рук и ног во время движения. Упражнять в пролезании в обруч. Закреплять умение выполнять прыжки в длину с места. Развивать ориентировку в пространстве, силу. Продолжать совершенствовать умение правильно и эффективно выполнять упражнения, демонстрируя понимание времени и пространства. Воспитывать организованность, коммуникативную компетентность.	
19	<p>Тема: Уроки здоровья.</p> <p>Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.</p> <p>Задачи: продолжать учить выполнять разные виды ходьбы (скрестным шагом, ходьба в приседе и полуприседе, ходьба спиной вперед-4 метра). Продолжать учить выполнять прыжки в глубину в обозначенное место, активно разгибать стопы. Упражнять в ползании на четвереньках по рейкам горизонтальной лестницы, приподнятой над полом . Закреплять умение ходить по скамейке с мешочком на голове, сохраняя равновесие. Развивать ловкость координационные способности, внимательность, организованность. Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, к здоровью окружающих, стремление к ЗОЖ.</p>	1
20	<p>Тема: Умники и умницы.</p> <p>Цель: формирование умение выполнять задания в команде; закреплять навыки прыжков, перестроения, катания.</p> <p>Задачи: упражнять в ползании на четвереньках по рейкам горизонтальной лестницы, приподнятой над полом . Упражнять в перестроении в колонну, в шеренгу, в круг, (слева-справа, вперед-сзади) Упражнять в прыжках на двух ногах «змейкой» между предметами. Закреплять умение легко подталкивать фитбол пальцами рук и менять направление фитбола при катании между предметами . Развивать координацию движений, быстроту, ловкость, умение выполнять действия командой, подчинять свои интересы интересам команды. Воспитывать коллективизм, организованность, уважительное отношение к девочкам.</p>	1
21	<p>Ноябрь</p> <p>Тема: Делай с нами, делай лучше нас.</p> <p>Цель: совершенствовать перебрасывание мяча друг другу двумя руками приемом из-за головы; выполнение разных видов ходьбы.</p> <p>Задачи: продолжать закреплять умение применять соответствующую амплитуду рук при выполнении разных видов ходьбы (скрестным шагом, ходьба в приседе и полуприседе, ходьба спиной вперед-4метра). Учить перебрасывать мяч друг другу двумя руками приемом из-за головы из исходного положения « сед- по турецки». Упражнять в прыжках боком на двух ногах через аркан, формировать навыки энергичного отталкивания. Развивать ловкость, силу, выносливость, коммуникативную компетентность. Воспитывать коллективизм, организованность, уважительное отношение друг к другу, доброжелательность.</p>	1
22	<p>Тема: Наш стадион.</p> <p>Цель: обобщать знания воспитанников о назначении стадиона, видах спорта, способах тренировки спортсменов; формирование навыков</p>	1

	<p>ЗОЖ.</p> <p>Задачи: продолжать учить перебрасывать мяч друг другу двумя руками приемом из-за головы из исходного положения «сед по -турецки» Продолжать закреплять умение применять соответствующую амплитуду рук при выполнении разных видов ходьбы (скрестным шагом, в приседе и полуприседе, с закрытыми глазами 4.5 метра) и бега (сильно сгибая ноги в коленях назад; высоко поднимая колени). Закреплять умение выполнять прыжки в высоту, доставая предмет, подвешенный выше поднятой рукой ребенка на 25см. Продолжать упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и ступни по гимнастической скамейке. Развивать координацию движений и быстроту реакции, аналитическое мышление. Воспитывать привычку к занятиям спортом, гражданственность</p>	
23	<p>на свежем воздухе</p> <p>Тема: Игры – аттракционы.</p> <p>Цель: закрепление навыков сопряженных движений посредством игр-аттракционов».</p> <p>Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, совершенствовать координацию движений рук и ног во время бега. Закреплять умение энергично отталкиваться от пола и согласовывать движения рук при выполнении прыжка в длину. Продолжать упражнять в метании предметов в даль. Развивать ориентировку в пространстве, навык выполнения сопряженных движений, ловкость. Формировать интерес к занятиям физической культурой, воспитывать организованность.</p>	1
24	<p>Тема:Мы – одна семья.</p> <p>Цель: учить метать мяч в даль двумя руками от груди, развитие силы броска; воспитание сплоченности детского коллектива.</p> <p>Задачи: учить метать мяч в даль двумя руками от груди, стоя в шеренге. Продолжать совершенствовать навыки перестроения во время движения. Закреплять умение перешагивать через предметы, сохраняя равновесие и правильное положение осанки при ходьбе на повышенной опоре. Продолжать формировать навыки энергичного отталкивания в прыжках на двух ногах через камчу, положенную на расстояние 50см одна от другой. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать выдержку, дисциплинированность, доброжелательное отношение друг к другу.</p>	1
25	<p>Тема: Мой дом.</p> <p>Цель: закреплять умение энергично выпрямлять руки при броске мяча, формирование ценностного отношения к членам семьи.</p> <p>Задачи: продолжать учить метать мяч в даль двумя руками от груди. Продолжать совершенствовать навыков перестроения и движения через середину зала. Закреплять навыки ходьбы по гимнастической скамейке с выполнением задания, способствовать формированию механизма для поддержания вертикальной позы. Упражнять в прыжках на двух ногах боком через палки, расположенные на расстояние 50см одна от другой . Развивать координацию движений при движении с закрытыми глазами, ловкость, внимание. Воспитывать ценностное отношение к семье, к себе, поведенческой</p>	1

	позиции «Хорошо»-«Плохо».	
26	<p>Тема: Буду сильный, буду смелый и большой!</p> <p>Цель: развитие силы, ловкости; умения применять опорные схемы движений и исходных положений.</p> <p>Задачи: учить метать в даль правой и левой рукой. Совершенствовать умение выдерживать темп движения, ставить ногу с пятки на носок при беге в медленном темпе. Упражнять в прыжках в глубину, продолжать закрепление навыка спрыгивания с скамейки на полусогнутые ноги. Развивать ловкость, силу, выносливость, самостоятельность, умение применять двигательный опыт в изменяющейся ситуации. Воспитывать организованность, целеустремленность.</p>	1
27	<p>Тема: Укрепляем наши мышцы.</p> <p>Цель: формирование мышечного корсета, обогащать знания воспитанников о строении тела.</p> <p>Задачи: продолжать учить метать в даль правой и левой рукой, выполнять упражнения на пресс в паре. Продолжать закреплять умение выдерживать темп бега. Упражнять в ходьбе по шнуре с мешочком на голове. Продолжать развивать умения сохранять равновесие при выполнении прыжков в глубину. Развивать координацию движений, двигательную находчивость. Формировать ценностное отношение к своему здоровью.</p>	1
28	<p>на свежем воздухе</p> <p>Тема: Формирование умения выполнять движения командой.</p> <p>Цель: способствовать улучшению запоминания, повышению устойчивости внимания посредством выполнения движений в команде.</p> <p>Задачи: учить преодолевать полосу препятствий колонной, согласовывать действия в колонне. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному. Закреплять прыжки на месте с движениями рук из разных исходных положений, бросание мяча точно в руки партнеру в игре. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений. Воспитывать ответственность и взаимопонимание, навыки командной работы, критического мышления и разрешения проблем.</p>	1
29	<p>Тема: Папа, мама, я – здоровая семья!</p> <p>Цель: формирование привычки к ЗОЖ в семье, учить лазать по гимнастической лестнице одноименным способом.</p> <p>Задачи: учить лазать по гимнастической лестнице одноименным способом, развивать координацию движений рук и ног. Упражнять в ходьбе по шнуре,енному зигзагообразно, спиной вперед. Закреплять умение энергично подталкивать фитбол пальцами рук и менять направление фитбола при катании между предметами. Развивать ловкость, выносливость, гибкость, аналитическое мышление. Формировать навыки самоконтроля движений и пространства. Воспитывать желание быть здоровыми, красивыми, сильными,</p>	1

30	<p>Тема: Тренируемся всей семьей.</p> <p>Цель: формирование привычки к ЗОЖ в семье, представления о связи физических упражнений со здоровьем.</p> <p>Задачи: учить лазать по гимнастической лестнице разноименным способом. Закреплять прыжки через короткую скакалку, совершенствовать координацию движения кистей (круговые) и движения ног (вертикальные). Упражнять в подбрасывании и ловле мяча после хлопка руками за спиной; вращении обруча, поставленного вертикально полу. Развивать ловкость, выносливость, быстроту мышления, сообразительность, гибкость. Формировать представления о связи физических упражнений со здоровьем, привычку к ЗОЖ в семье.</p>	1
31	<p>Ноябрь</p> <p>Цель: формирование умение самостоятельно играть в спортивные игры.</p> <p>Задачи: учить отбивать мяч о пол поочередно правой и левой рукой. Упражнять в лазании по гимнастической лестнице разноименным способом . Закреплять умение ритмично чередовать прыжки на одной и двух ногах в прыжках из круга в круг; дифференцировать силу удара ногой по мячу в зависимости от расстояния до партнера. Развивать координацию движений, быстроту реакции, умение снимать мышечное и психоэмоциональное напряжения. Воспитывать трудолюбие, взаимовыручку, ценностное отношение к семье.</p>	1
32	<p>Тема: Вместе дружно мы живем!</p> <p>Цель: формирование дружеских отношений между детьми, умения анализировать и указывать на ошибки при выполнении лазания, отбивания мяча от пола, прыжках на одной ноге.</p> <p>Задачи: продолжать учить отбивать мяч о пол поочередно правой и левой рукой плавным движением кончиков пальцев. Упражнять в лазании по гимнастической лестнице разноименным способом. Продолжать закреплять умение прыгать на одной ноге между предметами; сохранять статическое равновесие на скамейке. Развивать координацию движений, двигательную находчивость. Воспитывать организованность, толерантность. Формировать умение высказывать свое мнение, отстаивать его, а также признавать свою неправоту в случае ошибки.</p>	1
33	<p>На свежем воздухе</p> <p>Тема: Учимся играть в хоккей.</p> <p>Цель: знакомство детей с игрой в хоккей.</p> <p>Задачи: учить выполнять ведение шайбы в прямом направлении. Упражнять в передвижении парой. Продолжать развивать двигательную находчивость, глазомер, умение концентрировать свое внимание при использовании спортивного оборудования. Формировать умение выбирать коммуникативное поведение, адекватное ситуации общения, интерес к занятиям спортом.</p>	1
34	<p>Тема: Мой друг веселый мячик.</p> <p>Цель: формирование обобщенных представлений о мире движений с мячом.</p> <p>Задачи: продолжать учить отбивать мяч о пол одной рукой ,</p>	1

	двигаясь по прямой. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках на двух ногах с мячом, зажатым между колен. Упражнять в подлезании под аркан различными способами с мячом в руках. Развивать ловкость и выносливость, двигательную находчивость. Воспитывать самостоятельность.	
35	Тема: Игры моего двора. Цель: формирование нравственные представления и социальной компетенцию посредством игр. Задачи: продолжать учить отбивать мяч о пол одной рукой , двигаясь по прямой. Упражнять в подлезании под аркан разными способами. Развивать ловкость и быстроту реакции в беге под вращающимся арканом, передаче асыка друг другу. Воспитывать толерантности, интерес к традиционным казахским играм.	1
36	Тема: Игры с асыками. Цель: развитие предметной ловкости посредством использования нестандартного оборудования. Задачи: учить метать мелкие предметы в горизонтальную цель. Упражнять входьбы по гимнастической скамейке с выполнением задания, беге с увертыванием. Закреплять навык подбрасывания и ловли мелких предметов (асыков) из положения « сед по- турецки». Развивать предметную ловкость, глазомер, умение концентрировать свое внимание при неблагоприятных условиях(шум). Продолжать развивать интерес к играм с асыками, воспитывать гражданственность и толерантность.	1
37	Тема: Караван. Игры народов Средней Азии. Цель: обогащение двигательного опыта детей посредством использования игр народов Азии. Задачи: продолжать учить метать мелкие предметы в горизонтальную цель, принимать правильное исходное положение. Упражнять в прыжки на одной ноге в разном направлении. Закреплять навык подбрасывания и ловли мелких предметов (камешки) из положения « сед на пятки». Развивать предметную ловкость, глазомер, умение сосредоточиваться и концентрировать свое внимание при неблагоприятных условиях(шум). Продолжать развивать интерес к народным играм, коммуникативную компетентность. Воспитывать доброжелательность и толерантность.	1
38	На свежем воздухе Тема: Упражнения на льду. Цель: совершенствование навыков игры в хоккей. Задачи: учить выполнять бросок шайбы в прямом направлении. Упражнять в переносе предметов парой, скольжении по ледяным дорожкам. Продолжать развивать двигательную находчивость, глазомер, умение сосредоточиваться и концентрировать свое внимание при использовании спортивного оборудования. Воспитывать интерес к играм на льду.	1
39	Тема: Наурзумский заповедник. Цель: развитие кинестетических факторы развития ребенка (ощущение и анализ движения), формирование экологической культуры. Задачи: Учить перебрасывать мяч друг другу с расстояния 2.5метра,	1

	<p>встречать летящий мяч мягким движением согнутых рук. Упражнять в ползании по бревну на четвереньках. Продолжать упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по следам.</p> <p>Развивать выразительность движений, ритмичность; способствовать формированию экологической культуры, гражданственности.</p>	
40	<p>Тема: Смелые муравьишки.</p> <p>Цель: развитие координационных способностей при выполнении движений, закрепление навыков конструирования всей группой, ощущения себя как части природы.</p> <p>Задачи: упражнять в прыжках с места в высоту-(30см), в лазании по гимнастической стенке разноименным способом. Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бег между предметами, ходьбы с перешагиванием через предметы. Упражнять в ходьбе по аркану боком приставным шагом с предметом на голове.</p> <p>Развивать выносливость, ловкость, координацию движений. Воспитывать коллективизм, бережное отношение к природе, к себе как части природы.</p>	1
41	<p>Январь.</p> <p>Тема: Мир мультфильмов.</p> <p>Цель: учить спускаться с гимнастической лестницы по диагонали, применять опорные схемы для выполнения заданий.</p> <p>Задачи: учить спускаться с гимнастической лестницы по диагонали, переходить с пролета на пролет. Продолжать закреплять умение сохранять устойчивое равновесие, расходиться вдвоем на скамейке, начиная идти с двух сторон. Упражнять в прыжках в глубину с высоты 30 см. в обозначенное место. Развивать внимание, мышление, самостоятельность. Воспитывать дружелюбие, позитивное мироощущение, уважительное отношение к окружающим.</p>	1
42	<p>Тема: Мир вокруг нас.</p> <p>Цель: обогащать представления о природных зонах и ландшафте , учить лазить до верха испускаться по диагонали.</p> <p>Задачи: продолжатьучить спускаться с гимнастической лестницы по диагонали, переходить с пролета на пролет. Совершенствовать умение бежать ритмично, делая короткие шаги, не ускоряя и не замедляя темп. Упражнять в катании фитболов (мячей) в произвольном направлении, прыжках через 5 шнурков. Развивать координационные способности, общую выносливость, навыки рационального дыхания. Формировать ценностное отношение к окружающему миру, к себе как части этого мира.</p>	1
43	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Ходьба на лыжах.</p> <p>Цель: обучение ходьбе на лыжах</p> <p>Задачи: познакомить детей с ходьбой на лыжах, учить принимать правильное исходное положение, создающее правильный начальный цикл движения. Упражнять в ходьбе по лыжне ступающим шагом. Развивать ориентировку в пространстве, выносливость, быстроту реакции. Формировать интерес к занятиям спортом, воспитывать организованность, целеустремленность.</p>	1
44	<p>Тема: Путешествие по Африке.</p> <p>Цель: бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы, в положении</p>	

	<p>сидя, обобщение знаний животного мира Африки.</p> <p>Задачи: учить бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы, в положении сидя, отводить назад за голову руки с мячом.</p> <p>Упражнять в катании набивных мячей между кеглями, поставленными в ряд на расстоянии 80см друг от друга, прыжках в длину с места. Закреплять умение выполнять ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени с перелезанием через предметы. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, ритмичность и выразительность движений. Воспитывать доброжелательность, позитивное восприятие окружающего мира.</p>	1
45	<p>Тема: Путешествие по континентам.</p> <p>Цель: бросание мяча вдаль одной рукой, формирование навыков самоконтроля при выполнении движений; обогащение знаний о континентах и способах путешествия.</p> <p>Задачи: учить бросать набивной мячик вдаль одной рукой, придавать полету мяча правильную траекторию вперед-вверх энергичным выпрямлением руки. Закреплять лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет по диагонали. Упражнять в прыжках на двух ногах, ходьбе с мячом, зажатым между колен. Развивать ловкость и двигательную находчивость, ориентировку в пространстве. Воспитывать позитивное восприятие окружающего мира, интерес к активному отдыху как форме двигательной активности.</p>	1
46	<p>Тема: Байконур.</p> <p>Цель: формирование умения координировать действия при совместном решении двигательных задач.</p> <p>Задачи: учить выполнять ходьбу по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, а другую пронося прямой вперед сбоку скамейки. Продолжать упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках через предметы высотой 15см. Развивать ловкость, силу, быстроту реакции, внимание. Воспитывать гражданственность, организованность, уверенность в своих силах, умение выбирать коммуникативное поведение, адекватное ситуации общения.</p>	1
47	<p>Тема: Космическое путешествие. Элемент квеста.</p> <p>Цель: применение навыков использования схем передвижения, инструкций.</p> <p>Задачи: учить менять направление движение в соответствии со схемой. Продолжать закреплять умение отталкивать мяч пальцами рук, ударять сбоку от ноги (баскетбол). Продолжать закреплять навык энергичного отталкивания и мягкого приземления на полусогнутые ноги перепрыгивать через 6 предметов высотой 15см. Развивать внимание, воображение; координационные способности, аналитическое мышление. Воспитывать бережное отношение к себе, к окружающему миру, дисциплинированность,</p>	1
48	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Ходьба на лыжах.</p> <p>Цель: повышения тренированности и выносливости организма посредством выполнения упражнений с постепенным наращиванием нагрузок.</p> <p>Задачи: совершенствовать умение как можно дольше скользить на одной ноге. Развивать ориентировку в пространстве, выносливость,</p>	1

	быстроту реакции. Формировать интерес к занятиям спортом, воспитывать организованность, целеустремленность. Развивать самостоятельную двигательную активность. Формировать понимание важности ведения ЗОЖ.	
49	<p>Тема: Путешествие по временам года.</p> <p>Цель: совершенствование навыков метания, интеграции анализаторных систем</p> <p>Задачи: продолжать учить выполнять метание снежков в вертикальную цель, выполнять замах круговым маховым движением руки. Закреплять прыжки через короткую скакалку, прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катить перед собой набивной мяч (равновесие). Упражнять в беге между предметами, с преодолением препятствий. Развивать ловкость, силу, выносливость, умение концентрировать внимание. Воспитывать патриотизм, бережное отношение к окружающему миру, к себе как частичке этого мира.</p>	1
50	<p>Тема: Космическое путешествие за пределы Солнечной системы (с элементами квеста).</p> <p>Цель: развивать умение применять свой опыт в воображаемой ситуации, четко выполнять инструкции; формирование умения координировать действия при совместном решении двигательных задач.</p> <p>Задачи: продолжать закреплять умение равновесие при ходьбе по повышенной опоре (ходули), скольжения. Упражнять в беге широким и мелким шагом, ходьбе с изменением направления. Развивать ловкость, быстроту реакции, внимание, аналитическое мышление. Воспитывать организованность, уверенность в своих силах, умение выбирать коммуникативное поведение, адекватное ситуации общения.</p>	1
51	<p>Февраль</p> <p>Тема: Состязание джигитов.</p> <p>Цель: повышение уровня произвольности действия посредством заданий соревновательного типа (эстафет).</p> <p>Задачи: упражнять в ползание между рейками лестницы, поставленной вертикально , развивать координацию движений рук и ног. Закреплять умение прокатывать фитбол «змейкой» между предметами, прыгать на хоп-фитболе между предметами. Развивать ловкость, силу, выносливость, умение использовать свой двигательный опыт, выполнять задания в команде и соблюдать правила проведения эстафет. Воспитывать ценностное отношение к культуре народов РК.</p>	1
52	<p>Тема: Имена, овеянные славой.</p> <p>Цель: выполнение эстафет на основе этнопедагогики, обогащение знаний о батырах.</p> <p>Задачи: продолжать упражнять в метании предметов в вертикальную цель (расстояние 4 метра). Упражнять в прыжках на двух ногах через палки, положенные в ряд. Закреплять навыки ползания, развивать координацию движений рук и ног . Совершенствовать умение владеть своим телом, выполнять перекаты живота на спину с продвижением вперед с мячом в руках. Развивать ловкость, силу, выносливость. Воспитывать патриотизм, активную</p>	1

	гражданскую позицию, стремление прийти на помощь более слабым, умение подчинять свои интересы интересам команды.	
53	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Скороходы.</p> <p>Цель: обучение ходьбе на лыжах.</p> <p>Задачи: учить выполнять ходьбу по лыжне скользящим шагом в обход ряда предметов. Совершенствовать умение как можно дольше скользить на одной ноге, выполнять приставные шаги на лыжах в сторону. Развивать ориентировку в пространстве, выносливость, быстроту реакции. Формировать интерес к занятиям спортом, воспитывать организованность, целеустремленность.</p>	1
54	<p>Тема: Батыры (использование круговой тренировки)</p> <p>Цель: формирование навыков самоконтроля движений и пространства при выполнении элементов круговой тренировки.</p> <p>Задачи: продолжать совершенствовать метание асыков в горизонтальную цель. Упражнять в беге в медленном темпе, лазании по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет по диагонали, прыжках в высоту с места.</p> <p>Совершенствовать умение владеть своим телом, выполнять вис на канате. Развивать ловкость, силу, выносливость, самостоятельность. Воспитывать ценностное отношение к истории, стремление прийти на помощь более слабым, умение использовать свой двигательный опыт, концентрировать внимание.</p>	1
55	<p>Тема: Мерген (элементы круговой тренировки)</p> <p>Цель: развитие меткости, обогащение знаний о традиционных занятиях кочевников.</p> <p>Задачи: упражнять в равновесии- вбегать и сбегать по наклонной доске, балансировать на повышенной опоре . Совершенствовать умение выполнять замах слитно, посыпать предмет в центр мишени. Продолжать упражнять в подлезании на повышенной опоре, продолжать формировать умение группироваться, сохранять равновесие. Развивать ловкость, силу, выносливость, коммуникативную компетентность. Воспитывать ценностное отношение к традициям и истории, умение использовать свой двигательный опыт, выполнять задания самостоятельно.</p>	1
56	<p>Тема: Аңшылар.</p> <p>Цель: формирование сознанного и самостоятельного использованию объема знаний и умений в различных условиях, обогащение знаний о традиционных занятиях кочевников.</p> <p>Задачи: развивать координацию движений рук и ног при ползании по пластунски. Упражнять в ходьбе с высоким пониманием колен, продолжать формировать умение сохранять динамическое равновесие. Совершенствовать умение выполнять бег между предметами. Развивать ловкость, силу, выносливость, коммуникативную компетентность. Воспитывать ценностное отношение к традициям, к природе, умение использовать свой двигательный опыт, выполнять задания всей командой.</p>	1

57	<p>Тема: Игры на қыстау.</p> <p>Цель: формирование умения выбирать оптимальный способ действия для достижения лучшего результата при выполнении заданий с нестандартным оборудованием, Обогащение знаний о деятельности табунщиков на зимнем пастбище.</p> <p>Задачи: учить выбирать оптимальный способ ползания и подлезания под шестами, положенными в ряд, поднятыми на высоту 40-30-20см. Упражнять в прыжках вокруг шеста на одной ноге с продвижением вперед, совершенствовать умение не опускаться на всю стопу. Развивать аналитическое мышление, умение принимать нестандартное решение, ловкость, силу, выносливость, коммуникативную компетентность. Воспитывать ценностное отношение к природе, выполнять задания индивидуально и подгруппами.</p>	1
58	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Обгони ветер.</p> <p>Цель: применение разных способов группировки в зависимости от высоты натянутого шнура.</p> <p>Задачи: продолжать учить выполнять ходьбу на лыжах с выполнение заданий Закреплять умение выполнять повороты, переступая на месте вокруг носков лыж на 180 градусов. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции. Воспитывать умение осознавать и уважать собственные нужды и взгляды, также нужды и взгляды других при разделении пространства и ресурсов.</p>	1
59	<p>Тема: Игры на жайляу.</p> <p>Цель: формирование кинетического (чувство движения) и пространственного (чувство схемы тела) факторов развития детского организма.</p> <p>Задачи: продолжать учить выбирать оптимальный способ действия для достижения лучшего результата при ползании под арканами, поднятыми на высоту 40-30-20см, прыжках через аркан, поднятым на высоту 20- 30см. Упражнять в катании фитболов в разном направлении, развивать мелкую моторику. Закреплять умение перестраиваться в колонну по одному и по два в движении, согласовывать свои шаг с шагом ребенка в паре. Развивать аналитическое мышление, умение использовать свой двигательный опыт, ловкость, силу, выносливость. Воспитывать ценностное отношение к природе, интерес к труду в разное время года</p>	1
60	<p>Тема: С арканом играй – здоровье укрепляй.</p> <p>Цель: применение двигательный опыт при изменении заданий с использованием аркана.</p> <p>Задачи: продолжать учить применять разные виды подлезания под аркан. Упражнять в беге под вращающимся арканом, ходьбе по аркану боковым приставным шагом разным способом. Закреплять умение выполнять фигурную ходьбу, согласовывать свои шаг с шагом других детей, перепрыгивать через аркан в момент прохождения под ногами. Развивать смелость, ловкость, быстроту реакции, координацию движений. Воспитывать ценностное отношение к традициям, толерантность, интерес к казахским играм.</p>	1

61	<p>Март</p> <p>Тема: Тренируемся самостоятельно.</p> <p>Цель: учить забрасывать мяч в корзину, формирование двигательной и слуховой памяти.</p> <p>Задачи: способствовать повышению уровня произвольности двигательных действий. Учить забрасывать мяч в корзину, направлять мяч к цели с одновременным разгибанием ног. Продолжать формировать умение лазать по гимнастической лестнице- по диагонали переходить с пролета на пролет, совершенствовать умение координировать движения рук и ног (переступать приставным шагом, перехватывать руками перекладины лестницы). Упражнять в ходьбе по наклонной доске; развивать способность к удержанию статических поз и поддержанию правильного положения позвоночника. Воспитывать организованность, выдержку, самоконтроль</p>	1
62	<p>Тема: Подари тепло другу.</p> <p>Цель: формирование навыков саморегуляции поведения, продолжать учить забрасывать мяч в корзину.</p> <p>Задачи: продолжать учить забрасывать мяч в корзину, направлять мяч к цели с одновременным разгибанием ног. Продолжать упражнять в беге широким шагом. Продолжать закреплять умение по диагонали переходить с пролета на пролет, переступать приставным шагом, перехватывать руками перекладины лестницы. Развивать ловкость, выносливость, гибкость, аналитическое мышление. Формировать умение заниматься самостоятельно, выполнять точно указания педагога, навыки самоконтроля движений и пространства. Воспитывать желание быть здоровыми, красивыми, сильными, помогать более слабым.</p>	1
63	<p>На свежем воздухе</p> <p>Тема: Игры на льду.</p> <p>Цель: продолжать совершенствовать сенсорно- моторную интеграцию анализаторных систем посредством выполнения нестандартных заданий на льду.</p> <p>Задачи: формировать умение согласовывать свои действия с действиями других игроков колонны при выполнении различных передвижений. Продолжать развивать глазомер, умение сосредоточиваться и концентрировать свое внимание при ведении предметов клюшкой, выполнении ударов по шайбе. Развивать ориентировку в пространстве, выносливость, быстроту реакции. Стимулировать воспитанников вести здоровый образ жизни, применять приобретенные навыки в дальнейшем.</p>	1
64	<p>Тема: Виды спорта.</p> <p>Цель: обобщать знания о видах спорта; познакомить с игрой городки.</p> <p>Задачи: учить выбивать городок с полукона, придавать броску биты движение, направленное параллельно земле. Продолжать совершенствовать умение бросать мяч друг другу приемом из-за головы. Продолжать упражнять в беге широким шагом, в ходьбе по гимнастической скамейке, приседая на одном ноге, а другую пронося прямой вперед сбоку скамейки. Развивать ловкость, силу,</p>	1

	выносливость, самостоятельность. Формировать навыки самоконтроля движений и пространства, умения выполнять задания в группе. Воспитывать желание заниматься физической культурой самостоятельно, стремление быть лидером.	
65	<p>Тема: Тренировка-формула побед!. Круговая тренировка</p> <p>Цель: продолжать обогащать двигательный опыт детей посредством круговой тренировки; формировать умение владеть своим телом при балансировании на модуле, выполнении виса на канате, вращении туловища на диске «Здоровье», развивать навыки самостраховки и применения знаний по технике безопасности.</p> <p>Задачи: продолжать учить выполнять бег из разных исходных положений (лежа на животе ;сидя по-турецки) развивать быстроту реакции, внимание. Совершенствовать умение катать мячи правой и левой ногой между предметами, передавать мяч с отскоком от пола из одной руки в другую. Упражнять в прыжках через скакалку. Закреплять навыки сохранения равновесия при ходьбе по узкой стороне скамейки. Развивать ловкость, силу, выносливость, самостоятельность. Воспитывать трудолюбие, взаимовыручку, желание быть лучшим, организованность.</p>	1
66	<p>Тема: Спортивный комплекс.</p> <p>Цель: продолжать обогащать двигательный опыт детей посредством круговой тренировки; закреплять навыки выполнения элементов спортивных игр.</p> <p>Задачи: продолжать формировать навыки игры в баскетбол, ведения мяча двумя руками между предметами. Совершенствовать умение катать футбольные мячи правой и левой ногой в цель с расстояния 2 метра; посыпать биту медленным вращательным движением, направленным параллельно земле. Упражнять в ходьбе гимнастической скамейке, развивать координацию движений при выполнении задания -на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок, навыки самостраховки. Развивать ловкость, силу, выносливость. Воспитывать привычку к занятиям спортом, ЗОЖ, желание быть лидером, дисциплинированность.</p>	1
67	<p>Тема: Индивидуальная и групповая тренировки.</p> <p>Цель: расширять представления о видах спорта -бег, прыжки в высоту; продолжать формировать навыки игры в баскетбол , футбол посредством метода «индивидуального маршрута».</p> <p>Задачи: учить впрыгивать на предметы высотой 15 см, энергично отталкиваться от пола, помогать своевременным взмахом рук. Закреплять навык ведения мяча одной рукой, дифференцировать силу удара по поверхности мяча, направлять движение мяча несколько в стороне от ноги. Совершенствовать умение катать футбольные мячи правой и левой ногой друг другу по кругу. Продолжать закреплять бег широким шагом, пробежать 10метров с наименьшим числом шагов. Развивать ловкость, силу, выносливость. Воспитывать привычку к занятиям спортом, ЗОЖ, коммуникативные навыки , организованность.</p>	1

68	<p>На свежем воздухе</p> <p>Тема: Игры народов РК.</p> <p>Цель: формировать умение согласовывать свои действия с действиями других игроков колонны при выполнении различных передвижений ,менять направление движение в зависимости от изменения обстоятельств, воспитание толерантности.</p> <p>Задачи: закреплять умение выполнять ролевые действия в контексте движений народных игр. Совершенствовать навыки перестроения колонну, круг, шеренгу в соответствии с правилами игр. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, быстроту реакции. Формировать интерес к народным играм, воспитывать толерантность и уважительное отношение к традициям РК. Способствовать формированию умений общения, адекватных условиям реальной коммуникации.</p>	1
69	<p>Тема: Тренировка волейболистов.</p> <p>Цель: познакомить воспитанников с командным видом спорта – волейбол. Развитие предметной ловкости посредством движений с мячом; умения согласовывать свои действия с действиями других игроков в паре при выполнении упражнений с мячом.</p> <p>Задачи: продолжать формировать навыки ходьбы с выполнением задания для рук, непрерывного бега в медленном темпе. Продолжать упражнять в построении и перестроении, в ориентировке в пространстве зала. Развивать предметную ловкость- ползать с мячом между колен с опорой на ладони и ступни; прокатывать мяч одной и двумя руками; ходить с мячом, зажатым между ступнями: бросать мяч за спину. Развивать мелкую моторику, навыки самоконтроля.</p> <p>Воспитывать мотивацию к занятиям спортом, привычку к ЗОЖ.</p>	1
70	<p>Тема: Играй, играй- мяч не теряй.</p> <p>Цель: развивать предметную ловкость посредством упражнений с мячом. Продолжать формировать навыки игры в баскетбол, футбол.</p> <p>Задачи: закрепить навыки прокатывания футбольного мяча правой и левой ногой друг другу по кругу; отбивания мяча от пола.</p> <p>Продолжать закреплять координацию движений и навыки самоконтроля при выполнении ходьбы с мячом, зажатым между ступнями; прыжках с мячом, зажатым между колен. Развивать ловкость, координацию движений, внимание, умение использовать свой двигательный опыт в командной игре. Воспитывать желание играть в спортивные игры со сверстниками, ЗОЖ, настойчивость, социальные навыки.</p>	1
71	<p>Апрель.</p> <p>Цель: продолжать выполнять действия с мячом спортивного характера, использовать элементы футбола. Совершенствовать умение перебрасывать мяч в паре и ловить его из нестандартных положений, развивать умение анализировать ситуацию и применять соответствующее решение (способ ловли мяча). Обобщать знания детей о функциях игроков в футбол.</p> <p>Задачи: упражнять в катании футбольного мяча ногой , правильно оценивать направление движение мяча. Закреплять умение выполнять прыжки на двух ногах с мячом, зажатым между ног, с продвижением вперед на расстояние 2,5 метра . Продолжать формировать умение</p>	1

	выполнять движения в паре; выполнять строевые упражнения, повышать уровень произвольности действий. Развивать координацию движений и быстроту реакции, выносливость. Воспитывать мотивацию к З.О.Ж.	
72	<p>Тема: Упражнения на волейбольной площадке.</p> <p>Цель: расширение представлений детей о разных видах физических упражнений спортивного характера: перебрасывать мяч через натянутую веревку с последующей ловлей, выполнять впрыгивание на возвышение высотой 20 см с разбега.</p> <p>Задачи: учить перебрасывать мяч через натянутую веревку с последующей ловлей. Продолжать учить выполнять впрыгивание на возвышение высотой 20 см с разбега. Упражнять в катании мяча в разном направлении одной рукой. Совершенствовать умение владеть своим телом при ползании по- пластунски с мячом в руках. Продолжать развивать внимание и быстроту реакции, быстро и точно реагировать на звуковые сигналы. Развивать координацию движений и выносливость; навыки рационального дыхания. Способствовать формированию мотивации возможности самосовершенствоваться.</p>	1
73	<p>На свежем воздухе.</p> <p>Тема: Игры моих друзей.</p> <p>Цель: развивать навыки выполнения сопряженных движений посредством подвижных игр ; метания в движущуюся цель.</p> <p>Задачи: продолжать совершенствовать умение перепрыгивать через аркан в момент его прохождения под ногами игрока. Закреплять умение уворачиваться от летящего мяча, применяя разные тактики. Развивать ориентировку в пространстве, выносливость, быстроту реакции. Формировать умение согласовывать свои действия с действиями других игроков. Воспитывать ценностное отношение друг к другу, позицию сотрудничества, толерантность.</p>	1
74	<p>Тема: Казахские народные игры.</p> <p>Цель: продолжать развивать интерес к играм с асыками, формировать понятие игра -часть этнокультуры.</p> <p>Задачи: учить метать мелкие предметы в горизонтальную цель с расстояния 3 метра. Упражнять в равновесии, продолжать развивать умение перекладывать асык перед собой и за спиной во время ходьбы по гимнастической скамейке. Закреплять навык подбрасывания и ловли мелких предметов (асыков) из положения « сед, ноги скрестно». Развивать предметную ловкость, глазомер, умение сосредоточиваться и концентрировать свое внимание при неблагоприятных условиях(шум). Продолжать развивать интерес к играм с асыками, воспитывать гражданственность и толерантность.</p>	1
75	<p>Тема: Игры народов Казахстана.</p> <p>Цель: закреплять навыки метания в движущуюся цель, уворачиваться от мяча, формировать навыки толерантного поведения посредством командных игр народов РК.</p> <p>Задачи: продолжать закреплять метание мяч в движущуюся цель с расстояния 3метра. умение уворачиваться от летящего мяча. Совершенствовать умение выполнять бег в разном направлении. Развивать предметную ловкость, глазомер, умение сосредоточиваться и концентрировать свое внимание при</p>	1

	неблагоприятных условиях(шум). Продолжать развивать интерес к народным играм. Воспитывать доброжелательность и толерантность.	
76	<p>Тема: Упражнения для всей семьи.</p> <p>Цель: учить бросать мяч в даль двумя руками приемом из-за головы, формировать привычку к ЗОЖ в семье.</p> <p>Задачи: учить бросать мяч в даль двумя руками приемом из-за головы , стоя в шеренге. Закреплять умение перешагивать через предметы, сохраняя равновесие , переползать через скамейки в чередовании с ходьбой. Упражнять в беге, прыжках на двух ногах через палки, положенные на расстояние 50см одна от другой. Развивать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, соблюдать последовательность выполнения движений. Развивать координацию движений, ловкость, внимание; воспитывать выдержку, дисциплинированность, ценностное отношение к членам семьи, привычку к ЗОЖ в семье.</p>	1
77	<p>Тема: Охотники.</p> <p>Цель: совершенствование навыков метания, обогащение знаний о видах активного отдыха.</p> <p>Задачи: упражнять в метании биты в вертикальную цель , совершенствовать умение выполнять движение слитно, посыпать предмет в центр мишени. Закреплять ходьбу с высоким пониманием колен, продолжать формировать умение сохранять динамическое равновесие, бег между предметами. Развивать ловкость, силу, выносливость, коммуникативную компетентность. Воспитывать ценностное отношение к природе, выполнять задания всей командой.</p>	1
78	<p>На свежем воздухе</p> <p>Тема: В футбол играй- здоровье укрепляй.</p> <p>Цель: продолжать учить овладевать навыками игры в футбол , применять приобретенные навыки в дальнейшем.</p> <p>Задачи: продолжать учить овладевать навыками игры в футбол в паре, останавливать мяч подошвой, попадать мячом в цель. Совершенствовать навыки перестроения колонну, круг, шеренгу. Закреплять умение выполнить ходьбу шеренгой с одной стороны площадки на противоположную . Продолжать совершенствовать умение вращать обруч вокруг вертикальной оси, развивать мускулатуру пальцев. Развивать ловкость координационные способности, внимательность, организованность. Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, к здоровью окружающих, стремление к ЗОЖ.</p>	1
79	<p>Тема: Физкультура для всей семьи!</p> <p>Цель: развивать координационные способности, выносливость; привычку к занятиям физической культурой в семье.</p> <p>Задачи: продолжать совершенствовать умение лазать по гимнастической лестнице разноименным способом , развивать координацию движений рук и ног. Упражнять в ходьбе по шнуре, положенному зигзагообразно, спиной вперед, развивать умение сохранять динамическое равновесие. Развивать ловкость, выносливость, гибкость. Формировать умение заниматься</p>	1

	самостоятельно, выполнять точно указания педагога. Развивать координационные способности, выносливость, абстрактно-логического мышление . Воспитывать желание быть здоровыми, красивыми, сильными, привычку к ЗОЖ в семье	
80	<p>Тема: Стать лидером!</p> <p>Цель: способствовать активации природных механизмов работы мозга; учить выполнять бег широким шагом с линии на линию.</p> <p>Задачи: учить выполнять бег широким шагом с линии на линию. Продолжать упражнять в забрасывании мяча в корзину, направлять мяч к цели с одновременным разгибанием ног. Продолжать формировать умение лазать по гимнастической лестнице- по диагонали переходить с пролета на пролет, переступать приставным шагом, перехватывать руками перекладины лестницы. Развивать навыки правильного рационального дыхания при различных нагрузках. Воспитывать организованность, выдержку, самоконтроль.</p>	1
81	<p>Май.</p> <p>Тема: Наездники.</p> <p>Цель: тренировка всех систем и функций организма посредством заданий соревновательного типа (эстафет); повышение уровня произвольности действия.</p> <p>Задачи: упражнять в подлезании между рейками лестницы, поставленной вертикально, прокатывании фитбола «змейкой» между предметами. Совершенствовать умение прыгать на хоп-фитболе, сохраняя прямую осанку и энергично отталкиваясь от пола и мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Развивать ловкость, силу, выносливость, коммуникативную компетентность. Воспитывать ценностное отношение к культуре народа, умение использовать свой двигательный опыт, выполнять задания в команде и соблюдать правила проведения эстафет.</p>	1
82	<p>Тема: Метание вдаль одной рукой.</p> <p>Цель: продолжать учить метать в даль правой и левой рукой ,.</p> <p>Задачи: продолжать учить метать в даль правой и левой рукой , выполнять замах круговым движением руки сначала вниз, затем назад до полного ее выпрямления. Упражнять в прыжках в глубину, спрыгивать с предметов на полусогнутые ноги, сохранять равновесие. Закреплять умение группироваться при подлезании между рейками лестницы, поставленной вертикально. Развивать ловкость, силу, выносливость, самостоятельность. Воспитывать организованность, дисциплинированность.</p>	1
83	<p>Тема: Скакалка- супертренажер.</p> <p>Цель: учить выбирать оптимальный способ действия для достижения лучшего результата при выполнении заданий с скакалками, формировать навыки общения и режимов работы, адекватных условиям реальной коммуникации (парная и групповая работа).</p> <p>Задачи: учить выбирать оптимальный способ действия для достижения лучшего результата при подлезании под скакалками, поднятыми на высоту 40-30-см. Упражнять в прыжках вокруг скакалки на одной ноге с продвижением вперед. Закреплять умение</p>	1

	сохранять ровную осанку при ходьбе между скакалками, перешагивании через скакалки. Развивать аналитическое мышление, умение принимать нестандартное решение; ловкость, силу, выносливость. Воспитывает ответственность и взаимопонимание, навыки командной работы.	
85	Тема: Выполнение перекатов. Цель: познакомить с техникой выполнения перекатов вперед и назад; развивать умения владеть своим телом. Задачи: учить выполнять перекат вперед и назад. Продолжать упражнять в ползании на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч, на расстояние 4метра. Закреплять умение подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока от пола, ловить мяч разведенными пальцами рук. Совершенствовать умение координировать движения рук и ног, развивать ловкость, выносливость, мускулатуру рук. Профилактика нарушения зрения. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	1
86	Тема: Учимся управлять своим телом. Цель: совершенствовать координацию движения кистей (круговые) и движения ног (вертикальные) при выполнении прыжков через короткую скакалку. Задачи: продолжать учить выполнять прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед на расстояние 8 метров. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча после хлопка руками. Закреплять умение сохранять динамическое равновесие в ходьбе по шнуре с мешочком с песком на голове. Развивать ловкость, выносливость, быстроту мышления, сообразительность, гибкость. Формировать навыки самоконтроля движений и пространства. Воспитывать желание быть здоровыми, привычку к ЗОЖ.	1
87	Тема: Учимся управлять своим телом. Цели: совершенствовать навыки выполнения перекатов, метания в вертикальную цель. Задачи: продолжать учить выполнять перекаты туловища вперед и назад. Упражнять в метании мешочка с песком в вертикальную цел, переползании через скамейки в чередовании с ходьбой . Развивать ловкость, выносливость, быстроту мышления, сообразительность, гибкость. Формировать навыки самоконтроля движений и пространства. Воспитывать желание быть здоровыми, привычку к ЗОЖ .	1
88	Тема: Спортивные игры в паре. Цель: продолжать учить отбивать волан ракеткой в указанном направлении; продолжать формировать навыки игры «Городки», Задачи: продолжать учить отбивать волан ракеткой в указанном направлении, подбрасывать волан перед собой и энергично отбивать его по траектории вперед-вверх. Закреплять навык броска биты вращательным движением, направленным параллельно земле. Совершенствовать умение бегать в среднем темпе. Развивать ловкость, силу, выносливость. Воспитывать привычку к занятиям спортом, дисциплинированность.	1
89	Тема: Эстафета с элементами баскетбола. Цель: продолжать формировать навыки игры в баскетбол, прыжков в	1

	<p>длину с места.</p> <p>Задачи: продолжать учить отбивать мяч о пол поочередно правой и левой рукой, несколько раз подряд, плавным движением кончиков пальцев. Упражнять в прыжках в длину с места. Закрепить умение группироваться при подлезании под аркан, развивать координацию движений, двигательную находчивость. Воспитывать организованность, доброжелательность. Формировать умение высказывать свое мнение, отстаивать его, а также признавать свою неправоту в случае ошибки.</p>	
90	<p>Тема: Мы – будущие школьники.</p> <p>Цель: продолжать обогащать двигательный опыт детей посредством выполнения элементов спортивных игр.</p> <p>Задачи: продолжать формировать навыки игры в баскетбол: направлять движение мяча несколько в стороне от ноги, направлять мяч в корзину с одновременным разгибанием ног. Совершенствовать навыки выполнения прыжка в длину с места, Упражнять в подлезании под аркан разными способами в зависимости от его расположения, развивать аналитическое мышление. Формировать умение тренироваться индивидуально и в группе. Воспитывать привычку к занятиям спортом, ЗОЖ, коммуникативные навыки организованность.</p>	1
	Итого:	90

Разработки организованной учебной деятельности

Сентябрь

№1

Образовательные области: Здоровье. Познание.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Знакомство с техникой безопасности в спортивном зале.

Цель: формирование навыков безопасного поведения при выполнении движений.

Задачи: учить подбрасывать мяч вперед-вверх и ловить его двумя руками. Продолжать учить сохранять равновесие и правильную осанку при перешагивании через предметы.

Закреплять умение выполнять прыжки на месте с поворотом кругом, продолжать развивать навык энергичного отталкивания одновременно двумя ногами от пола.

Развивать ориентировку в пространстве, силу. Формировать интерес к занятиям физической культурой, воспитывать организованность.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: ходьбу фигурную «иголочка- ниточка», подбрасывание мяча вверх и ловлю его двумя руками.

Понимают: назначение спортивных атрибутов, необходимость соблюдать технику безопасности в зале, как сохранять равновесие при перешагивании через предметы, как образовать пару.

Применяют: навыки бега в медленном темпе, выполнения общеразвивающих упражнений, подпрыгивания на двух ногах на месте, ходьбы парами, ориентировки в пространстве.

Материалы и оборудование: набивные мячи – 10 шт., мячи резиновые диаметром – 15см, скамейки для игры – 4 шт., иллюстрации для выполнения коллажа, магнитная доска.

Билингвальный компонент: шенберге тұрындар – встаньте в круг, секіріндер – прыгайте, жоғары секіріндер – прыгайте выше, «1 – 2 – 3 жұбынды тап!» – «1–2–3 пару найди!».

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Беседа о правилах поведения в спортивном зале. Показывает детям спортивное оборудование, а дети рассказывают о рисках для здоровья при несоблюдении правил безопасного поведения в спортивном зале.

Педагог предлагает рассмотреть и обследовать спортивное оборудование.

Отгадать загадки о них.

Ручка есть, да не дверь,
Струны есть, да не гитара,
Если в руки возьмешь,
Мяч легко отбьешь.

(ракетка)

Он бывает баскетбольный,
Волейбольный и футбольный.
С ним играют во дворе,
Интересно с ним в игре.
Скачет, скачет, скачет, скачет!
Ну конечно, это...

(мячик)

Воздух режет ловко-ловко,
Палка справа, слева палка,
Ну а между них веревка.
Это длинная...

(скакалка)

На уроке с ним можно играть,
Катать его и вращать.
Он будто бы буква «О»:
Круг, а внутри – ничего.

(обруч)

Показывает детям спортивное оборудование, а дети рассказывают о рисках для здоровья, при несоблюдении правил безопасного поведения в спортивном зале.

2. Основная часть.

I. Построение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному обычна, фигурная «иголочка- ниточка». Бег с высоким подниманием колен, с выполнением задания. Ходьба.

II. Перестроение в колонну по два.

Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов (комплекс №1).

Показывает упражнения.

Выполнение основных движений:

1. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом (фронтальный способ).

Под музыку ритмично подпрыгивают на месте, отталкиваясь носками ног. Маршируют на месте.

Обращает внимание на умение слегка сгибать колени.

Педагог обращает внимание на умение слегка сгибать колени.

Выполнять упражнение всей группой 2–3 раза.

Дети выполняют упражнение всей группой 2–3 раза.

2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

Объяснение и показ упражнения – держать мяч надо перед собой и подбрасывать вперед – вверх, ловить пальцами рук и не прижимать к себе.

Выполняют упражнение подгруппой.

3. Равновесие – перешагивание через набивные мячи.

Указание при показе упражнения ребенком: корпус должен быть ровный, руки на поясе, поднимать бедро под углом 90°, носочек стопы оттягивать вниз.

После выполнения движений группы меняются местами.

Подвижная игра «Не оставайся на полу» (3 раза).

Перед игрой объясняет правила игры и предлагает назвать предметы выше уровня пола. Дети становятся в круг, выбирают ловищку считалкой. По сигналу стараются быстро встать на предмет, который находится выше уровня поля (скамейки).

3. Рефлексия.

Предлагает создать для малышей инструкцию по безопасному поведению в спортивном зале посредством использования метода «коллаж».

Правила поведения в спортзале.

В зал одни не заходите – педагога подождите!

Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться!

А в одежде повседневной, заниматься даже вредно.

Педагога слушай внимательно
и все получится обязательно!

Если будете озорничать – можно что-нибудь сломать:
Можно ногу повредить или лоб себе разбить!

В движении друг другу не мешайте,
Если нужно – помогайте!

На лесенке, шесте, канате будьте очень вы внимательны!
Ждите взрослого для страховки, даже если вы очень ловки!

В мяч аккуратно играйте и окон не разбивайте!
Вы с мячом туда идите, где решетки разглядите!

Взяв скакалки – разойдитесь, место для себя найдите!
Чтоб друг другу не мешать и скакалками не задевать!

Порядок в зале соблюдайте, места инвентаря запоминайте
Всегда его вы убирайте и взрослым помогайте!

Беда на занятии может случиться,
Ведь кто-то может повредиться.
Тихонько на скамейку садитесь,
И указанья педагога ждите.
Он помочь первую окажет,
И что вам делать дальше, скажет!
А в группе надо умываться,
В повседневную одежду переодеваться.

№2

Образовательные области: Здоровье. Социум.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Соревнование между девочками и мальчиками.

Цель: формирование навыков безопасного поведения при выполнении движений.

Задачи: учить ходить по скамейке с перекладыванием на каждый шаг мяча впереди себя и за спиной, развивать умение сохранять динамическое равновесие. Упражняться в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. Упражняться в подбрасывании и ловле мяча двумя руками. Развивать выносливость. Воспитывать дисциплинированность, организованность.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: ходьбу по скамейке с выполнением задания.

Понимают: соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений с палками, выполнять правила эстафеты; мягко приземляться в середину обруча.

Применяют: навыки манипуляции мячом, прыжков на двух ногах из обруча в обруч, умение подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.

Материалы и оборудование: гимнастические палки по количеству детей, скамейка гимнастическая – 2 шт., обручи диаметром 70 см – 10 шт., мячи диаметром 15 см – 2 шт., коржин с игрушкой, магниты для подсчета баллов, магнитная доска.

Билингвальный компонент: қолдарыңды көтеріндер (түсіріндер) – руки вверх (вниз), қолдарыңды алға созындар – руки вперед, қолды белгे ұстап, онға, солға бұрылындар – руки на пояс.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Предлагает мальчикам встать слева от себя, а девочкам справа от себя и охарактеризовать друг друга. Перебрасывает поролоновый кубик детям каждой команды по очереди, поймавший кубик называет какое-либо качество и объясняет почему он так думает. Предлагает провести соревнования между девочками и мальчиками.

2. Основная часть.

I. Построение в колонну по одному, с перестроением в колонну по два, по одному. Бег в среднем темпе в колонне по одному, с перестроением в колонну по два, по одному. Ходьба с заданием для рук.

Обращает внимание на умение двигаться ритмично, согласовывать свои действия с командой педагога. Перестроение в 2 колонны.

II. Выполнение общеразвивающих упражнений с палками (комплекс №1).

Воспитанники берут палки правильным хватом (нижний конец палки упирается в ладонь, палка находится вертикально вдоль руки), соблюдают дистанцию в колонне – 3 шага.

Сохраняют осанку ровной на протяжении всего комплекса.

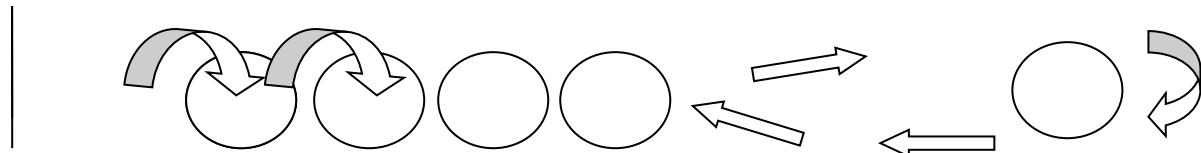
Основные движения проводятся в виде эстафет (по 3 раза).

Напоминает правила проведения эстафет, определяет дистанцию, вместе с воспитанниками определяет систему подсчета результатов (выкладывание магнитов на доске).

1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

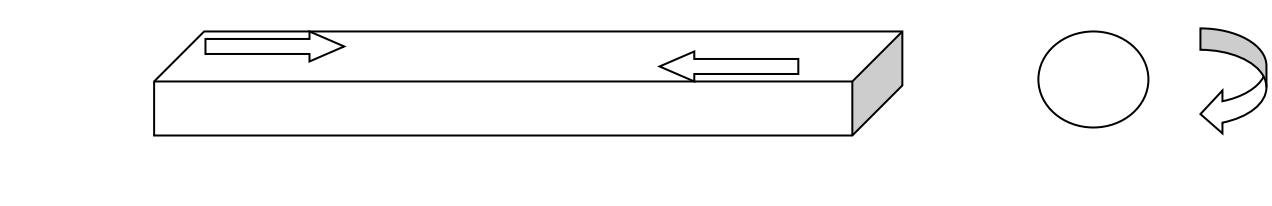
Игрок каждой команды выполняет прыжки на двух ногах последовательно (4 обруча), обегает 5 обруч, также возвращается назад, передает эстафету следующему игроку и становится в свою колонну.

Акцентирует внимание на умение энергично отталкиваться двумя ногами, приземляться на носки, прыгать в середину обруча.



2. Ходьба по скамейке с перекладыванием на каждый шаг мяча впереди себя и за спиной.

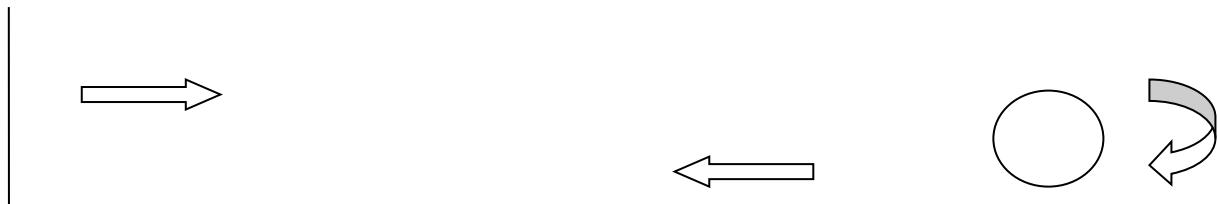
Напоминает, что при выполнении упражнения в равновесии необходимо держать корпус прямо, смотреть вперед и не наклонять голову; опускаясь на пол, ставить ногу сначала на носок, потом на всю стопу.



3. Подбрасывание вверх и ловля мяча двумя руками.

Игроки бросают мяч вверх, двигаясь вперед до обруча и обратно, отдают мяч следующему игроку и становятся в конец колонны. Странятся не разводить руки в

стороны широко, держать пальцы свободно, ненапряженно. Выиграет та команда, игроки которой не уронят мяч на пол во время движения.



Подвижная игра «Найди, где спрятано» (фронтально).

Предлагает передвигаться по спортзалу в произвольном направлении и найти спрятанный коржин с сюрпризом – бал присуждается той команде, кто первый укажет на него.

3. Рефлексия.

Вместе определяют команду победителя путем подсчета выставленных магнитов. Но необходимо дать возможность воспитанникам проанализировать действия команд. После ОУД воспитанники с найденным коржином возвращаются в группу.

№3

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Секрет здоровья – игры на свежем воздухе.

Цель: обучение навыкам игры в футбол.

Задачи: продолжать учить вести футбольный мяч внутренней стороной подъема левой и правой ноги в прямом направлении. Продолжать формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по бревну с мешочком на голове. Продолжать упражнять в беге в медленном темпе. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту. Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью.

Применение технологий: элементы у-шу, Брэйн Джим «Гимнастика мозга».

Упражнения «Кнопки баланса», «Энергетические зевоты».

Цель: развитие межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия (синхронизация работы полушарий головного мозга, развитие способностей, памяти, внимание, речи, мышления).

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: упражнения «Гимнастики мозга», ведение мяча внутренней стороной подъема левой или правой ноги в прямом направлении.

Понимают: важность игр на свежем воздухе для укрепления здоровья, необходимость соблюдать технику безопасности на площадке; при беге в медленном темпе шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы.

Применяют: навыки бега в медленном темпе, умение сохранять равновесие при ходьбе по бревну.

Материалы и оборудование: бревно гимнастическое, мешочки с песком по количеству детей, мячи футбольные.

Билингвальный компонент: денсаулық – здоровье, баяу жүгіру – медленный бег, қармақ – удочка.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Рассказывает воспитанникам о благотворном влиянии игр на свежем воздухе на здоровье человека. Напоминает о технике безопасности при выполнении упражнений на площадке.

I. Построение в колонну по одному, ходьба обычная, ходьба в приседе и полуприседе.

Ходьба спиной вперед – 4м. Воспитанники должны применять соответствующую каждому виду ходьбы амплитуду рук.

Бег в медленном темпе (1.5 минуты).

Акцентирует внимание на движение рук и шагов: руки движутся вперед-вверх до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад в сторону. Шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы.

II. Восстановление дыхания после бега – элементы у-шу (выполнять 3 раза).

Очищающее «ха» – дыхание.

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки перед собой, вдох свободный, глубокий. Выдох энергичный, опуская руки и наклоняясь вперед. Отдохнуть в течение 2-3 дыхательных циклов.

Энергетизирующее дыхание.

Полный вдох, дыхание задержать, сколько можно. Рот сложить трубочкой, выдохнуть воздух за 3 резких выдоха, словно пытаясь задуть свечу.

Стимулирующее, шипящее дыхание.

Гармонично полный вдох, задержка и растянутый выдох через рот. Воздух выходит последовательно, издавая свистящий «с». Сопротивление выходящему воздуху создает язык.

Ходьба по бревну с мешочком на голове, руки в стороны (поточный способ 3 раза).

При показе упражнения одним из воспитанников, анализирует причину падения мешочка с головы – акцентирует внимание на положении корпуса и головы (если наклонить голову вниз, то с головы упадет мешочек).

Напоминает о технике безопасности на бревне, оказывает страховку при необходимости.

Футбол – ведение мяча внутренней стороной подъема левой или правой ноги в прямом направлении 4 раза.

Воспитанники выстраиваются в колонны и стартуют по одному, соревнуясь между собой. Игрок ведет футбольный мяч до поворотной отметки и возвращается на свое место, после чего начинает движение другой.



Указание – мяч должен находиться у середины стопы любой ноги, которую надо двигать вперед, равномерно и последовательно нанося легкие удары по мячу.

Подвижная игра «Удочка». (3 раза)

Дети стоят по кругу, в центре круга – педагог. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Педагог вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног.

Предварительно педагог объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги.

Время от времени необходимо делать в игре паузы, чтобы дать детям отдохнуть.

2. «Гимнастика мозга» выполнять по 5 раз.

Упражнение «Кнопки баланса».

Воспитанники принимают исходное положение «Основная стойка». Надавливают пальцами правой руки за правым ухом в углублении у основания черепа, а левую руку

кладут на пупок. «Вдыхают» энергию. Минутой позже надавливают в углублении за левым ухом и «вдыхают» энергию.

Упражнение «Энергетические зевоты».

Выполняют зевание. Надавливают кончиками пальцев на любые напряженные места на челюстях с обеих сторон. Делают глубокий, расслабляющий, зевающий звук, мягко удаляющий напряжение.

3. Рефлексия.

Предлагает продолжить фразу «Для здоровья полезно...», передавая футбольный мяч по кругу.

№4

Образовательные области: Здоровье. Социум.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Учимся управлять своим поведением и эмоциями.

Цель: закрепление навыков перебрасывания мяча друг другу, снижение агрессии.

Задачи: учить прыгать на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, с продвижением вперед на расстояние 3 м. Упражнять в прыжках на двух ногах «змейкой» между предметами, продолжать формирование навыка энергичного одновременного отталкивания двух ног от пола. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу в парах с расстояния 1,5м, совершенствовать умение сохранять направление броска. Развивать ловкость, глазомер, ориентировку в пространстве зала. Воспитывать доброжелательность, способствовать снижению уровня агрессивности и эмпатии.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: дыхательную гимнастику, прыжки между предметами.

Понимают: что нужно учиться управлять своими эмоциями; агрессивное поведение мешает овладевать знаниями, дружить; чередование движений по сигналу, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, помогать себе взмахом рук при прыжках.

Применяют: навыки бега в среднем темпе до 1,5 минуты, перебрасывания мяча друг другу в парах, ориентировки в пространстве зала.

Применение технологий: элементы у-шу.

Материалы и оборудование: мячи диаметром 15см на половину детей, мешочки с песком весом 100гр, платок для игры.

Билингвальный компонент: мұқият бол – будь внимательным, бос орын – пустое место, доп – мяч, секіру екі аяқпен – прыжки на двух ногах.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Игровое упражнение «Передай улыбку».

Предлагает встать в круг и передать свою улыбку соседу слева.

Обращает внимание, что агрессивность мешает не только общению в группе, но и при овладении движениями. Предлагает научиться управлять своим поведением.

2. Основная часть.

I. Ходьба в колонне по одному обычная, «врассыпную».

По сигналу: «Врассыпную!» – воспитанники ходят по всему залу руки на поясе, стараются не сталкиваться друг с другом; по сигналу: « В колонну!» – находят свое место в колонне и продолжают ходьбу в колонне.

Бег в медленном темпе 40 секунд. Восстановление дыхания. Ходьба. Перестроение в 2 колонны.

II. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов (Комплекс №2).

Перебрасывание мяча друг другу в парах с расстояния 1,5 м приемом из-за головы (10 раз). Акцентирует внимание на умении бросать мяч в руки партнеру сохранять направление броска, энергично выпрямлять руки при броске.

Прыжки с продвижением вперед на расстояние 3 м, на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.

Назад возвращаться бегом по прямой (4 раза).

Указания – энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, помогать себе взмахом рук при движении. Напоминает, что нужно прыгать легко, не задерживая дыхания.

Игровое упражнение «Будь внимательным!».

Бег в среднем темпе до 1,5 минуты; чередование движений по сигналу – ходьба, ползание на четвереньках. Акцентирует внимания на дыхании через нос, сохранении темпа и ритмичности беговых шагов. Напоминает, что при смене движений необходимо соблюдать достаточную дистанцию, не сталкиваться и выполнять движение быстро по сигналу педагога. Поощряет самых внимательных.

Восстановление дыхания - элементы у-шу (выполнять 3 раза)

Очищающее «ха» – дыхание.

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки перед собой, вдох свободный, глубокий. Выдох энергичный, опуская руки и наклоняясь вперед. Отдохнуть в течение 2-3 дыхательных циклов.

Энергетизирующее дыхание.

Полный вдох, дыхание задержать, сколько можно. Рот сложить трубочкой, выдохнуть воздух за 3 резких выдоха, словно пытаясь задуть свечу.

Стимулирующее, шипящее дыхание.

Гармонично полный вдох, задержка и растянутый выдох через рот. Воздух выходит последовательно, издавая свистящий «с». Сопротивление выходящему воздуху создает язык.

Подвижная игра «Бос орын» («Пустое место») (3 раза).

Дети принимают исходное положение «сидя, ноги скрестно» в кругу. Водящий с платочком двигается по кругу, останавливается возле игрока и кладет платок сзади него. При этом повторяет слова: «Здесь тесно, найди себе место». Игрок берет платок и старается быстро догнать водящего. А водящий старается занять место игрока, тогда водящим становится игрок с платком. Игра повторяется 3 раза.

III. Психофизическое упражнение «Возьми себя в руки».

Напоминает о доброжелательном отношении детей друг к другу и предлагает способ управления своим поведением и эмоциями.

«Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».

3. Рефлексия.

Педагог предлагает воспитанникам рассказать о том, как управляли своим поведением при выполнении упражнений; высказать свое мнение о причинах конфликтах на занятии, методах их решения.

№5

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Развитие ловкости в эстафетах.

Цель: развитие ловкости и организованности посредством выполнения эстафет.

Задачи: учить легко подталкивать мяч снизу-вверх пальцами рук и менять направление мяча при катании между предметами. Упражнять в прыжках боком на двух ногах через аркан, формировать навыки энергичного отталкивания. Закреплять навык сохранения устойчивого равновесия при выполнении ходьбы по скамейке. Развивать ловкость и организованность, умение выполнять правила эстафет. Формировать мотивацию к самосовершенствованию, привычку к здоровому образу жизни.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения с палками.

Понимают: правила ЗОЖ, для чего нужно быть ловким, как развивать ловкость самостоятельно, высоко поднимать колени при перешагивании, что мяч нужно подталкивать несильным движением пальцев рук, огибать кегли справа и слева.

Применяют: навыки выполнения прыжков боком на двух ногах через аркан, умение сохранять равновесие при ходьбе по скамейке, выполнять правила эстафет.

Материалы и оборудование: палки гимнастические по количеству детей, аркан (шнур) – 2шт., скамейка гимнастическая высотой 25 см – 2 шт., мячи набивные весом 1кг – 4 шт.

Билингвальный компонент: секіру қырымен – прыжки боком, секіру қырымен екі аяқта – прыжки боком на двух ногах, жаяу колоннада бір-бірден – ходьба в колонне по одному, бір-бірден (екі-екіден) жүріндер – идите по одному (по двое).

1. Организационный момент.

Предлагает воспитанникам рассказать, какими они хотят стать.

Предлагает стать еще более быстрыми и ловкими, проявить эти качества в эстафетах:
«Мы быстрые, мы ловкие,

Нет слабых среди нас.

Потому что физкультурой,

Займемся мы сейчас!»

2. Основная часть.

I. Ходьба в колонне по одному, с перестроением в колонну по два, по одному. Бег в среднем темпе колонной по одному. Ходьба с закрытыми глазами – 4 м; ходьба обычная.

II. По ходу движения воспитанники берут палки для выполнения ОРУ. Перестроение в колонну по 2. Следит, чтобы воспитанники брали палки правильным хватом (нижний конец палки упирается в ладонь, палка находится вертикально вдоль руки), соблюдали дистанцию в колонне – 3 шага.

Выполнение общеразвивающих упражнений с палкам (комплекс №1).

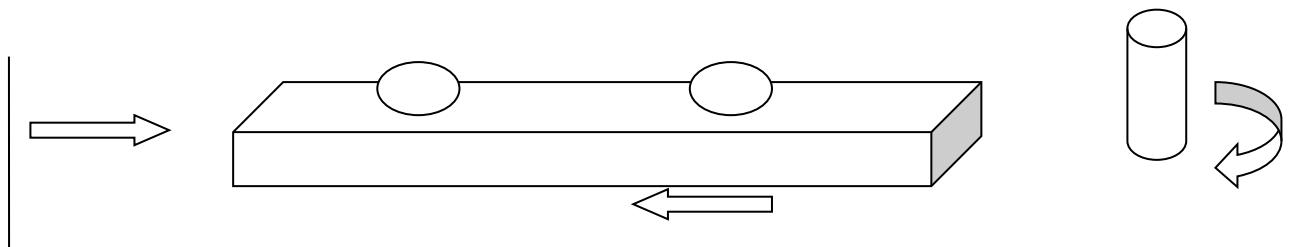
Указания при выполнении упражнений: сохранять осанку ровной на протяжении всего комплекса, стараться наклоняться как можно ниже, держать спину ровной, смотреть вперед.

Выполнение основных движений в виде эстафет (2 раза).

Напоминает правила: выполнять движение только по одному игроку и только после передачи эстафеты посредством хлопка рукой, назад в свою команду возвращаться бегом по прямой.

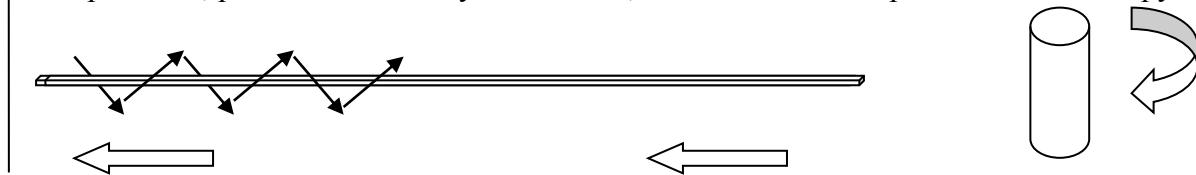
Равновесие – ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи. При показе акцентирует внимание на сохранении равновесия – высоко поднимать колени при перешагивании через набивные мячи, ногу ставить сначала на носок, потом на всю стопу; держать корпус прямо, смотреть вперед и не наклонять голову.

Техника безопасности: оказание помощи при необходимости, набивные мячи располагать на расстоянии шага ребенка.

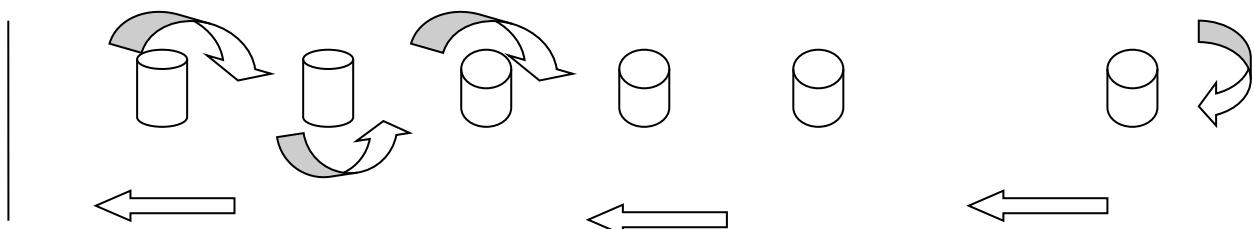


Прыжки боком на двух ногах через аркан.

Акцентирует внимание на умении энергично отталкиваться от пола двумя ногами одновременно, рассчитывать силу толчка ног, помогать себе энергичным взмахом рук.



Катание мячей между пятью предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого. Показ выполнения упражнения: мяч нужно подталкивать снизу-вверх несильным движением пальцев рук; огибать кегли справа и слева, стараясь не сбить кегли мячом.



Подвижная игра «Тым-тырақай» (3 раза).

Игроки становятся в круг, берутся за руки. В центре круга стоит ловушка. Игроки идут по кругу и повторяют слова:

«Ал, қанеки, балалар,

Бір, екі, үш – деп санандар.

Бір, екі, үш – ал тараңдар!».

После этих слов разбегаются по залу. Ловушка старается догнать детей и осалить их.

III. Игровое упражнение «Дыши и думай красиво!».

Становятся произвольно. Представляют мысленные образы на выдохе.

3. Рефлексия.

Педагог предлагает воспитанникам придумать упражнения для развития ловкости вне стен детского сада.

№6

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Я люблю играть.

Цель: обучение перебрасыванию и ловли мяча посредством игры.

Задачи: продолжать учить бросать мяч и ловить его двумя руками способом двумя руками из-за головы. Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени, развивать координацию движений на повышенной опоре. Упражнять в ходьбе боком приставным шагом по аркану с мешочком на голове. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать коммуникативные навыки, желание играть совместно, доброжелательность.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: перебрасывание мяча в парах способом двумя руками из-за головы, игровой массаж ушек и носа.

Понимают: держать корпус прямо, не наклоняться вперед при ходьбе с мешочком на голове, осторожно спускаться со скамейки.

Применяют: навыки ходьбы боком приставным шагом по аркану с мешочком на голове, ползания по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, умение ориентироваться в пространстве зала.

Применение технологий: игровой массаж ушек и носа (укрепление иммунитета, профилактика простудных заболеваний).

Материалы и оборудование: мячи диаметром 8-10 см по количеству детей, гимнастические скамейки – 2 шт., аркан (канат) – 2 шт., мешочки с песком по количеству детей, тюбетейка.

Билингвальный компонент: доппен жаттыгулар – упражнения с мячом.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Предлагает воспитанникам поиграть.

Дети становятся в круг и выполняют движения в соответствии с текстом.

«Мы три раза топнем – раз, два, три!

И три раза хлопнем – раз, два, три!

Головкой покачаем – раз, два, три!

И снова повторяем».

2. Основная часть.

I. Ходьба врассыпную; перестроение в колонну по одному по сигналу; бег в среднем темпе; змейкой; ходьба на носочках, перестроение в колонну по два.

При выполнении заданий следует за соблюдением дистанции, координацией движений рук и ног. Перестроение в колонну по три.

II. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов (комплекс №2).

Перестроение в колонну по одному.

Выполнение основных движений в игровой форме по подгруппам посменным способом:

1 подгруппа

Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (4 раза).

2 подгруппа

Равновесие – ходьба боком приставным шагом по аркану с мешочком на голове, руки на пояссе (4 раза). Указание – ставить стопу так, чтобы аркан был посередине подошвы.

Обращает внимание на движение приставным шагом правым и левым боком. Затем группы меняются местами.

Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м, 10 раз).

Предлагает выбрать пару для игры.

Акцентирует внимание на умении бросать мяч в руки партнеру, сохранять направление броска, энергично выпрямлять руки при броске.

Подвижная игра «Перебежки» (3 раза).

Воспитанники становятся в круг, выбирают ловишику считалкой. По сигналу быстро стараются встать на предмет, который находится выше уровня поля (скамейки).

Перебегают с места на место, меняя направление бега.

III. Игровой массаж ушей и носа.

Ушки ты скорей найди, И ребятам покажи Ловко с ними мы играем; Вот так хлопаем ушами!	Выполняют указания: (взяться за уши большими и указательными пальцами); (заводим руки за уши, загибаем
--	--

<p>А сейчас все тянем вниз, Ушко, ты не отвались!</p> <p>Ушко, кажется, замерзло; Отогреть его нам нужно!</p> <p>Носик ты скорей найди, И ребятам покажи.</p> <p>Ротик ты свой закрывай, Только с носиком гуляй!</p> <p>Вот так носик – баловник, Он шалить у нас привык!</p> <p>Тише,тише, не спеши, Ароматом цветка дыши! Надо носик нам погреть Его немного потереть;</p> <p>Нагулялся носик мой, Возвращается домой!</p>	<p>их вперед всеми пальцами, резко отпускаем); (кончиками большого и указательного пальцев тянем мочки ушей вниз, отпускаем); (ладонями трем ушную раковину); (поглаживание крыльев носа); (поглаживание от центра к вискам); (вдохнуть и выдохнуть воздух); (надавливать большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа); (вдох и выдох через правую и левую ноздрю, закрыв их поочередно указательным пальцем) (указательные пальцы на переносице); (выполняют движения вверх-вниз).</p>
--	---

3. Рефлексия.

Педагог предлагает нескольким воспитанникам оценить действия товарищей в играх посредством использования смайликов.



№7

Образовательные области: Здоровье. Коммуникация.

Раздел: Физическая культура.

Тема: В осеннем лесу.

Цель: развитие координации движений при ползании, перебрасывании мяча.

Задачи: учить координировать работу рук и ног при ползании по бревну на четвереньках.

Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу с расстояния 2 м, следить за направлением полета мяча, встречать летящий мяч мягким движением согнутых рук.

Продолжать упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по следам. Развивать выразительность движений, ритмичность; способствовать формированию экологической культуры, гражданственности.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: корригирующие упражнения, дыхательную гимнастику, ролевые действия в игре.

Понимают: движение животных, правила поведения в лесу, как бросать мяч в руки партнеру, двигаться равномерно и ритмично точно по следу.

Применяют: умение менять направление движения в колонне, ползать на четвереньках по бревну, становиться парами для бросания мяча друг другу.

Применение технологий: ИКТ «Осенний лес», дыхательная гимнастика «Ветерок», слушание мелодии леса закрытыми глазами (М. Монтессори).

Материалы и оборудование: слайды «Осенний лес», бревно со стесанной поверхностью – 2 шт., гимнастическая скамейка (высота скамейки – 35 см, ширина – 20 см) – 4 шт., нестандартное оборудование – макеты следов.

Билингвальный компонент: тұлқілер – лисы, қасқырлар – волки, қояндар – зайцы, күзгі орман – осенний лес, күз – осень, допты лақтыру бір-біріне – бросание мяча друг другу, «Қасқыр мен лақтар» – «Волк и козлята».

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Показывает слайды с изображением «Осеннего леса».

Предлагает посмотреть на удивительный мир осенней природы.

«Деревья высокие, травы, кусты...

Не зная дороги, заблудишься ты.

В лесу незнакомом внимательней будь,

Тогда очень просто отыщется путь.

И летом в лесу хорошо и зимой,

Здесь дышится легче, здесь воздух иной».

Предлагает назвать диких лесных животных и вспомнить правила поведения в лесу.

2. Основная часть.

I. Корректирующие упражнения в игровой форме «Лесные жители»: выполнение задания во время ходьбы и бега в колонне по одному («Лисы», «Волки», «Зайцы» на казахском языке). Перестроение в две колонны.

II. Выполнение общеразвивающих упражнений в игровой форме:

«Повторяй за мной».

Предлагает согреться на лесной полянке.

«Кто хочет быстрым стать,

И время не терять,

Пусть за моей спиной,

Все делает за мной.

Движенья рук, движенья ног,

Ты повторяй за мной, дружок!»

Дыхательная гимнастика «Ветерок».

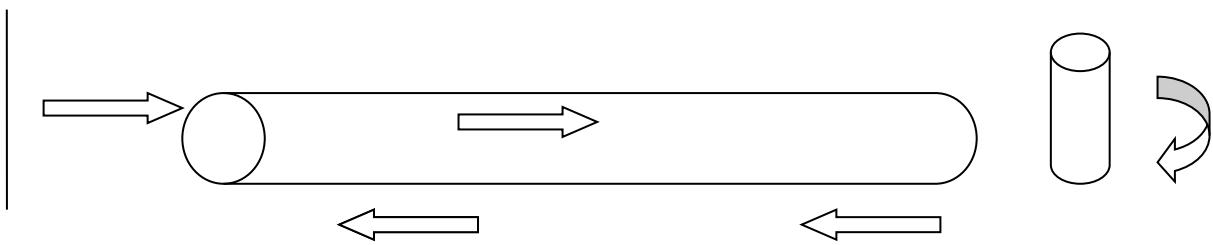
Я ветер сильный, я лечу,	Руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос.
Хочу налево посвищу.	Повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть.
Могу подуть направо.	Голова прямо-вдох, голова направо, губы трубочкой-выдох.
Могу и вверх,	Голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох.
И в облака.	Опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот.
Ну, а пока я тучи разгоняю.	Круговые движения руками.

Выполнение основных движений колоннами по 4 раза.

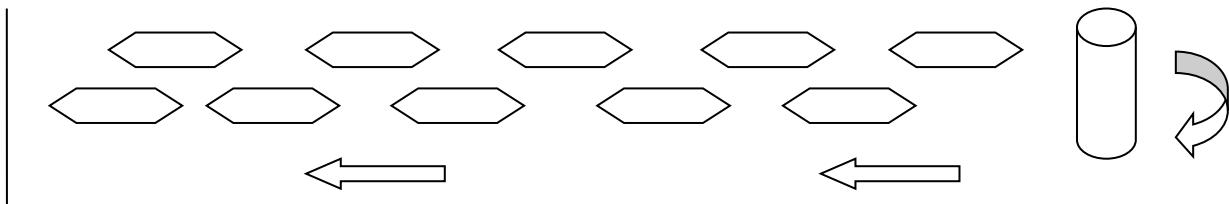
Игровое упражнение «Рыси».

Ползание по бревну на четвереньках.

Акцентирует внимание на координацию работы рук и ног, спокойный спуск с бревна.



Равновесие – игровое упражнение «Жаяу ізімен» («Ходьба по следам»).



Бросание мяча друг другу – способ двумя руками из-за головы с расстояния 2 м. Предлагает представить себя зайцами, которые перебрасывают яблоки друг другу. Указание – встречать летящий мяч слегка согнутыми в локтях руками, разведенными пальцами рук.

Подвижная игра «Қаскыр мен лақтар» («Волк и козлята») (3 раза)

Воспитанники строятся в шеренгу на одной стороне зала.

Посередине зала располагается волк.

«Бәрте, бәрте, бәрте лақ,

Бәрте лақ тым ерке-ақ.

Кетесің кейде секендей,

Байламаса көкем кеп».

Игроки перебегают на противоположную сторону зала, волк старается осалить козлят.

3. Рефлексия.

«Слушание мелодии леса закрытыми глазами».

Педагог предлагает вспомнить красоту осеннего леса и описать увиденные картины.

Затем в свободное время воспитанники с педагогом могут нарисовать осенний лес.

№8

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Знакомство с спортивными играми (бадминтон, футбол).

Цель: познакомить детей с игрой в бадминтон.

Задачи: учить принимать правильное исходное положение, создающее правильный начальный цикл движения. Закреплять ведение мяча внутренней стороной подъема левой или правой ноги в произвольном направлении. Упражнять в беге широким и мелким шагом, совершенствовать координацию движений рук и ног во время бега. Развивать ориентировку в пространстве, выносливость, быстроту реакции. Формировать интерес к

занятиям спортом, воспитывать организованность, целеустремленность, понимание важности ведения ЗОЖ

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: дыхательную гимнастику с произношением звуков, ведение мяча внутренней стороной подъема левой или правой ноги в произвольном направлении, упражнения для ознакомления с особенностями полета волана: упражнения с ракеткой.

Понимают: что мяч должен находиться у середины стопы ноги, которую надо двигать вперед; назначение волана и ракетки; как правильно брать ракетку, ускорять бег в момент пробегания под скакалкой.

Применяют: навыки бега широким и мелким шагом, выполнения корректирующих упражнений, ориентировки в пространстве, умение наносить легкие удары по мячу.

Применение технологий: дыхательная гимнастика с произношением звуков.

Материалы и оборудование: ракетки для бадминтона, целлулоидные шары, футбольные мячи на половину группы, скакалка.

Билингвальный компонент: қолдарынды көтеріндер (түсіріндер) – руки вверх (вниз), жүріс тұмсықтарда – ходьба на носках, жүріс өкшелерде – ходьба на пятках, дем алу – дем шығару – вдох-выдох, қолдарынды алға созындар – руки вперед, сапқа тұрындар – встаньте в шеренгу.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Предлагает воспитанникам повысить выносливость организма, играя в спортивные игры (футбол, бадминтон). Выявляет знания детей об этих видах спорта.

2. Основная часть.

I. Выполнение корректирующих упражнений для стоп: ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы.

Бег широким и мелким шагом. Восстановление дыхания.

II. Бадминтон.

Упражнения для ознакомления с особенностями полета волана.

Перебрасывать волан поочередно из правой руки в левую (стоя на месте).

Подбрасывать волан одной рукой вверх и ловят его в воздухе.

Перекладывать ракетку из одной руки в другую, сохраняя правильный хват; врачают кисть руки, одновременно поворачивая ракетку.

Выполнение упражнений сменным способом. Акцентирует внимание на умении разделять пространство и ресурсы.

Упражнения с ракеткой.

Подбивать волан ракеткой, стараясь ударить большее число раз (на месте).

Рукой нужно охватить рукоятку ракетки близко к ее концу. Большой и указательный пальцы руки должны охватить ракетку так, чтобы вершина угла между ними находилась на узкой верхней грани рукоятки.

Футбол – ведение мяча внутренней стороной подъема левой или правой ноги в произвольном направлении (4 раза).

Показ: для ведения мяча ударами необходимо, чтобы носок правой или левой ноги был направлен к земле, а мяч должен находиться перед игроком. Контролирует смену ног.

Воспитанники берут мяч и ведут его ногой по площадке, стараются не с кем не сталкиваться.

Бег под вращающейся скакалкой (3 раза).

Акцентирует внимание воспитанников на умение соразмерять скорость бега со скоростью вращения скакалки.

Обращает внимание воспитанников на технику безопасности при выполнении упражнения.

III. Дыхательная гимнастика с произношением звуков (по 5 раз).

Звук «в».

Произнесение звука «в» стабилизирует состояние нервной системы, а также головного и спинного мозга. Исходное положение – произвольное.

Делают глубокий вдох и на выдохе громко и протяжно произносят звук «в-в-в... »
Тянут его как можно дольше.

Звук «ч».

Произнесение звука «ч» способствует профилактике бессонницы, а также положительно влияет на состояние организма в целом.

Исходное положение произвольное.

Делают глубокий вдох и на выдохе громко и протяжно произносят звук «ч-ч-ч... »
Тянут его как можно дольше.

3. Рефлексия.

Педагог предлагает воспитанникам рассказать о своих первых успехах в спортивных играх. Воспитанники в парах поворачиваются лицом друг к другу.

Один раскрывает свои ладони, а другой накрывает их своими ладонями.

№9

Образовательные области: Здоровье. Социум.

Раздел: Физическая культура.

Тема: «Халық ойындары». («Народные игры»).

Цель: учить метать мелкие предметы в горизонтальную цель, воспитание толерантности посредством казахских народных игр.

Задачи: учить метать мелкие предметы в горизонтальную цель. Совершенствовать умение выполнять прыжки на одной ноге в разном направлении. Закреплять навык подбрасывания и ловли мелких предметов (камешки) из положения « сед на пятки». Развивать предметную ловкость, глазомер, умение сосредоточиваться и концентрировать свое внимание при неблагоприятных условиях (шум). Продолжать развивать интерес к народным играм, коммуникативную компетентность, воспитывать доброжелательность и толерантность.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: метание асыков в горизонтальную цель с расстояния 2 м, релаксацию в кругу.

Понимают: принимать правильное исходное положение при метании, поднимать асыки только по команде педагога, правила игр, доброжелательно относиться к традициям разных народов РК.

Применяют: навык подбрасывания и ловли мелких предметов, ходьбы и бега вразсыпную, умение прыгать на одной ноге в разном направлении, играть в командные игры, концентрировать внимание.

Материалы и оборудование: сундук с элементами национальных костюмов, быта, асыки по количеству детей, платки на половину группы.

Билингвальный компонент: ойын – игра, ойындар – игры, халық ойындары – народные игры, ойынды баста – игру начни.

Считалки

«Құыр-құыр-құырмаш,

Балапанға бидай шаш,

Тауықтарға тары шаш.

Апан келсе есік аш.

Қасқыр келсе, мықтап бас».

«Шымшық, шымшық,

Сен қал, сен шық!»
«Алма кетті домалап
Көшө бойын оралап
Кім алманды табыды
Сол ойыннаны шығыды!»

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Обращает внимание на национальный состав группы, на доброжелательное отношение детей разных национальностей друг к другу. Напоминает, что игра является частью культуры, традиции народа. Предлагает рассказать считалки на разных языках.

2. Основная часть.

I. Построение в круг.

Предлагает определить национальность по предмету из сундучка.

Асыки.

Дети рассказывают, из чего сделан асык, его назначение.

Подвижная игра «Асық алу» (3 раза)

Воспитанники выполняют ходьбу по всему залу, бег «врассыпную», кладут асык на пол, продолжают движение, по команде педагога: «Асық алу!» – поднимают асыки. При движении асыки задевать нельзя. Так же игра повторяется с бегом. Ходьба и бег чередуются 3 раза.

II. Выполнение основных движений в игровой форме по 4 раза.

«Асық лақтыру» – метание асыков в горизонтальную цель с расстояния 2м.

При исходном положении ноги поставлены немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука полусогнута в локте перед грудью. При замахе правая рука отводится вниз-назад до предела и бросок происходит путем движения руки вперед-вверх.

Игроки становятся в круг вокруг обруча (4 круга), забрасывают асык в обруч.

Победитель определяется по количеству заброшенных в «казан» асыков.

«Скок-перескок» (татарская).

Прыжки на одной ноге в разном направлении.

Игроки располагаются в обруча по кругу. Водящий стоит в центре круга. Игроки располагаются в обруча по кругу. Водящий говорит: «Перескок!» После этого слова игроки быстро меняются местами, прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая также на одной ноге.

«Камешки» (русская).

Подбрасывание и ловля камешков из положения «сед на пятки».

Игроки садятся на пятки, подбрасывают и ловят камешки в индивидуальном темпе.

Ладони складывают «чашечкой», затем при следующем броске переворачивают ладони тыльной стороной.

Обращает внимание на то, что игры разных национальностей очень похожи между собой.

Игра с камешками похожа на игру с асыками.

«Немая игра» (таджикская).

Игроки садятся в круг. Водящий показывает движение игроку с правой (или левой) стороны от себя. Тот в свою очередь передает это движение соседу по кругу.

Задача игры: заставить соседа заговорить или засмеяться. Если сосед засмеялся, соседние игроки, начинают гримасами сами смешить его. Выигрывает тот, кто проявил большее самообладание.

3. Рефлексия.

Становятся в круг, соединяют ладони, произносят стихотворение «Дети всей Земли».

«Мы рады всем ребятам,

И детям всей Земли...»

Из гор или из тундры,
С аула иль степи.
Не важно, что родился,
Мой друг в другой стране,
Товарища не бросит,
Он никогда в беде!
Казах он иль татарин,
Таджик или грузин,
В саду прекрасном нашем
Подружимся мы с ним!»

№10

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Тренировка маленьких спортсменов. Элементы круговой тренировки по станциям.

Цель: формирование навыка выполнения движений по станциям.

Задачи: упражнять в перестроении, сохранении направления движения и равнения в шеренгах. Продолжать формировать навыки ходьбы с высоким подниманием колен, непрерывного бега в медленном темпе. Закреплять ползание по гимнастической скамейке на животе, подбрасывание вверх и ловлю мяча двумя руками, прыжки в высоту, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25см. Развивать ловкость, навыки самоконтроля; воспитывать мотивацию к занятиям спортом, привычки к ЗОЖ.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: ходьбу шеренгой с одной стороны зала на противоположную, прыжки в высоту, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки, подбрасывание вверх и ловлю мяча двумя руками.

Понимают: загадки о спорте, виды спорта, значение тренировки для спортсменов; энергично сгибать руки при ползании по гимнастической скамейке, координировать маховые движения рук и силу толчка ног, согласовывать свои действия с действиями других игроков.

Применяют: навыки выполнения заданий по станциям, ходьбы в колонне по одному; с высоким подниманием колен, бега в медленном темпе, ползания на четвереньках с опорой на колени и предплечья.

Материалы и оборудование: слайды по теме «Спорт», мячи диаметром 8-10см по количеству детей, шнур с стойками, ленты, закрепленные на шнуре, гимнастические скамейки высотой 30 см, шириной 20 см.

Билингвальный компонент: дем алу – дем шығару – вдох-выдох, баяу жүру – медленная ходьба, сапқа тұрындар – встаньте в шеренгу, кім зейінді – кто внимательный. Загадки:

Здоровье усилит, успехов прибавит.
От скуки, безделья тебя он избавит.

(Sport)

Вопрос не легкий у меня,
Как это называют,

Когда спортсмены на санях
По желобу съезжают?

(Бобслей)

Две полоски на снегу,
Оставляют на бегу.
Я лечу от них стрелой,
А они опять за мной.

(Лыжи)

Про этот спорт,
Я много слышал:
Воздушный акробат
На лыжах.

(Фристайл)

Ты этого спортсмена
Назвать бы сразу мог!
И лыжник он отменный,
И меткий он стрелок!

(Биатлонист)

На льду танцует фигурист,
Кружится, как осенний лист.
Он исполняет пируэт,
Потом двойной тулуп...
Ах, нет!
Не в шубе он, легко одет.
И вот на льду теперь дуэт.
Эх, хорошо катаются!
Зал затаил дыхание.
Вид спорта называется...

(Фигурное катание)

Трудно, что ни говори,
Мчать на скорости с горы!
И препятствия стоят –
Там флагов есть целый ряд.
Лыжнику пройти их надо.
За победу ждет награда,
Хлынут поздравленья валом.
Этот спорт зовется ...

(Слалом)

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Предлагает отгадать загадки и рассмотреть слайды «Виды спорта», определить главные физические качества, общие для успеха в спорте и повседневной жизни. Воспитанники рассказывают, какими видами спорта они хотели бы заниматься и почему.

Предлагает провести тренировку физических качеств по станциям.

2. Основная часть.

I. Разминка спортсменов.

Построение в колонну по одному, в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с высоким подниманием колен. Бег непрерывный в медленном темпе (1,5 минуты).

Восстановление дыхания.

«Мы спортом занимаемся, и быстрей растем» – подняться на носочки, руки вверх – вдох.

«Выше становимся с каждым днем» – опустить руки вниз, опуститься на всю стопу – выдох. Перестроение в колонну по два

Тренировка организованности (3 раза).

Перестроение в две шеренги. Ходьба в шеренгах на противоположную сторону.

Стараются не подглядывать, не выходить из шеренги, согласовывать свой шаг с шагом других детей.

II. Тренировка ловкости.

Выполнение общеразвивающих упражнений с обручем в парах (комплекс №1).

Выполнение основных движений.

Перестроение в колонну по одному. Обращает внимание на станции, на выполнение движений посменным способом. Делит колонну на 3 звена, определяет направляющих и каждое звено идет к своей станции. При выполнении движения ребенком указывает на технику выполнения, на умение контролировать пространство.

Акцентирует внимание, что смена движений идет по кругу, поэтому ее и называют «Круговая».

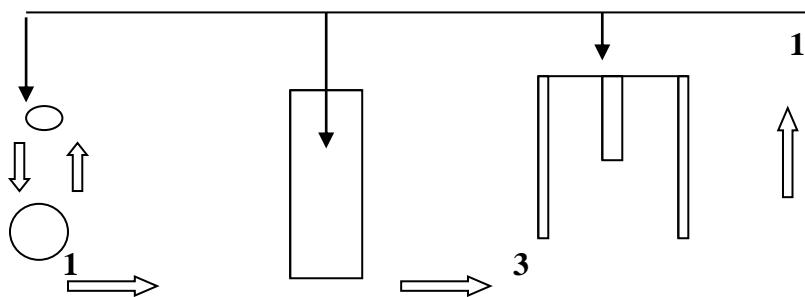
Подбрасывание вверх и ловля мяча двумя руками. Играют бросают мяч вверх, двигаясь вперед до обруча и обратно. Стараются не разводить руки в стороны широко, держать пальцы свободно, ненапряженно.

Тренировка выносливости.

Ползание по гимнастической скамейке на животе. Акцентирует внимание на энергичное подтягивание тела и на координирование работы обоих рук-хвата скамейки за края с двух сторон: большой палец сверху, четыре снизу. Соблюдение техники безопасности.

Тренировка точности.

Прыжки в высоту, доставая предмет (лента), подвешенный выше поднятой рукой ребенка на 20см. Акцентирует внимание на развитии умения координировать маховые движения рук и силу толчка ног; выполнить толчок ног в нужном месте: не слишком далеко и не подбегая под ленту.



Тренировка внимания.

Подвижная игра «Кім зейінді?» («Кто внимательный?») 4 раза.

Игроки делятся на четыре команды по видам спорта (по желанию детей). В руках у капитанов карточки с изображением вида спорта (четыре капитана – четыре карточки). Ставятся в колонны за капитанами. Бегают по залу, по сигналу становятся в свою колонну. Закрывают глаза – капитаны меняются местами. По сигналу игроки должны

быстро найти своего капитана и построиться за ним в колонну, принять исходное положение указанное педагогом (разные исходные положения). Выигрывает та команда, которая выполнит задания точнее и быстрее всех.

III. Определяет команду победителя посредством подсчета балов – магнитов на доске. Предлагает воспитанникам проанализировать недочеты других команд.

3. Рефлексия.

Повторяют слова стихотворения «Как стать спортсменом» и выполняют имитацию движений в соответствии с текстом.

«Если хочешь быть спортсменом – закаляйся,
И холодною водой умывайся.

Запомнить нужно навсегда:

Залог здоровья – чистота!

Чтобы крепким, сильным быть,

Надо с физкультурой дружить:

Бегать, прыгать и скакать,

И с ребятами играть,

Есть салаты на обед

И любить велосипед».

Октябрь

№11

Образовательные области: Здоровье. Социум.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Развитие выразительности и пластики движений.

Цель: учить выразительно передавать повадки и движения животных, развитие пластичности.

Задачи: совершенствовать умение выполнять невысокие прыжки на месте с поворотами вокруг себя. Совершенствовать умение бегать в разном темпе и направлении, согласовывать шаг с естественными движениями рук. Продолжать упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и ступни по гимнастической скамейке. Развивать общую выносливость, координационные способности, пластичность и гибкость, аналитическое мышление. Способствовать воспитанию экологической культуры.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: ритмическую гимнастику, имитацию движений животных в соответствии с музыкой.

Понимают: повадки животных, бережно относиться к животным, выполнение заданий только по сигналу, ролевые действия в игре.

Применяют: навыки бега в разном темпе, разные виды ходьбы и бег в чередовании, ползания на четвереньках с опорой на ладони и ступни, прыжков на месте с поворотами вокруг себя.

Материалы и оборудование: музыка по темам «Животные», «Бег коней», для ритмической гимнастики, гимнастическая скамейка – 2 шт.

Билингвальный компонент: көңілді қонжықтар – веселые медвежата, ерекше жануар-необычное животное, хайуанаттар бағы – зоопарк, «Қасқыр мен лақтар» – «Волк и козлята».

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Предлагает назвать своих любимых животных, рассказать чему можно поучиться у них.

2. Основная часть.

I. Игровое упражнение «Животные Казахстана».

Предлагает показать движения животных.

Обращает внимание на разный характер и ритм музыки, что у каждого животного свой шаг и своя музыка.

Воспитанники стараются имитировать движения выразительно, в соответствии с музыкой.

Указание – не выходить из колонны, сохранять дистанцию и направление движения.

Построение в произвольном порядке, обращает внимание воспитанников на умение разделять пространство, уважая нужды других детей.

II. Ритмическая гимнастика (комплекс №1).

Акцентирует внимание на синхронное выполнение упражнений, дыхание через нос.

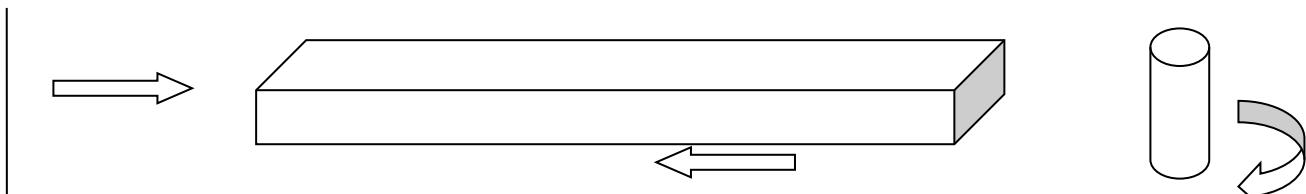
Перестроение в две колонны.

Загадывает загадку про медведей – игровое упражнение:

«Көңілді қонжықтар» («Веселые медвежата»).

Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по гимнастической скамейке – 4 раза.

Акцентирует внимание на умении согласовывать работу рук и ног.



Техника безопасности – на скамейке можно находиться только двум детям, спускаться осторожно.

Игровое упражнение Зайки-попрыгайки».

Прыжки на месте с поворотами вокруг себя в соответствии с хлопками. Одна шеренга прыгает, а вторая шеренга – хлопает в ладоши. Выполнение задания посменным способом 3 раза. Воспитанники стараются внимательно слушать хлопки; прыгать ритмично, мягко, слегка сгибая ноги коленях

Игровое упражнение «Тулпар».

Бег в разном темпе и направлении (выразительно под музыку передавать движение).

Воспитанники стараются быстро менять направление движения, не сталкиваться с другими детьми.

Подвижная игра «Қасқыр мен лақтар» («Волк и козлята») (4 раза).

Воспитанники строятся в шеренгу на одной стороне зала – выполняют роль козлят, посередине зала располагается волк.

«Бөрте, бөрте, бөрте лақ,

Бөрте лақ тым ерке-ақ.

Кетесің кейде секендең,

Байламаса көкем кеп».

Игроки перебегают на противоположную сторону зала, волк старается осалить козлят.

Пойманых козлят уводят в свое логово. Затем выбирается другой волк.

Игра повторяется 3 раза.

Предлагает определить, кто из «волков» был самый быстрый, кто из «козлят» самый ловкий.

III. Тренинг «Хайуанаттар бағы» («Зоопарк»).

Цель: снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, снижение агрессии. Предлагает детям выбрать животное зоопарка, которое каждый из них будет изображать. Животные сидят в клетках (в обручах). Дети отгадывают, какие животные живут в зоопарке. Когда всех животных отгадают, клетки открываются и звери выходят на свободу: бегают, прыгают, рычат. Обращает внимание на выразительность в пластику движений.

3. Рефлексия.

Предлагает встать в круг, взявшись за руки, проводит тренинг «Ерекше жануар» («Необычное животное»).

«Возьмемся за руки и представим, что мы одно животное.

Давайте прислушаемся к его дыханию.

Все вместе сделаем вдох-выдох (3 раза).

Очень хорошо. Послушаем, как бьется сердце.

Тук – шаг вперед, тук – шаг назад (3 раза)».

№12

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Игры и упражнения с мячом.

Цель: способствовать сплочению детского коллектива посредством игровых упражнений с мячом.

Задачи: учить подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока от пола. Продолжать упражнять в ползании на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч, на расстояние 5м, развивать навыки контроля пространства. Закреплять умение подталкивать мяч снизу-вверх пальцами рук и менять направление мяча при катании между предметами. Совершенствовать умение координировать движения рук и ног, развивать ловкость, выносливость, мускулатуру рук. Воспитывать позитивное мироощущение, осознания себя как важной частью общества, детского коллектива.

Применение технологий: мимическая гимнастика.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: подталкивание мяча головой при ползании, катание мяча между предметами.

Понимают: что настроение одного члена общества влияет на настроение других, держать мяч хватом с двух сторон, ловить мяч после отскока от пола, подталкивать мяч головой в прямом направлении.

Применяют: навыки ползания на четвереньках, выполнения корректирующих упражнений с мячом, умение передавать мяч из рук в руки, ориентироваться в пространстве зала.

Материалы и оборудование: мячи диаметром 15 см по количеству детей, кегли – 5 шт., мячики диаметром 25 см с изображением мимики – 5 шт.

Билингвальный компонент: допты оң (сол) қолдарына алындар – возьмите мяч в правую (левую) руку, ал – возьми, қой – положи, дем алу – дем шығару – вдох-выдох, отыруға кезде шеңберіне – садитесь в круг, шеңберге тұрындар – встать в круг.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Игровое упражнение «Покажи верно».

– Настроение каково?

Дети показывают жестом: Хорошо!»

– Настроение как?

Хлопают в ладоши: Вот так!

Предлагает улучшить настроение при помощи упражнений с мячом.

2. Основная часть.

I. Построение в колонну по одному. Ходьба, корригирующие упражнения с мячом: ходьба с мячом в руках (под правую руку), ходьба на носках – мяч вверх над головой, ходьба на пятках – мяч перед собой.

Перестроение в три колонны.

II. Выполнение общеразвивающих упражнений с мячом (комплекс №2).

Контроль за умением принимать исходные положения, не ронять мяч.

Выполнение основных движений подгруппами посменным способом:

1 колонна

Подбрасывание мяча вверх ловля его двумя руками после отскока от пола – 5 раз.

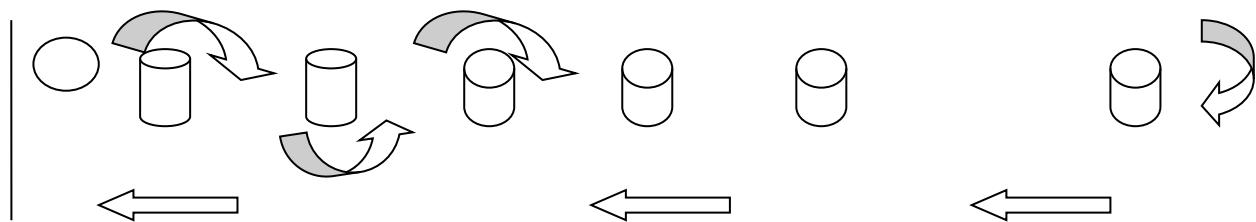
Указание – держать мяч перед собой хватом с двух сторон и подбрасывать вперед – вверх, ловить разведенными пальцами рук и не прижимать к себе.

2 колонна

Ползание на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч, на расстояние 5м – 4 раза.

3 колонна

Катание мячей между пятью предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого – 4 раза. Показ выполнения упражнения: мяч нужно подталкивать снизу – верх несильным движением пальцев рук; огибать кегли справа и слева, стараться не сбить кегли мячом.



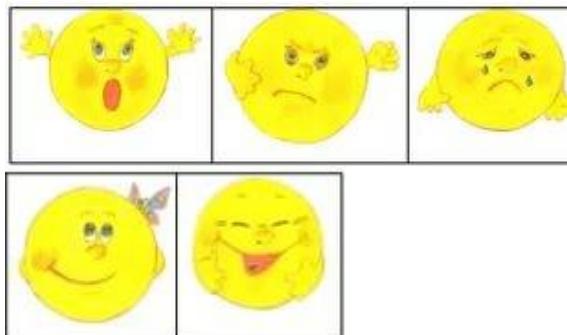
После выполнения заданий колоны меняются местами.

Подвижная игра «У кого мяч?»

Дети встают в круг лицом к центру, руки за спиной. В центре круга водящий с закрытыми глазами. Ведущий дает маленький мяч любому из играющих. Дети начинают незаметно передавать мяч по кругу за спинами. Водящий, открыв глаза, пытается определить, у кого мяч, обращаясь к игроку: «Айнагуль, покажи руки!». Ребенок, к которому обратился водящий, показывает руки и опять прячет их за спину. Мяч нельзя долго держать в руках. Нельзя водящему обращаться к детям по порядку. Если водящий определил, у кого мяч, тот игрок становится водящим.

III. Мимическая гимнастика.

Предлагает повторить мимику показанного мячика.



3. Рефлексия.

Педагог предлагает рассказать, как настроение одного члена общества влияет на настроение других; как по внешнему виду определить настроение человека.

№13

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Развитие скоростно - силовых качеств.

Цель: совершенствование навыков бега, выполнения прыжков в высоту с места.

Задачи: продолжать учить сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе по бревну приставным шагом правым и левым боком. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, совершенствовать координацию движений рук и ног во время бега.

Совершенствовать прыжки в высоту, доставая предмет (колокольчик), подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20см. Развивать ориентировку в пространстве, силу.

Формировать интерес к занятиям физической культурой, воспитывать организованность.

Применение технологий: массаж ушных раковин, дыхательная гимнастика у-шу, представление мысленных образов на выдохе.

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: массаж ушных раковин, ходьбу шеренгой с одной стороны площадки на противоположную.

Понимают: необходимость соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на бревне, как сохранять равновесие на бревне, согласовывать свои движения с движениями соседа слева и справа от себя при передвижении шеренгой.

Применяют: навыки бега в медленном темпе, выполнения общеразвивающих упражнений, умение координировать маховые движения рук и силу толчка ног, ориентироваться в пространстве площадки.

Материалы и оборудование: бревно, стойки с натянутым шнуром, колокольчик, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20см.

Билингвальный компонент: баяу жүгіру – медленный бег, секіру – прыжки, қаршығалар – ястребы, қарлығаштар – ласточки, аю – медведь.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

2. Основная часть.

I. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с высоким подниманием колен. Перестроение в две шеренги.

Предлагает выполнить ходьбу шеренгой с одной стороны площадки на противоположную. Напоминает, что каждому воспитаннику необходимо согласовывать свой шаг с шагом других детей – соседа слева и справа от себя, не выходить из шеренги. Закрепляет термин «Шеренга».

Бег непрерывный в медленном темпе (1,5 минуты).

Восстановление дыхания комплексом у-шу.

II. Выполнение общеразвивающих упражнений с гантелями (комплекс №1).

Групповой способ.

Прыжки в высоту, доставая предмет (колокольчик), подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20см. Акцентирует внимание воспитанников на умение координировать маховые движения рук и силу толчка ног.

Указание – стараться выполнить толчок ног в нужном месте: не слишком далеко и не подбегая под ленту (4 раза).

Равновесие – ходьба по бревну со стесанной поверхностью приставным шагом правым и левым боком. Предлагает двигаться по бревну, используя разное положение рук. Акцентирует внимание на сохранение устойчивого динамического равновесия при ходьбе по повышенной опоре – держать корпус прямо, смотреть вперед, не наклонять голову, опускаясь на пол, ставить ногу сначала на носок, потом на всю стопу. (4 раза).

Профилактика нарушений осанки.

Подвижная игра «Қаршығалар мен қарлығаштар» («Ласточки и ястребы») (4 раза).

Игроки делятся на команды: девочки и мальчики. Становятся шеренгой спиной друг к другу. Ведущий между ними. Команда мальчиков – «Ястребы», а команда девочек «ласточки». По команде: «Ястребы!» – мальчики ловят девочек, по команде: «Ласточки!» – девочки ловят мальчиков. Осаленные переходят в команду соперника.

III. Массаж ушных раковин.

1. Начинать с поглаживания сверху вниз, сзади и спереди ушной раковины, создавая постепенно ощущение приятного тепла. При этом дети с более высоким психическим напряжением ощутят повышенную чувствительность кожи, в то время как менее эмоциональные почти не заметят давления на кожу, воспримут эту процедуру более спокойно.

2. Затем выполнять легкое разминание щипцеобразным методом, захватываем ушную раковину с обеих сторон подушечками 1,3, и 4 пальцами и разминаем.

3. Разминание продолжать до тех пор, пока кожа слегка не покраснеет и ребенок ощутит тепло.

3. Рефлексия.

Психофизическое упражнение «Дыши и думай красиво!»

Представление мысленных образов на выдохе.

«Я – сильный как лев!»

«Я – быстрый как гепард!»

«Я – быстрый как тигр!»

«Я – быстрый как волк»

Предлагает не только продемонстрировать образы, но и объяснить правильность выбора.

№14

Образовательные области: Здоровье. Социум.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Мы все разные.

Цель: формирование навыков сотрудничества, закрепление бега, катания фитболов в эстафетах.

Задачи: продолжать учить сохранять динамическое равновесие при выполнении ходьбы по канату боком, приставным шагом. Продолжать совершенствовать навыки прокатывания фитбола между предметами, поставленными в ряд. Закреплять навыки изменения направления бега между предметами. Продолжать упражняться в ползании по гимнастической скамейке на животе, совершенствовать умение подтягивать корпус энергичным сгибанием рук. Развивать ловкость, выносливость, мускулатуру рук.

Воспитывать ценностное отношение друг к другу, позицию сотрудничества, толерантность.

Применение технологии (социо-игровая) психологические тренинги «Волшебный клубок», «Я такой, мы такие».

Ожидаемый результат.

Воспроизводят: тренинг «Волшебный клубок», манипуляцию с мячом во время движения, общеразвивающие упражнения с мячом, упражнение в равновесии, игровое упражнение «Я такой, мы такие».

Понимают: энергично сгибать руки при подтягивании, соблюдение дистанции при прокатывании мяча, уважать позиции и взгляды других детей.

Применяют: навыки бега между предметами «змейкой», умение ползать по гимнастической скамейке на животе, ориентироваться в пространстве зала.

Материалы и оборудование: мячи диаметром 15 см по количеству детей.

Билингвальный компонент: доппен жаттыгулар – упражнения с мячом, допты он (сол) қолдарыңа алындар – возьмите мяч в правую (левую) руку, ал – возьми, қой – положи, сырғанау доп – катание мячей.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Игра-тренинг «Волшебный клубок»

«Сейчас мы немного больше узнаем о каждом из вас. Видите, я держу в руках клубочек.

Я обмотаю кончик нитки вокруг пальца и задам вопрос кому-то из вас, бросив ему клубочек. Этот ребенок должен поймать клубок, обмотать нитку вокруг пальца, ответить на мой вопрос посмотрите, какая причудливая паутинка у нас получилась. Поднимите все вместе руки вверх, теперь отпустите и снимите нитку с пальца.

2. Основная часть.

I. Построение в колонну по одному. Ходьба, корrigирующие упражнения с мячом: ходьба с мячом в руках (под правую руку), ходьба на носках – мяч вверх над головой, ходьба на пятках – мяч перед собой, передача мяча вокруг туловища.

Перестроение в три колонны.

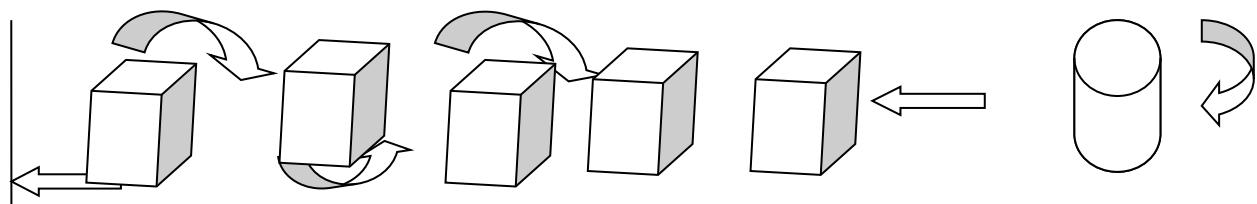
II. Выполнение общеразвивающих упражнений с мячом (комплекс №2).

Контроль за умением принимать исходные положения, не ронять мяч.

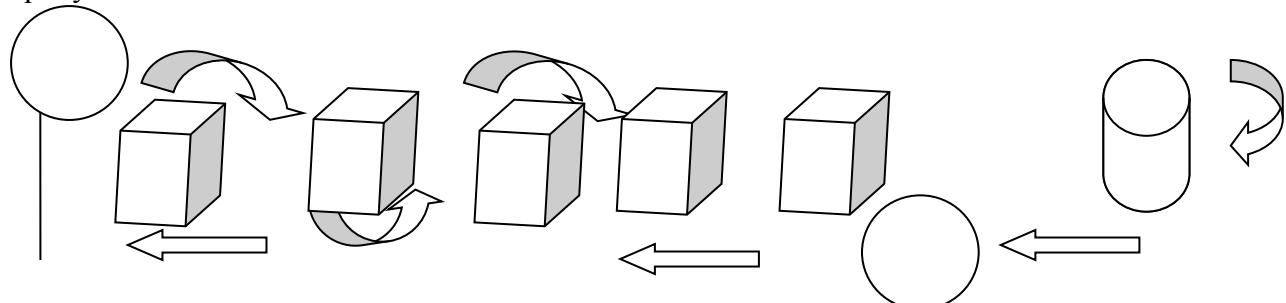
Выполнение основных движений в виде эстафет (3 раза).

Предлагает выбрать название команд, капитана. Напоминает правила проведения эстафет, определяет дистанцию, вместе с воспитанниками определяет систему подсчета результатов (выкладывание цифр).

1. Бег «змейкой» между пятью кубами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого.



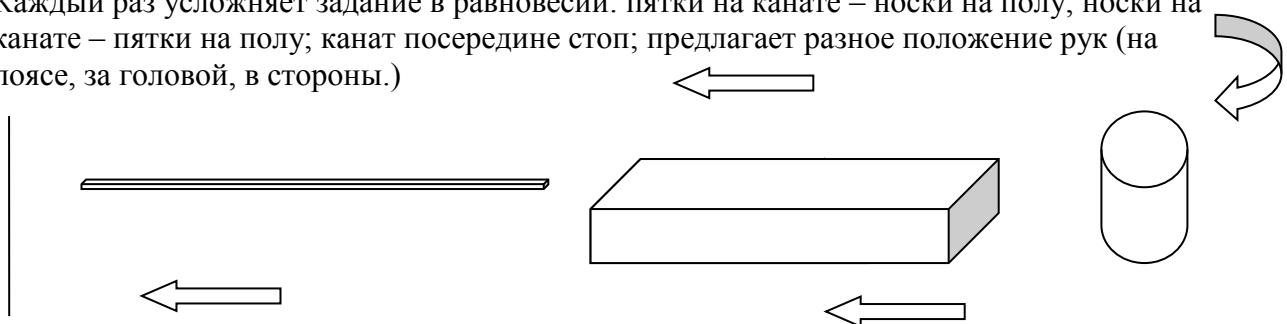
2. Катание фитболов между пятью кубами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого. Показ выполнения упражнения: фитбол нужно подталкивать энергичным движением пальцев рук; огибать кубы справа и слева, стараясь не сбить их фитболом. Назад фитбол прокатывать в прямом направлении, прокатить следующему игроку и встать в конец колонны.



2. Ходьба по канату боком, приставным шагом по канату + ползание по гимнастической скамейке на животе. Подтягивать корпус на скамейке энергичным сгибанием рук. Обращает внимание на хват скамейки с боков – четыре пальца внизу, большой палец сверху.

Напоминает, что при выполнении упражнения в равновесии необходимо держать корпус прямо, смотреть вперед и не наклонять голову. Выполнять 3 раза.

Каждый раз усложняет задание в равновесии: пятки на канате – носки на полу; носки на канате – пятки на полу; канат посередине стоп; предлагает разное положение рук (на поясе, за головой, в стороны.)



Подвижная игра «Мысық пен торғайлар» («Кошка и воробыи») (4 раза).

Воробыи располагаются на скамейках, на рейках лестницы- ветках. Игроки выполняют роль воробьев, имитируют их действия. По сигналу появляется кошка – старается догнать детей и осалить их.

Воробыи улетают от кошки, меняют направление бега, быстро занимают места на скамейке, лестнице. Пойманные дети выходят из игры.

III. Определяет команду победителя посредством подсчета балов – цифр.

Предлагает воспитанникам проанализировать недочеты других команд.

3.Рефлексия.

Игровое упражнение «Я такой, мы такие».

Воспитанники становятся в круг. В центр круга выходит один из детей, говорит «Я – красивый!» и сопровождает слова соответствующим жестом, остальные дети хором повторяют: «Мы – красивые!», и повторяют жест. Затем выходит следующий ребенок и называют другое свое качество. Акцентирует внимание, что каждый ребенок уникален по своему, что нужно уважать позиции и взгляды других детей.

№15

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура

Тема: Формирование умения концентрировать свое внимание.

Цель: формирование умения концентрировать свое внимание при выполнении прыжков через скакалку, подлезании; определять риски для здоровья.

Задачи: учить прыгать через короткую скакалку. Совершенствовать умение выполнять подлезание под шнур боком. Упражняться в перебрасывании мяча друг другу двумя руками приемом из-за головы. Продолжать упражняться в построении и перестроении, в ориентировке в пространстве зала. Развивать умения концентрировать свое внимание, глазомер. Воспитывать организованность, дисциплинированность.

Применение технологий: ИКТ, релаксация «Необычная радуга».

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: ритмическую гимнастику, прыжки через короткую скакалку, релаксацию «Необычная радуга».

Понимают: принимать исходное положение при перебрасывании мяча, группироваться при подлезании, ролевые действия в игре.

Применяют: навыки выполнения пальчиковой гимнастики, подлезания под шнур, перебрасывания мяча друг другу двумя руками из-за головы, умение ориентироваться в пространстве зала, согласовывать свои действия с действиями других игроков.

Материалы и оборудование: мячи диаметром 15 см на пол группы, стойки и шнур натянутый на высоте 40 см., фишкы для анализа (зеленый, желтый, красный цвет) по количеству детей.

Билингвальный компонент: «Қасқырға қақпан» – «Капкан для волка», мұқият бол – будь внимательным, сапқа тұрындар – встаньте в шеренгу.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Предлагает обсудить, чем внимательный человек отличается от невнимательного, рассеянного. К каким рискам ведет рассеянность. Предлагает научиться концентрировать свое внимание.

2. Основная часть.

I. Построение в колонну по одному; ходьба, бег на носках «врассыпную», построение в колонну, в шеренгу по команде педагога в указанном месте. По команде педагога воспитанники становятся в колонну, в шеренгу в верхнем левом, правом углах; в нижнем левом и правом углах. Построение в 3 шеренги.

II. Ритмическая гимнастика (комплекс №1).

Указание – движения выполнять легко ритмично, не задерживать дыхание.

Выполнение основных движений:

1 группа

Прыжки через короткую скакалку – принимать исходное положение (скакалка за спиной), подпрыгивать на носках легко, ритмично. Напоминает о технике безопасности при прыжках, отслеживает выполнение движения.

Указание – координировать движения кистей (круговые) и движения ног (вертикальные). Перепрыгивать через скакалку в момент ее прохождения под ногами. Темп вращения ребенок выбирает индивидуальный.

2 группа

Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. Обращает внимание на умение прогибаться и группироваться при подлезании – не задевать шнур головой и не касаться руками пола. Отслеживает выполнение движения правым и левым боком.

Затем группы меняются местами.

Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы с расстояния 2 м.

Акцентирует внимание на траектории полета мяча, перебрасывании мяч друг другу точно в руки.

Подвижная игра «Қасқырға қақпан» («Капкан для волка») (2 раза).

Становятся в круг, взявшись за руки – это охотники образуют капкан. По сигналу охотники поднимают руки и «волки» ползают на четвереньках в разном направлении по всему кругу.

По сигналу:

«Кәне, кәне, халайық,

Қасқыр қақпан құрайық.

Кәне, қақпан, берік бол,

Қасқыр, қасқыр, келіп көр»!

Охотники опускают руки – капкан захлопнулся, а оставшиеся в капкане волки выходят из игры. Команды меняются ролями. Указание – не сталкиваться друг с другом, ползать по всему кругу.

III. Анализ «Светофор».

Предлагает воспитанникам рассказать о трудностях при выполнении упражнений и определить уровень внимания на занятии фишками:

зеленый цвет – очень внимательный, с заданиями справился хорошо;

желтый цвет – недостаточно внимательный, но с заданиями справился;

красный цвет – невнимательный, что и помешало справиться с заданиями.

3. Рефлексия.

Педагог предлагает придумать задания для развития умения концентрировать свое внимание.

№16

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура

Тема: Стань первым!

Цель: закрепление прыжков через скакалку, формирование умения быть лидером.

Задачи: продолжать учить прыгать через короткую скакалку, развивать умение крутить скакалку непрерывно. Продолжать упражнять в построении и перестроении, в ориентировке в пространстве зала. Закреплять умение бегать в медленном темпе со сменой ведущего. Совершенствовать умение сохранять статическое равновесие на повышенной опоре. Развивать быстроту, ловкость. Воспитывать мотивацию самосовершенствоваться, стремление быть лидером, адекватную самооценку.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: прыжки через короткую скакалку, передвижение с закрытыми глазами.

Понимают: качества личности, необходимые при учебе, в спорте; название углов зала (в верхнем левом, правом углах; в нижнем левом и правом углах, в центре) согласовывать движения рук и ног при прыжках через скакалку.

Применяют: навыки построения в колонну, в шеренгу, в круг; бега в медленном темпе со сменой ведущего и направления, умение сохранять статическое равновесие на повышенной опоре.

Материалы и оборудование: листы разного цвета: красный – внимание, зеленый – организованность, желтый – быстрота, синий – сосредоточенность, гимнастические скамейки – 4 шт.

Билингвальный компонент: баяу жұру – медленная ходьба, баяу жүгіру – медленный бег, отыруға кезде шеңберіне – садитесь в круг, шеңбер тұрындар – встать в круг.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

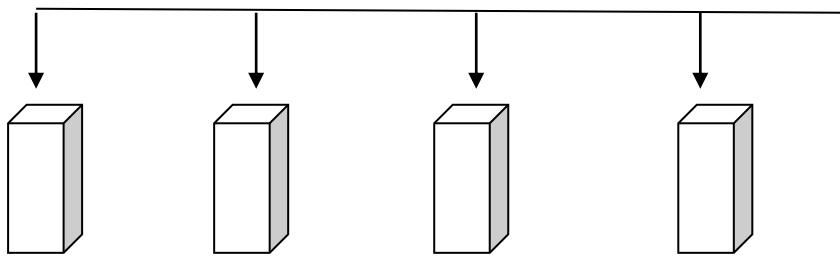
Показывает фотографии известных спортсменов. Предлагает обсудить, какими качествами должны обладать спортсмены для достижения победы и обозначить их цветом: красный – внимание, зеленый – организованность, желтый – быстрота, синий – сосредоточенность.

2. Основная часть.

I. «Развитие организованности».

Построение в колонну по одному. Ходьба, бег на носках по всему залу, построение в колонну, в шеренгу, в круг по команде педагога в указанном месте.

Перестроение в колонну по одному, по звеньям.



II. Выполнение общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке (Комплекс №1). Акцентирует внимание, что упражнения на скамейке – для развития выносливости и силы; необходимо точно принимать исходное положение, четко выполнять указания педагога.

«Развитие сосредоточенности».

Равновесие – стоять на гимнастической скамейке на одной ноге, закрыв по сигналу глаза (4 раза).

По команде педагога воспитанники закрывают глаза. Стارаются сохранять статическое равновесие, не наклонять корпус вперед.

Игровое упражнение «Стань первым».

Бег в медленном темпе со сменой ведущего (1 минута).

Воспитанники стараются бегать легко, свободно, естественным движением рук; шаги делают короткие; ногу ставят на переднюю часть стопы. По команде педагога названный ребенок становится ведущим колонны, меняет направление движения.

Обращает внимание на работу рук – руки движутся вперед-вверх до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад в сторону.

«Развитие быстроты».

Прыжки через короткую скакалку.

Принимают правильное исходное положение – скакалка за спиной, перебрасывают ее вперед, переходят к прыжкам. Прыгают через скакалки произвольным способом.

Стараются координировать движения кистей и прыжок вверх должен совпадать по времени с ударом шнура об пол.

Отслеживает выполнение движения.

Подвижная игра «Тыгылмақ – Прятки» (4раза).

Игроки становятся в круг, водящий в центре круга стоит с завязанным глазами. По сигналу педагога водящий старается осалить игроков, а игроки тихо передвигаются в разном направлении по всему залу. Ограничиваются время игры. Поощряется ловишка, который осалил большее количество игроков, и игроки, которые ни разу не попались.

III. Предлагает воспитанникам самостоятельно назвать лидеров группы, охарактеризовать их. Лидерам прикрепляется наклейка «Я – лидер!».

3.Рефлексия.

Предлагает воспитанникам определить, какое качество развито лучше, какое надо развивать больше, что мешает быть лидером в группе.

Советы «Как стать лидером».

«Рано утром просыпайся,
Себе и людям улыбайся,
Ты зарядкой занимайся,
Обливайся, вытирайся,
Всегда правильно питайся,
Лучшим быть всегда старайся».



№17

Образовательные области: Здоровье. Социум. Познание.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Необычные уроки.

Цель: формировать обобщенные представления о школе, закрепление навыков перестроения, бега.

Задачи: учить выполнять прыжки в глубину в обозначенное место. Продолжать закреплять умение бегать в медленном темпе со сменой направления, не ускоряя и не замедляя темпа. Совершенствовать навыки построения и перестроения, ориентировки в пространстве зала, сохранять статическое равновесие на повышенной опоре. Закреплять умение подбрасывать мяч вверх и ловить его после хлопка руками. Развивать быстроту, ловкость, коммуникативную компетентность. Воспитывать организованность, дисциплинированность, сосредоточенность.

Применение технологий: дыхательная гимнастика комплекс №1, пальчиковая гимнастика.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: прыжки в глубину в обозначенное место, дыхательную гимнастику.

Понимают: урок – форма получения знаний, что школа – общественное место, правила поведения в школе, согласовывать движения рук и ног при беге в медленном темпе, ловить мяч двумя руками после хлопка, выполнять действия только по команде педагога.

Применяют: навыки выполнения пальчиковой гимнастики, бега в медленном темпе со сменой направления, подбрасывания вверх и ловли мяча двумя руками после хлопка; умение сохранять статическое равновесие на повышенной опоре.

Материалы и оборудование: колокольчик, гимнастические скамейки – 4 шт., ленты длиной 70 см для каждого ребенка.

Билингвальный компонент: сабақ – урок, сабак би – урок танцев, билер – танцы, денсаулық сабағы – урок здоровья, сабак бағдарлау – урок ориентирования, сабак геометрия – урок геометрии.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Показывает колокольчик:

– Для чего нужен звонок?

Предлагает провести уроки в необычной школе.

«Дзинь-дзинь – звенит звонок – начинаем мы урок!

2. Основная часть.

I. «Сабақ би – урок танцев».

Построение в колонну по одному, ходьба обычная, ходьба скрестным шагом.

Ходьба спиной вперед 3 м (под музыку).

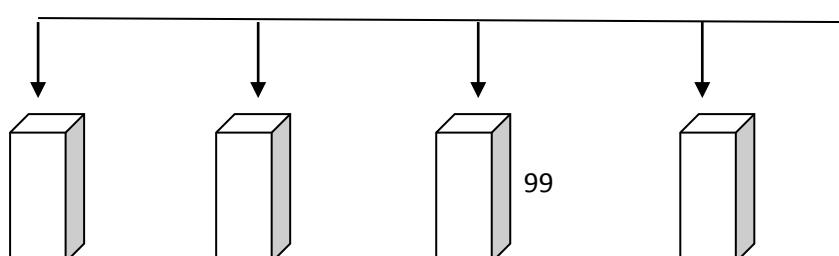
Выполняют разные виды ходьбы под музыку.

Акцентирует внимание на красоту, плавность движений: начинать и заканчивать движение одновременно с началом и окончанием музыки.

«Денсаулық сабағы» – «Урок здоровья».

Выполнение общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке + упражнение в равновесии.

Перестроение в колонну по одному, по звеньям.



II. Выполнение общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке (Комплекс №1) .

Акцентирует внимание, что упражнения на скамейке – для укрепления мышц всего тела и сохранения правильной осанки.

Равновесие – стоять на гимнастической скамейке на одной ноге, закрыв по сигналу глаза (4 раза). По команде педагога воспитанники закрывают глаза. Странятся сохранять статическое равновесие, не наклонять корпус вперед.

«Сабак геометрия – Урок геометрии» (5 раз).

Показ геометрических фигур.

Прыжки в глубину в обозначенное место (геометрические фигуры из лент). Акцентирует внимание на умении активно разгибать стопы, сохранять равновесие при приземлении. Воспитанники выкладывают около скамейки из лент геометрические фигуры для прыжков, стараются активно разгибать стопы, прыгать точно в центр фигуры.

«Сабак бағдарлау – Урок ориентирования».

Бег в медленном темпе со сменой направления 1,3 минуты. Обращает внимание на координацию движений рук и ног: руки движутся вперед-вверх до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад в сторону; шаги короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы.

Восстановление дыхания (дыхательная гимнастика комплекс №1)

«Урок – Ознакомление с окружающим миром».

Подбрасывание вверх и ловля мяча двумя руками после хлопка 10 раз.

Воспитанники подбрасывают и ловят мяч ритмично с одновременным произнесением слов « Я-знаю- пять-названий-городов», «цветов», «животных». Тему названий выбирают самостоятельно, произносят тихо, не мешая остальным.

Указание – подбрасывать мяч повыше, чтобы успеть сделать хлопок; при ловле мяча держать пальцы свободно, ненапряженно.

«Урок вежливости».

Пальчиковая гимнастика

«Я здороваюсь везде,

Дома и на улице.

Даже: «Здравствуй!» говорю

Я знакомой курице».

(Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаются кончиков каждого пальца по очереди, то же самое левой рукой)

III. Напоминает, что школа – это общественное место и предлагает составить правила поведения в школе.

3. Рефлексия.

Предлагает, определить самый важный урок, аргументировать свой выбор. Обращает внимание, урок – форма получения знаний, что учеба – это главная деятельность ученика и все уроки важные.

№18

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Командные эстафеты.

Цель: совершенствовать умение эффективно выполнять командные эстафеты.

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге колонной, совершенствовать координацию движений рук и ног во время движения. Упражнять в пролезании в обруч. Закреплять умение выполнять прыжки в длину с места. Развивать ориентировку в пространстве, силу. Продолжать совершенствовать умение правильно и эффективно выполнять упражнения, демонстрируя понимание времени и пространства. Воспитывать организованность, коммуникативную компетентность.

Применение технологий: выполнение упражнений для профилактики близорукости.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: ходьбу колонной с мячом, зажатым между спиной и животом.

Понимают: необходимость соблюдать технику безопасности при выполнении эстафет, выполнять движения как можно быстрее; сохранять равновесие при передвижении всей командой, согласовывать свои действия с действиями всех игроков команды, прыгать с полоски на полоску.

Применяют: навыки бега колонной, выполнения заданий всей командой, энергичного отталкивания при выполнении прыжков, ориентировки в пространстве.

Материалы и оборудование: полоски шириной 50 см., конусы для дистанции, обручи диаметр 70 см.

Билингвальный компонент: қолдарынды алға созындар – руки вперед, қолдарынды көтеріндер (түсіріндер) – руки вверх (вниз).

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Предлагает выполнить эстафеты игрового характера. Акцентирует внимание на соблюдении последовательности при их выполнении, минимизацию рисков.

2. Основная часть.

I. Построение в колонну по одному. Бег со сменой направления и темпа.

Ходьба, корrigирующие упражнения с разным положением рук. Перестроение в три колонны.

II. Выполнение упражнений для профилактики близорукости.

«Глаз – путешественник».

Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный педагогом.

«Взгляд влево вверх».

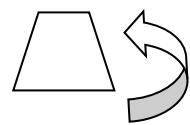
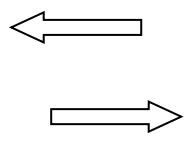
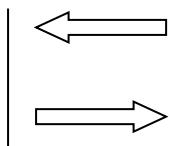
Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку мелкую игрушку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45° так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинать делать упражнение в течение 7 секунд.

Смотреть на игрушку в левой руке, затем менять взгляд на «прямо перед собой». (7 сек.). Упражнение выполнять 3 раза. Затем игрушку взять в правую руку и упражнение повторить.

Основные движения в виде командных состязаний, определяет линии старта и финиша (4 раза).

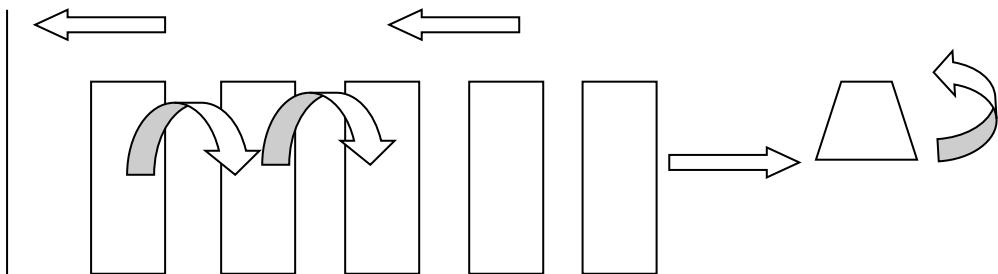
«Дракон».

Игроки строятся в колонны один за другим – это «дракон». Ребята спиной или грудью зажимают по мячу. По сигналу «драконы» начинают двигаться к финишу. Выигрывает команда, которая пришла первой и не потеряла ни одного мяча.



«Прыжки по полоскам».

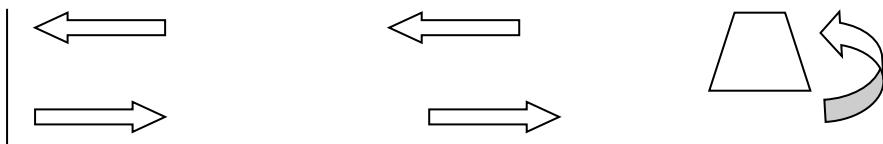
На площадке располагает полоски шириной 50 см. По сигналу первые игроки начинают перепрыгивать с полоски на полоску. Обегают конус, назад возвращаются бегом и передают эстафету следующему игроку. Выполнившие задание правильно получают балл. Акцентирует внимание на умении энергично отталкиваться одновременно двумя ногами от поверхности земли.



«Быстрый поезд».

Бег с постепенным увеличением количества игроков.

Первый игрок в команде бежит к конусу, обегает его и возвращается на место, где за него хватается следующий участник, и игроки бегут к конусу вдвоем. Затем возвращаются и берут третьего и т.д., пока вся команда не обежит вокруг конуса. Выигрывает команда, которая закончит игру первой и не распадется при выполнении бега.



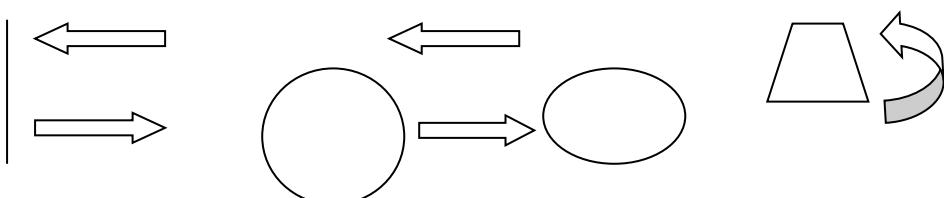
«Переправа».

У каждой команды по обручу – это «лодка». Команды должны переплыть в «лодке» с одного берега на другой. По сигналу ведущего первые участники садятся в «лодку», берут с собой одного игрока и помогают ему переплыть на другой берег. Затем возвращаются за следующим. Можно брать с собой только одного пассажира. Команда, которая быстрее оказалась на другом берегу, выигрывает.

«Пролезь через обруч».

На расстоянии 3 и 5 м напротив каждой колонны располагает два обруча.

По сигналу ведущего первые участники каждой из команд бегут до первого обруча, останавливаются перед ним, берут его двумя руками, поднимают над головой, надевают на себя, приседают, кладут на землю, бегут ко второму обручу, встают в его центр, берут руками, поднимают над головой и опускают на землю. После этого ребята оббегают конус и возвращаются на свое место. Выигрывает команда, которая справилась с заданием первой.





Подвижная игра «Фигура» (3 раза)

Ходьба врассыпную, по сигналу педагога: «Стоп» – дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» – позу. Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно.

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог соревнований, анализирует вместе с детьми недочеты команд.

№19

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Денсаулық сабактары – Уроки здоровья.

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Задачи: продолжать учить выполнять разные виды ходьбы (скрестным шагом, ходьба в приседе и полуприседе, ходьба спиной вперед – 4м). Продолжать учить выполнять прыжки в глубину в обозначенное место, активно разгибать стопы. Упражнять в ползании на четвереньках по рейкам горизонтальной лестницы, приподнятой над полом.

Закреплять умение ходить по скамейке с мешочком на голове, сохраняя равновесие.

Развивать ловкость координационные способности, внимательность, организованность. Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, к здоровью окружающих, стремление к ЗОЖ.

Применение технологий: тренинг «Наберемся здоровья », релаксация «У моря», ИКТ.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: тренинг «Наберемся здоровья», прыжки в глубину в обозначенное место релаксацию «У моря».

Понимают: смысл казахской поговорки о здоровье, бережно относиться к своему здоровью, здоровью окружающих; от положения корпуса и головы зависит равновесие, концентрировать внимание и дифференцировать шаг при выполнении разных видов ходьбы .

Применяют: навыки выполнения основных движений групповым и поточным способом, ползания на четвереньках по рейкам горизонтальной лестницы, выполнения прыжков в глубину, ориентировки в пространстве зала, имитации полета ласточек.

Материалы и оборудование: ленты длиной – 70 см для ОРУ, переносные лестницы, шесты для 2.5 м – 4 шт., мешочки с песком весом 400 грамм, слайды «Море» или звукозапись шума волн, крика дельфинов для релаксации.

Билингвальный компонент: қарлығаш – ласточка, баяу жүру – медленная ходьба, баяу жүгіру – медленный бег, жылдам жүгіру – быстрый бег.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Предлагает объяснить смысл казахской поговорки «Денсаулық-байлық негезе («Здоровье – главное богатство»).

Игра-тренинг «Наберемся здоровья».

– Протяните руки к солнцу. Щедрые солнечные лучи, как нежные руки мамы, обнимают, гладят, согревают нас своим теплом. Волшебное солнышко растопило все обиды и болезни, наполнило сердце добротой и любовью, здоровьем.

2. Основная часть.

I. Построение в колонну по одному, ходьба обычная, ходьба скрестным шагом.

Ходьба в приседе и полуприседе.

Ходьба спиной вперед – 4м.

Акцентирует внимание на применении соответствующей амплитуде рук.

Перестроение в 4 колонны.

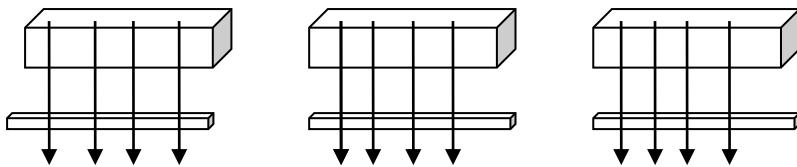
II. Выполнение общеразвивающих упражнений с лентами (комплекс №1).

Обращает внимание детей, что красивая фигура – одна из составляющих здоровья.

Выполнение основных движений (1-2 групповым способом, 3 поточным):

Первая подгруппа (1-2 колоны) выполняет прыжки в глубину, вторая (3-4 колонны) – выполняет ползание на четвереньках по рейкам горизонтальной лестницы.

Прыжки в глубину в обозначенное место (за ленту) 5 раз. Воспитанники кладут ленты на пол около скамейки, спрыгивают за ленту. Совершенствуют умение прыгать в глубину с высоты 30см, стараются активно разгибать стопы, энергично отталкиваться от поверхности скамейки. Стараются сохранять равновесие, не наклонять корпус вперед.



Ползание на четвереньках по рейкам горизонтальной лестницы, приподнятой над полом на высоте 15см – 4 раза.

Воспитанники становятся в две колонны возле линии начала движения.

Выполняют ползание на четвереньках по рейкам горизонтальной лестницы. Стараются при движении не мешать друг другу, четко соблюдать дистанцию – от линии начала движения до обруча. Огибают обруч слева или справа по указанию педагога, бегом возвращаются в колонну.

Равновесие – ходьба по шестам с мешочком на голове 4 раза. При показе акцентирует внимание, что от положения корпуса и головы зависит выполнение задания (если наклонить голову вниз, то с головы упадет мешочек) удерживать равновесие, стопу ставить на шест. Шесты расположены по периметру зала.

Подвижная игра «Қарлығаш» («Ласточка») (3 раза).

Воспитанники раскладывают обручи по количеству игроков-домики для ласточек.

Игроки выполняют роль ласточек, бегают по залу, красиво машут руками как крыльями. По команде: «Қарлығаш, қарлығаш, қарлығаш – біздің үйге үшіп кел!» быстро занимают домики. Постепенно убираите один обруч. Выигрывает та «ласточка», которая останется в домике последней.

III. ИКТ Релаксация «У моря».

«Если вы хорошенко прислушаетесь, то можете услышать, как волны океана мягко накатываются на берег. Затем волна откатывается обратно... Потом снова бросается на берег и снова отступает... Пусть волны смоют и унесут ваши заботы и все, что вас напрягает».

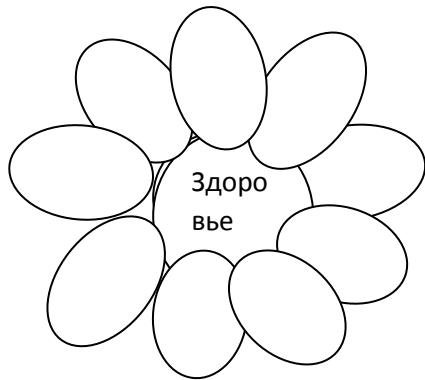
Подводит к пониманию того, что хороший отдых – это тоже здоровье

3. Рефлексия.

Метод «Ромашка Блума».

– Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Вместе с детьми вписывает составляющие понятия «Здоровья».



№20

Образовательные области: Здоровье. Познание.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Умники и умницы.

Цель: формирование умение выполнять задания в команде; закреплять навыки прыжков, перестроения, катания.

Задачи: упражнять в ползании на четвереньках по рейкам горизонтальной лестницы, приподнятой над полом. Упражнять в перестроении в колонну, в шеренгу, в круг, (слева-справа, впереди-сзади). Упражнять в прыжках на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, с продвижением вперед на расстояние 4 м. Закреплять умение легко подталкивать фитбол пальцами рук и менять направление фитбола при катании между предметами. Развивать координацию движений, быстроту, ловкость, умение выполнять действия командой, подчинять свои интересы интересам команды. Воспитывать коллективизм, организованность, уважительное отношение к девочкам.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: катание фитбола между модулями, игровое упражнение: «Построим школу», пальчиковую гимнастику.

Понимают: гендерные отличия между мальчиками и девочками, энергично отталкиваться двумя ногами, приземляться на носки при прыжках на двух ногах, подталкивать мяч несильным движением пальцев рук, согласовывать свои действия с действиями других участников коллектива.

Применяют: навыки построения в колонну, в шеренгу, в круг, ползания на четвереньках по рейкам горизонтальной лестницы, умение прыгать между модулями, конструировать постройки.

Материалы и оборудование: переносные лестницы, №79, модули (кубы поролоновые 20*20*20 см) –10 шт., фитболы – 2 шт.

Билингвальный компонент: баяу жүру – медленная ходьба, баяу жүгіру – медленный бег, жылдам жүгіру – быстрый бег, секіру заттар арасындағы – прыжки между предметами.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Игровое упражнение «Я – очень хороший».

Предлагает сказать: «Я» – сначала «шепотом, затем обычным голосом, громко. Таким же образом поступить со словами «очень», «хороший». В конце произнести предложение: «Мы очень хорошие!»

Предлагает определить, а кто является самым умным – девочки или мальчики посредством различных заданий.

2. Основная часть.

I. Игровое упражнение: «Кім зейінді?» («Кто внимательный?») 4 раза.

Построение в колонну, шеренгу, круг в соответствии с командой педагога. Выполняют построение отдельно девочки, отдельно мальчики. Строятся слева от педагога девочки, справа – мальчики (наоборот), впереди педагога – сзади. Стараются быстро выполнить команду педагога, сохранять равнение при построении.

II. Выполнение эстафет командами мальчиков «Умники» и командой девочек «Умницы» (3 раза).

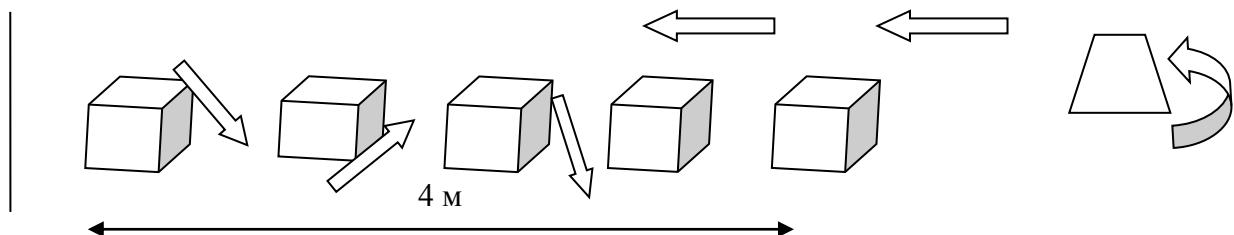
Напоминает правила поведения в команде, определяет дистанцию, акцентирует внимание на минимизации рисков при выполнении заданий.

Ползание на четвереньках по рейкам горизонтальной лестницы.

Выполняют ползание на четвереньках по рейкам горизонтальной лестницы. Стараются при движении соблюдать дистанцию от линии начала движения до конуса. Огибают конус слева или справа по указанию педагога, бегом возвращаются в колонну. Движение начинает следующий ребенок.

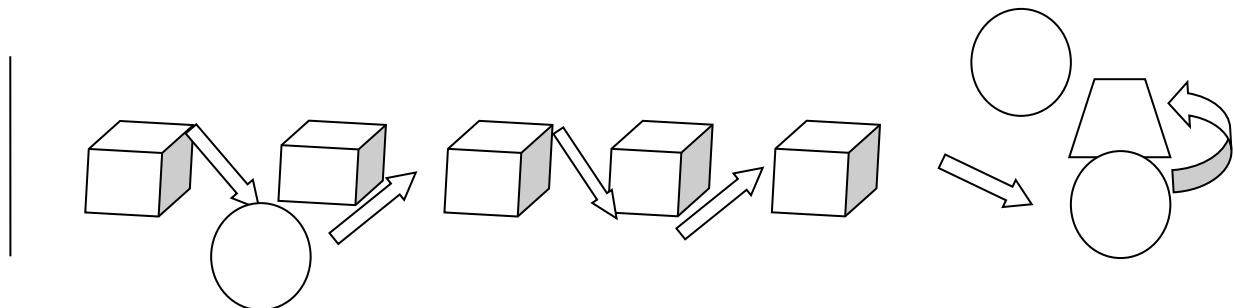
Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, с продвижением вперед на расстояние 4 м.

Стараются прыгать легко, не задерживая дыхания, огибать предметы слева и справа. Энергично отталкиваются двумя ногами, приземляются на носки. Возвращаются по прямой бегом в свою команду, передают эстафету и движение начинает следующий игрок.



Катание фитбола между кубами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого.

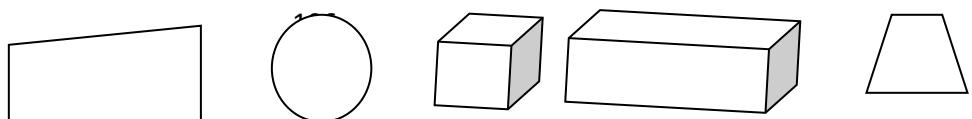
Прокатывают фитбол между кубами, огибают конус и становятся в конец своей колонны. Подталкивают фитбол энергичным движением пальцев рук. Огибают кубы и справа и слева, стараются не сбить их фитболом.



Конструирование из кубов и объемных фигур «Построим школу» – макеты должны быть разными.

Первый из игроков команды добегает до первого куба берет его и добавляет его к остальным кубам – макет школы. Второй игрок берет второй куб, и так далее.

Предлагает использовать другие объемные модули. Стараются строить быстро, но так, чтобы макет не разрушился. Ставятся в круг возле своего макета школы.



ФЭМП. Решение логических задач – (5).

Педагог предлагает командам задавать задачи друг другу (домашнее задание).

III. Пальчиковая гимнастика.

«Дружат в нашей группе девочки и мальчики
(пальцы соединить в замок)

Мы с вами подружим маленькие пальчики
(ритмичное качание мизинцев)

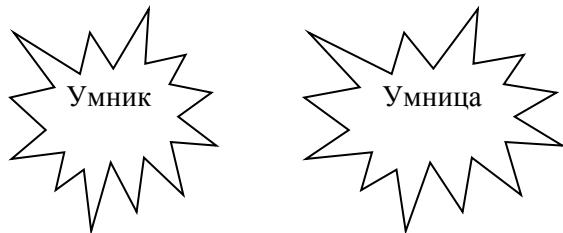
1,2,3,4,5, начинай считать опять
(поочередное касание пальцев обеих рук, начиная с мизинцев)
1,2,3,4,5, мы закончили считать
(руки вниз, встряхнуть кистями)»

Подсчитывает баллы и анализирует недочеты.

Напоминает, что мальчики – сильные и быстрые и должны бережно относиться к девочкам

3.Рефлексия.

Педагог вручает командам знаки «Умник», «Умница».



Ноябрь

№21

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Делай с нами, делай лучше нас.

Цель: совершенствовать перебрасывание мяча друг другу двумя руками приемом из-за головы; выполнение разных видов ходьбы.

Задачи: продолжать закреплять умение применять соответствующую амплитуду рук при выполнении разных видов ходьбы (скрестным шагом, ходьба в приседе и полуприседе, ходьба спиной вперед – 4м). Учить перебрасывать мяч друг другу двумя руками приемом из-за головы из исходного положения «сид- по турецки». Упражнять в прыжках боком на двух ногах через аркан, формировать навыки энергичного отталкивания. Развивать ловкость, силу, выносливость, коммуникативную компетентность. Воспитывать коллективизм, организованность, уважительное отношение друг к другу, доброжелательность.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, тренинг «Что такое доброта?».

Понимают: стремиться выполнять упражнения лучше всех; применять соответствующую амплитуду рук и дифференцировать шаг при выполнении разных видов ходьбы и бега, перебрасывать мяч друг другу точно в руки, выполнять прыжки ближе к аркану, не задерживать дыхание при выполнении движений.

Применяют: навыки выполнения прыжков боком на двух ногах через аркан, умение согласовывать свои действия в паре, концентрировать внимание, ориентироваться в пространстве зала.

Материалы и оборудование: мячи диаметром 20 см на половину группы аркан для прыжков – 2 шт., карточки с изображением движений (ходьба, бег, перебрасывание мяча в паре, прыжки через аркан боком).

Билингвальный компонент: жаяу арқасымен алға – ходьба спиной вперед, допты лақтыру бір-біріне – бросание мяча друг другу, жаяу жүгіру – медленный бег, секіру екі аяқпен – прыжки на двух ногах.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Педагог предлагает поздороваться.

«Придумано кем-то просто и мудро

При встрече здороваться: «Доброе утро!

Доброе утро солнцу и птицам,

Доброе утро улыбчивым лицам,

Доброе утро всем!»

Воспитанники выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения.

2. Основная часть.

I. Построение в колонну по одному, ходьба обычная.

Бег с высоким подниманием колен, обычный в среднем темпе.

Ходьба спиной вперед – 3м.

Акцентирует внимание на применении амплитуды рук, соответствующей каждому виду бега и ходьбы; сохраняют осанку ровной, непринужденное положение головы и туловища. Перестроение парами в 2 колонны.

II. Выполнение общеразвивающих упражнений в паре (Комплекс №1).

Игровое упражнение «Парная фигура» 5 раз.

Напоминает, что при выполнении парных упражнений необходимо дифференцировать свои усилия, согласовывать свои действия с действиями партнера. Выбирает пару, придумавшую самую необычную фигуру (можно использовать элементы акробатики). Предлагает остальным воспитанникам повторить эти фигуры.

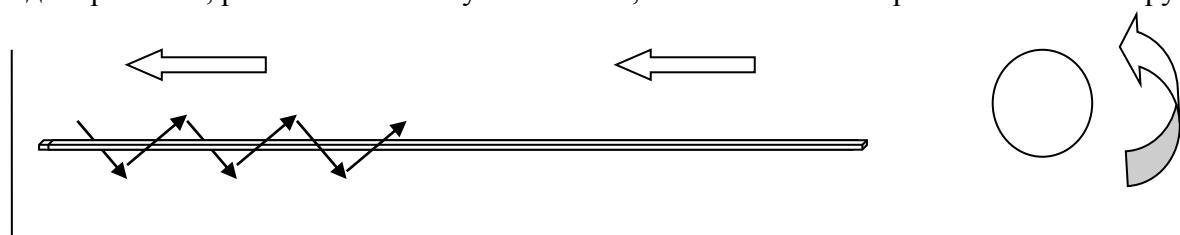
Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из исходного положения «сед-по турецки» (прием из-за головы; расстояние между парами 1,5 м по 5 раз). Воспитанники стараются сохранять направление броска, энергично выпрямляют руки при броске.

Акцентирует внимание на умении перебрасывать мяч точно в руки партнеру.

Поощряет пары, выполнившие задание лучше всех.

Прыжки боком на двух ногах через аркан (поточным способом – 4 раза)

Акцентирует внимание на умении энергично отталкиваться от пола двумя ногами одновременно, рассчитывать силу толчка ног, помогать себе энергичным взмахом рук.



Подвижная игра «Поменяйтесь местами» (3 раза)

В центре зала кладется аркан, таким образом зал делится пополам.

Каждая из команд занимает свою половину площадки. По сигналу: «Беги!» – дети врассыпную бегают по своей площадке. По сигналу: «Меняйтесь!» – команды меняются

местами. Та команда, которая в полном составе прибежит первой на противоположную сторону, выиграет.

Игра-тренинг

III. «Что такое доброта?» (в парах)

В каждом из вас бьется доброе сердце, готовое помочь всем. Повернитесь друг к другу и скажите доброе слово так, словно в нем светится теплое лучистое солнышко. Пусть добрые слова звучат сегодня и каждый день, и на душе у вас будет тепло и радостно.

3. Рефлексия.

Педагог предлагает воспитанникам определить при помощи карточек (с изображением движений), какие движения получались лучше всех, над какими нужно еще постараться.

№22

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Наш стадион.

Цель: обобщать знания воспитанников о назначении стадиона, видах спорта, способах тренировки спортсменов; формирование навыков ЗОЖ.

Задачи: продолжать учить перебрасывать мяч друг другу двумя руками приемом из-за головы из исходного положения «сед по-турецки». Продолжать закреплять умение применять соответствующую амплитуду рук при выполнении разных видов ходьбы (скрестным шагом, в приседе и полуприседе, с закрытыми глазами – 4,5м) и бега (сильно сгибая ноги в коленях назад ;высоко поднимая колени). Закреплять умение выполнять прыжки в высоту, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20см. Продолжать упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и ступни по гимнастической скамейке. Развивать координацию движений и быстроту реакции, аналитическое мышление. Воспитывать привычку к занятиям спортом, гражданственность.

Применение технологий: массаж ног (И.п.: сед по-турецки).

Цель: воздействие на биологически активные точки, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов ног. Психотренинг «Я все смогу».

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: упражнения для восстановления дыхания, перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, психотренинг «Я все смогу».

Понимают: назначение стадиона, виды спорта, быть уверенными в своих силах, координировать маховые движения рук и силу толчка ног, сохранять направление броска, энергично выпрямлять руки при перебрасывании мяча в паре.

Применяют: умение двигаться ритмично, применять соответствующую амплитуду рук и дифференцировать шаг при выполнении разных видов ходьбы и бега, навыки выполнения прыжка в высоту, ползания по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни, аналитического мышления.

Материалы и оборудование: мячи диаметром 15 см на половину группы, гимнастические скамейки – 4 шт., ленточки, подвешенные на веревке (выше поднятых рук ребенка на 25 см), стойки с натянутой веревкой, карточки с видами спорта.

Билингвальный компонент: бір-бірден (екі-екіден) жүріндер – идите по одному (по двое).

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Предлагает воспитанникам рассказать о посещении стадиона. Показывает карточки с видами спорта, предлагает выбрать виды спорта, которыми они хотели бы заниматься и провести тренировку на стадионе.

«Физзарядка началась – делай раз!
Шире шаг не отставай – делай два!
Не задерживай смотри – делай три!
Солнце в небо посмотрело. Хорошо!
Буду сильный, буду смелый и большой!»

2. Основная часть.

Показывает карточки и предлагает определить направление тренировки.

I. «Легкая атлетика» (ходьба, бег)

Ходьба в колонне по одному, с перестроением в колонну по два, по одному. Ходьба скрестным шагом, в приседе и полуприседе, с закрытыми глазами 4 м. Бег – сильно, сгибая ноги в коленях назад; высоко поднимая колени. Акцентирует внимание на применении амплитуды рук, соответствующей каждому виду бега и ходьбы; сохраняют осанку ровной, непринужденное положение головы и туловища.

Дыхательное упражнение.

«Мы спортом занимаемся, и быстрей растем» – подняться на носочки, руки вверх – вдох.
«Выше становимся с каждым днем» – опустить руки вниз, опуститься на всю стопу – выдох.

II. «Волейбол» (взаимодействие игроков в паре, действия с мячом)

Выполнение общеразвивающих упражнений в паре (комплекс №1).

Становятся в пары произвольно, но учитывают рост и массу тела друг друга. Странятся внимательно выполнять указания педагога, дифференцируют свои усилия, согласовывают свои действия с действиями партнера.

Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из исходного положения «сед-по турецки» (прием из-за головы; расстояние между парами 1,5 м по 6 раз).

Воспитанники стараются сохранять направление броска, энергично выпрямляют руки при броске. Акцентирует внимание на умении перебрасывать мяч точно в руки партнеру. Поощряет пары, выполнившие задание лучше всех.

«Баскетбол» (прыгучесть, действия с мячом)

Прыжки в высоту, доставая предмет (лента), подвешенный выше поднятой рукой ребенка на 20 см. Акцентирует внимание на умении координировать маховые движения рук и силу толчка ног.

«Борьба» (развитие силы и ловкости)

Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни – координирование работы рук и ног (4 раза). Соблюдение техники безопасности.

Массаж ног.

1) Подтянуть к себе стопу левой ноги, разминать пальцы ног, поглаживать между пальцами, раздвигать пальцы. Сильно нажимать на пятку, растирать стопу, щипать, похлопывать по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делать стопой вращательные движения, вытянуть вперед носок, пятку, затем похлопывать ладошкой по всей стопе. То же с правой ногой.

2) Поглаживать, пощипывать, сильно растирать голени и бедра, «надевать» воображаемый чулок, затем «снять его и сбросить», встряхивая руки.

III. Психотренинг «Я все смогу».

«Сегодня прекрасный день и у меня все прекрасно.

Я чувствую себя хорошо.

У меня замечательное настроение.

Я верю, что у меня все получится.

Я чувствую, что с каждым днем я становлюсь сильнее, красивее, увереннее в себе и в своих силах.

Я все смогу!»

3. Рефлексия.

Педагога предлагает выделить главные качества в видах спорта, обращает внимание на уверенность в своих силах. Каждый человек должен быть уверен в своих силах и возможностях с детства. Это поможет ему достичь цели в любой области, быть счастливым, более открытым людям и окружающему миру.

№23

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Игры – аттракционы.

Цель: закрепление навыков сопряженных движений посредством игр-аттракционов.

Задачи: продолжать упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, совершенствовать

координацию движений рук и ног во время бега. Закреплять умение энергично отталкиваться от пола и согласовывать движения рук при выполнении прыжка в длину.

Продолжать упражнять в метании предметов в даль. Развивать ориентировку в пространстве, навык выполнения сопряженных движений, ловкость. Формировать интерес к занятиям физической культурой, воспитывать организованность.

Применяемые технологии: кинезиологическая гимнастика.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: кинезиологическую гимнастику, метание мяча в даль.

Понимают: применять амплитуду рук, соответствующую каждому виду бега и ходьбы; последовательность выполнения прыжков, выполнять замах круговым движением руки сначала вниз, затем вверх-назад.

Применяют: навыки бега в медленном темпе, энергичного отталкивания одновременно двумя ногами, ориентировки в пространстве, выполнения сопряженных движений.

Материалы и оборудование: мячи теннисные, кегли по количеству детей, флаги – 2шт.

Билингвальный компонент: жаяу арқасымен алға – ходьба спиной вперед, сүйеу қадам – приставной шаг, жаяу он (сол) қырымен – ходьба правым левым боком.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Тренинг «Передай улыбку».

Воспитанники становятся в круг, поворачивают голову соседу и улыбаются, другой ребенок улыбается в ответ и передает улыбку следующему соседу. И таким образом передают улыбки друг от друга по кругу до первого игрока.

2. Основная часть.

I. Построение в колонну по одному, ходьба обычная.

Бег с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени назад.

Ходьба спиной вперед, приставным шагом. Акцентирует внимание на применении амплитуды рук, соответствующей каждому виду бега и ходьбы; соблюдении дистанции в колонне; правильном дыхании.

II. Кинезиологическая гимнастика.

Качание головой. Покачаем головой – неприятности долой.	Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону. Дышать глубоко. Медленно наклоны головы к плечам и
---	--

<p>Кивки. Покиваем головой, чтобы был в душе покой.</p>	<p>«кивающие» движения вперед - назад. Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно.</p>
<p>Шея – подбородок. Опусти и головкой покрути.</p>	<p>Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами.</p>
<p>«Ладошка». С силой на ладошку давим, сильной стать ее заставим.</p>	<p>Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.</p>
<p>«Внимание». Чтоб внимательными быть – нужно на ладонь давить.</p>	<p>Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при ослаблении – вдох. То же самое с правой рукой.</p>
<p>«Потанцуем». Любит все мы танцевать, руки – ноги поднимать.</p>	<p>Поднять (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой.</p>
<p>«Отдохни». Сам себя ты успокой, тихо песенку пропой.</p>	<p>Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.</p>

«Стань первым!» 1 минута.

Бег в медленном темпе со сменой ведущего.

По команде педагога названный ребенок становится ведущим колонны, меняет направление движения. Акцентирует внимание на движение рук. Руки движутся вперед-вверх до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад в сторону; ноги – шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы.

«Кто дальше бросит мяч».

Построение в две шеренги на одной из сторон площадки, броски выполняются правой и левой рукой, поочередно шеренгами (4 раза).

Контролирует правильное исходное положение: три пальца размещены сзади мяча, мизинец и большой палец размещены сбоку. Акцентирует внимание на технике броска – выполнять замах круговым движением руки сначала вниз, затем вверх-назад.

Указания – бросать мяч вперед-вверх, энергично выпрямляют согнутую руку до полного ее выпрямления. Бежать за мячом только после сигнала, обходить площадку слева или справа, быстро становиться сзади впередистоящей шеренги на безопасной дистанции.

Техника безопасности:

Воспитанникам нельзя стоять справа вблизи от метающего, находится в зоне броска во время упражнения и ходить за снарядами без разрешения: пересекать зону метаний бегом или прыжками; запрещено несанкционированно менять траекторию метания, делать опасные движения или броски предметов.

«Прыгунки».

Перестраиваются в четыре колонны.

По сигналу участники каждой команды и выполняют прыжок, отталкиваясь двумя ногами с места. Первый прыгает, второй встает на то место, до которого допрыгнул первый, и прыгает дальше. Когда все игроки прыгнут, измеряется всю длину прыжков первой и второй команд. Побеждает та команда, которая прыгнула дальше.

«Собери кегли».

Кегли расставлены в ряд напротив каждой колонны. По сигналу первые игроки выбегают вперед, берут ближайшую кеглю и возвращаются на свое место. Следующий участник стартует лишь тогда, когда первый будет уже за линией старта. С каждым забегом расстояние увеличивается. Последний игрок должен схватить флаг и встать на место. Побеждает та команда, которая раньше справится с заданием.

III. Игровое упражнение «Подари тепло другу».

Воспитанники в парах поворачиваются лицом друг к другу. Один раскрывает свои ладони, а другой накрывает их своими ладонями.

«Дети, посмотрите так ласково в глаза друг дружке, чтобы ваши ладони потеплели... вы почувствовали тепло рук? А теперь каждый по очереди скажет несколько слов своему товарищу, но так нежно и ласково, чтобы ваши ладони потеплели еще больше».

3. Рефлексия.

Предлагает воспитанникам оценить выполнение заданий своих друзей в паре, указать на недочеты при выполнении движений.

№24

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Мы – одна семья.

Цель: учить метать мяч вдаль двумя руками от груди, развитие силы броска; воспитание сплоченности детского коллектива.

Задачи: учить метать мяч вдаль двумя руками от груди, стоя в шеренге. Продолжать совершенствовать навыки перестроения во время движения. Закреплять умение перешагивать через предметы, сохраняя равновесие и правильное положение осанки при ходьбе на повышенной опоре. Продолжать формировать навыки энергичного отталкивания в прыжках на двух ногах через камчу, положенную на расстояние 50см одна от другой. Развивать координацию движений, ловкость, внимание. Воспитывать выдержку, дисциплинированность, доброжелательное отношение друг к другу.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: пальчиковую гимнастику, метание мяча вдаль двумя руками от груди, релаксацию «Солнышко».

Понимают: обозначение термина «Семья», переходить от одного вида движения к другому по команде педагога, выполнять движения экономично, не задерживать дыхание при выполнении движений.

Применяют: навыки перестроения во время движения, прыжков на двух ногах через камчу, ходьбы по скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики.

Материалы и оборудование: кубики на ребенка по 2 шт., гимнастическая скамейка – 2 шт., плетеный косичкой для перепрыгивания – 10 шт.

Билингвальный компонент: менің отбасым – моя семья, кім жылдам – кто быстрый, ойын – игра.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Пальчиковая гимнастика.

«Вот дедушка, вот бабушка, вот папочка,
вот мамочка, вот деточка моя.

Левой рукой поочередно трогать каждый палец правой руки, затем наоборот, а вот и вся моя семья – левой рукой обнять кисть правой руки и наоборот.

Обращает внимание, что вся группа – это одна большая семья и каждый должен уважать друг друга.

2. Основная часть.

I. Ходьба, бег врассыпную.

Бег мелким шагом – короткими и частыми беговыми шагами. Построение в колонну.

Ходьба в колонне по одному, быстро взять кубики. Ходьба с разным положением рук. Перестроение в колонну по два, по одному во время ходьбы. Перестроение в колонну по три.

II. Выполнение общеразвивающих упражнений с кубиками (комплекс №1).

Воспитанники стараются концентрировать свое внимание, сохранять осанку ровной на протяжении всего комплекса.

Перестроение в колонну по одному – положить кубики, взять мячи; перестроиться в две колонны, в две шеренги на одной из сторон зала.

Метание мяча вдаль двумя руками от груди, стоя в шеренге.

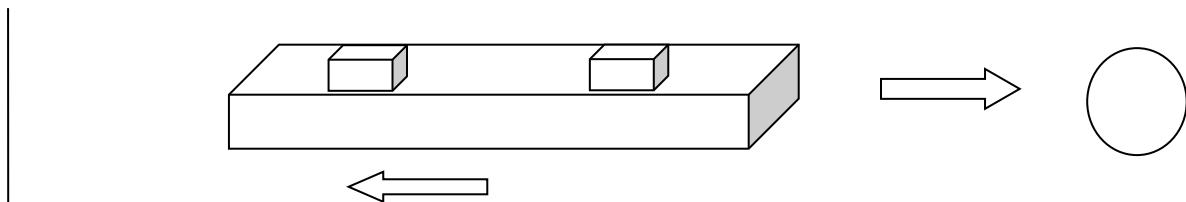
Выполнять метание поочередно шеренгами – 4 раза.

Акцентирует внимание на умении энергично выпрямлять согнутые руки, стараться бросить мяч как можно дальше. По сигналу педагога первая шеренга бежит за мячом, обходит зал слева или справа, становится за второй шеренгой. После выполнения кладут мяч в корзину.

1 колонна выполняет ходьбу по скамейке, 2 – прыжки, затем меняются местами (по 4 раза).

Равновесие – ходьба по скамейке (ширина – 20 см, высота – 30 см), боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе – 4 раза.

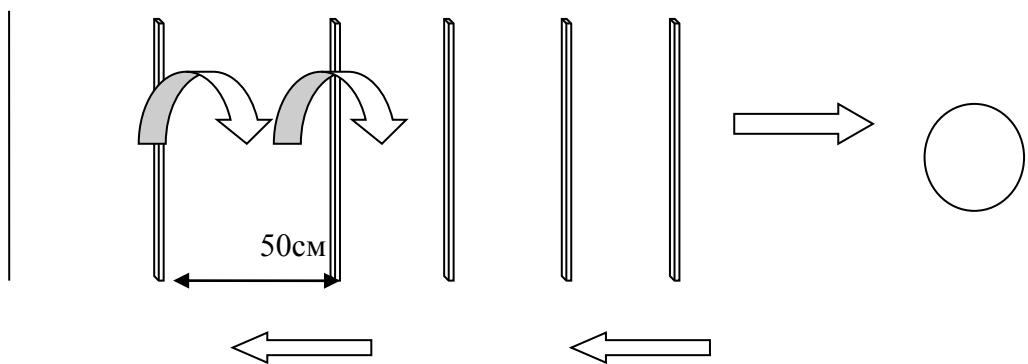
Указание – не мешать друг другу (на скамейке должно быть только 2 ребенка), сохранять равновесие – не наклонять голову вниз, смотреть вперед. Отслеживает выполнение движения правым и левым боком, оказывает страховку при необходимости.



Прыжки на двух ногах через камчу, положенную на расстояние 50 см одна от другой – 4 раза.

Воспитанники выполняют прыжки на двух ногах через пять косичек последовательно, огибают обруч и становятся в свою колонну. Стараются прыгать легко, не задерживая дыхания. Энергично отталкиваются двумя ногами, приземляются на носки. Назад возвращаются бегом.

После выполнения движения по команде педагога меняются местами с другой группой.



Подвижная игра «Кім жылдам?» («Кто быстрый?») – 4 раза.

Выбирает четырех направляющих, раздает платки разного цвета, остальные строятся в четыре колонны за направляющими (командирами). По сигналу педагога закрывают глаза. Направляющие становятся там, где указывает, поднимают платок. Игроки стараются быстро найти своего командира и построиться за ним в колонну.

III. Рефлексия.

Релаксация «Солнышко».

Предлагает сесть в круг, соединить ладони, передать солнечное тепло друг другу. Озвучивает слова Солнышка: «Дети, я люблю вас: ваши глазки, улыбки, ваши добрые и заботливые руки. Я вижу, что у вас нет драк, ссор и обид. Это мне помогает сиять ярко-ярко и дарить вам свое тепло. Я знаю, что вы тоже любите делать друг другу подарки. Возьмите сейчас друг друга за руки и почувствуйте, как мое тепло течет по вашим рукам. И вы передайте его от одного к другому».

№25

Образовательные области: Здоровье. Социум.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Мой дом.

Цель: закреплять умение энергично выпрямлять руки при броске мяча, формирование ценностного отношения к членам семьи.

Задачи: продолжать учить метать мяч вдаль двумя руками от груди. Продолжать совершенствовать навыков перестроения и движения через середину зала. Закреплять навыки ходьбы по гимнастической скамейке с выполнением задания, способствовать формированию механизма для поддержания вертикальной позы. Упражнять в прыжках на двух ногах боком через палки, расположенные на расстояние 50 см одна от другой.

Развивать координацию движений при движении с закрытыми глазами, ловкость, внимание. Воспитывать ценностное отношение к семье, к себе, поведенческой позиции «Хорошо» – «Плохо».

Применение технологий: здоровьесбережение – «Упражнения для формирования свода стоп».

Цель: профилактика плоскостопия. Мнемотехники – Коллаж (Т. В. Большова) «Хорошо» – «Плохо».

Цель: формирование поведенческой позиции «Хорошо-плохо».

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: упражнения для формирования свода стоп, метание мяча вдаль двумя руками от груди.

Понимают: что дом для ребенка – главное место; нужно радовать родных успехами на занятии; сохранять равновесие при выполнении упражнений на повышенной опоре, сохранять направление броска, энергично выпрямлять руки при броске мяча, прыгать в середину между палками.

Применяют: навыки выполнения прыжков боком на двух ногах через палки, ходьбы по скамейке с выполнением задания, умение двигаться с закрытыми глазами.

Материалы и оборудование: кубики на ребенка по 2 шт., гимнастическая скамейка – 2 шт., палки (обручи) для перепрыгивания – 10 шт., мячи диаметром 20 см по количеству детей.

Билингвальный компонент: менің үйім – мой дом, допты алысқа лақтыру – метание мяча вдаль, жүргүй бойынша скамейке – ходьба по скамейке.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Пальчиковая гимнастика «Мой дом».

«На горе мы видим дом
(сложить домик из ладоней),
Много зелени кругом
(сделать волнообразные движения руками),
Вот деревья, вот кусты
(изобразить деревья и кусты),
Вот душистые цветы
(сделать из ладоней «бутон»),
Окружает все забор
(нарисовать пальцем зигзаг)
За забором – чистый двор
(погладить ладонями воздух),
Мы ворота открываем
(изобразить открывающиеся ворота)
К дому быстро подбегаем
(пальцы «побежали»),
В дверь стучимся: (кулаками): тук-тук-тук.
Кто-то к нам идет на стук?
(приложить ладонь к уху).
В гости к другу мы пришли, и гостицы принесли
(вытянуть руки вперед, как будто что-то несет)».

2. Основная часть.

I. Перестроение в колонну по одному, по два во время движения. Ходьба в колонне по одному, по два через середину зала. Бег с захлестыванием голени назад; с выпрямлением колен с размашистыми движениями рук, короткими и частыми беговыми шагами. Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по три.

II. Выполнение общеразвивающих упражнений с кубиками + упражнения для формирования свода стоп.

Указание – захватывать кубики пальцами ног, перемещать кубики при помощи пальцев. Перестроение в колонну по одному – положить кубики, взять мячи; перестроиться в две колонны, в две шеренги на одной из сторон зала для выполнения метания.

Метание мяча вдаль двумя руками от груди, стоя в шеренге.

Выполнять метание поочередно шеренгами – 4 раза.

По сигналу педагога первая шеренга бежит за мячом, обходит зал слева или справа, становится за второй шеренгой. Акцентирует внимание на умении энергично выпрямлять согнутые руки, траектории полета мяча – вперед-вверх.

После выполнения положить мяч в корзину, перестроиться в две колонны.

1 колонна выполняет ходьбу по скамейке, 2 – прыжки, затем меняются местами (по 4 раза).

Равновесие – ходьба по скамейке с выполнением задания: на середине присесть, встать и пойти дальше.

Прыжки боком на двух ногах через палки, положенные на расстояние 50 см одна от другой.

Воспитанники выполняют прыжки на двух ногах через палки последовательно,гибают обруч и становятся в свою колонну. Указания – прыгать в середину между палками не задерживая дыхания; энергично отталкиваться двумя ногами, приземляться на носки.

Подвижная игра «Жмурки с колокольчиком» (4 раза)

Все дети сидят в кругу на расстоянии вытянутых рук в стороны. В середину круга выбирают двух детей: одному ребенку завязывают глаза, другой дают колокольчик в руки. Ребенок с колокольчиком бежит, «жмурка» ее ловит. Когда жмурка словит ребенка с колокольчиком, то выбирают других детей в середину круга, и игра продолжается.

III. Составление колоннами коллажей «Хорошо» «Плохо» из картинок.

Формирование поведенческой позиции «Хорошо-плохо» .

Акцентирует внимание, что дом для ребенка – главное место, где его всегда ждут в любом возрасте. Бережно относиться к родным – это радовать их своими успехами на занятиях.

3. Рефлексия.

Педагог предлагает рассказать, какими успехами на занятии порадуют дети родителей.

№26

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Буду сильный, буду смелый и большой!

Цель: развитие силы, ловкости; умения применять опорные схемы движений и исходных положений.

Задачи: учить метать вдаль правой и левой рукой. Совершенствовать умение выдерживать темп движения, ставить ногу с пятки на носок при беге в медленном темпе. Упражнять в прыжках в глубину, продолжать закреплять навыки спрыгивания со скамейки на полусогнутые ноги. Развивать ловкость, силу, выносливость, самостоятельность, умение применять двигательный опыт в изменяющейся ситуации. Воспитывать организованность, целеустремленность.

Применение технологий: здоровьесбережение – гимнастика для глаз, ИКТ «Известные спортсмены РК», психотренинг «Я все смогу», мнемотехники (Т.В. Воробьева) опорные схемы движений и исходных положений.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: ритмическую гимнастику, метание вдаль правой и левой рукой, гимнастику для глаз.

Понимают: выполнять замах круговым движением руки, сохранять равновесие при приземлении, правила безопасного поведения.

Применяют: навыки безопасного поведения дома, ползания по залу между предметами с опорой на ладони колени, умение принимать исходное положение (сед на пятки; стойка на коленях), выполнять прыжки в глубину с высоты 30 см.

Материалы и оборудование: мячи диаметром 8 см на каждого ребенка, скамейки высотой 30 см, ИКТ, фишки для выделения самых результативных воспитанников.

Билингвальный компонент: қүшті – сильный, батыл – смелый, үлкен – большой, жаяу колоннада бір-бірден – ходьба в колонне по одному, орнынды тап – найди место.

ХОД ОУД

1.Организационный момент.

Использует ИКТ «Известные спортсменов-тяжелоатлетов РК» (фото). Предлагает воспитанникам рассказать, что надо делать чтобы в будущем стать сильными как спортсмены, как папы.

«Физзарядка началась – делай раз!
Шире шаг не отставай – делай два!
Не задерживай смотри – делай три!
Солнце в небо посмотрело. Хорошо!
Буду сильный, буду смелый и большой!»

2.Основная часть.

I. Ходьба в колонне по одному, по два, по одному. Построение произвольное.

II. Ритмическая гимнастика (комплекс №2).

Метание вдаль правой и левой рукой (групповой способ, по 3 раза)

Правильное положение мяча.

Воспитанники строятся в две шеренги возле отмеченной линии. Принимают правильное исходное положение: три пальца размещены сзади мяча, мизинец и большой палец размещены сбоку. Стارаются бросить как можно дальше. По команде педагога бегут за мячом, становятся сзади впередистоящей шеренги.

Акцентирует внимание на умении замахиваться и слитно переходить сразу же к броску, заканчивая его полным выпрямлением руки с энергичным движением кисти по направлению броска.

Напоминает технику безопасности при метании вдаль.

Выделяет тех детей, кто бросил мяч дальше всех.

Прыжки в глубину – спрыгивание со скамейки (высота 30см) (4 раза, фронтальный способ).

Воспитанники энергично отталкиваются двумя ногами от поверхности скамейки.

Стараются согласовывать работу рук и ног, сохранять равновесие при приземлении – смотрят вперед, корпус держат ровно.

Указание – одновременно с выпрямлением ног руки опустить вниз, затем вынести вперед.

Подвижная игра «Орныңды тап» (4 раза).

Варьирует движения и исходные положения при помощи опорных схем, карточек.

Воспитанники становятся произвольно, выполняя указанные движения по всему залу (ползание с опорой на ладони и ступни, бег, ходьбу) – по сигналу стараются быстро найти свое место в зале и принять исходное положение «сидя, ноги скрестно», «сед на пятки», «стойка на коленях».

Выделяет тех детей, кто не ошибся.

III. Гимнастика для глаз «Стрелки весело бежали».

«Стрелки весело бежали,

На экране рисовали:

Влево, вправо, вверх и вниз,

Вокруг себя ты повернись.

Посмотри ты влево, вправо,

Вдаль, на потолок, на пол –

Ты не зря сюда пришел.

Все четыре направленья

Ты освоил без сомненья.

И теперь по жизни смело

Можешь ты шагать умело».

3.Рефлексия.

Обращает внимание на самых результативных воспитанников.

Психотренинг «Я все смогу».

«Сегодня прекрасный день и у меня все прекрасно.

Я чувствую себя хорошо.

У меня замечательное настроение.

Я верю, что у меня все получится.

Я чувствую, что с каждым днем я становлюсь сильнее, красивее, увереннее в себе и в своих силах.

Я все смогу!»

№27

Образовательные области: Здоровье. Социум.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Укрепляем наши мышцы.

Цель: формирование мышечного корсета, обогащать знания воспитанников о строении тела.

Задачи: продолжать учить метать вдаль правой и левой рукой, выполнять упражнения на пресс в паре. Продолжать закреплять умение выдерживать темп бега. Упражнять в ходьбе по шнуре с мешочком на голове. Продолжать развивать умения сохранять равновесие при выполнении прыжков в глубину. Развивать координацию движений, двигательную находчивость. Формировать ценностное отношение к своему здоровью.

Применение технологий: здоровьесбережение: гимнастика дыхательная; для глаз «Бабочка красавица», мимическая «Тренируем эмоции»; ходьба с мешочком на голове, «Пронеси не урони».

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: упражнения для пресса в парах, гимнастику для глаз, метание вдаль правой и левой рукой.

Понимают: части тела, назначение упражнений на пресс, роль физкультуры для укрепления мышц, технику безопасности при метании вдаль, выполнение упражнений групповым способом, выполнять выдох при подъеме туловища.

Применяют: знания о строении тела, умение выполнять бег в медленном темпе, выдерживать темп движения со спокойными движениями рук; навыки красивой походки, сохранения равновесия при ходьбе по шнуре и спрыгивании со скамейки.

Материалы и оборудование: мешочки с песком весом 200 грамм на каждого ребенка, шнурья – 3 шт., гимнастическая скамейка высота – 40 см, плакат с изображением тела.

Билингвальный компонент: бір-бірден жүріңдер – идите по одному, дауыл – ураган, күн – солнце.

ХОД ОУД

1.Организационный момент.

Обращает внимание на плакат с изображением тела человека. Предлагает назвать части тела по показу на плакате. Обращает внимание на то, что все главные органы человека закрыты костями, а кишечный тракт закрыт только мышцами и кожей.

Предлагает укрепить мышцы посредством движений.

2.Основная часть.

I. Акцентирует внимание на благотворном влиянии ходьбы и бега на все группы мышц. Ходьба в колонне по одному, бег в медленном темпе в колонне по одному 1,5 минут.

Обращает внимание на постановку ног с пятки на носок, спокойные движения рук.

Восстановление дыхания (комплекс №2)

II.Игровое упражнение «Найди пару» (4 раза).

Воспитанники выполняют ходьбу, бег «врассыпную», по команде педагога: «1-2-3- быстро пару найди!» – становятся в пары, поднимают руки вверх.

Упражнения на пресс в паре – руки за голову, лежа на спине. (5 раз)

Один принимает исходное положение лежа на спине, руки за голову, а второй сидя на ногах партнера придерживает его. В индивидуальном порядке стараются поднять корпус, выпрямляют руки при поднимании корпуса – выдох, легли в исходное положение – вдох. Указывает на ошибки при выполнении – раскачивание корпуса влево – вправо, отталкивание руками, обхват головы локтями, задержка дыхания.

Гимнастика для глаз «Бабочка красавица».

«Бабочка-красавица прилетела к нам.

Бабочка-красавица, отдых дай глазам».

Каждый ребенок берет пособие – бумажную бабочку на палочке и под рифмовку рисует ее в воздухе различные фигуры (круги, ломаные линии, овалы, квадраты и т.д.), прослеживает их взглядом, не поворачивая головы.

Дети закрывают глаза на 1–2 секунды, потом открывают и быстро-быстро моргают в течение нескольких секунд. Затем, закрыв глаза, поглаживают веки указательными пальцами по направлению к носу.

Перестроение в 2 шеренги возле отмеченной линии.

Метание мешочеков с песком вдаль правой и левой рукой (фронтальный способ, по 3 раза).

Акцентирует внимание на технике выполнения замаха: выполнять замах круговым движением руки сначала вниз, затем вверх, назад до полного ее выпрямления, активным выносом над плечом вперед-вверх. Повторяет технику безопасности при метании вдаль. Воспитанники стараются бросить как можно дальше. По команде педагога бегут за мешочком с песком, становятся сзади впередистоящей шеренги.

Посменный способ:

1 колонна выполняет ходьбу по шнуре, 2 – прыжки, затем меняются местами.

Прыжки в глубину – спрыгивание со скамейки высотой 30 см – **5 раз**.

Указание при приземлении – одновременно с выпрямлением ног руки опустить вниз, затем вынести вперед; при потере равновесия делать шаг вперед или в сторону.

Предлагает анализировать ошибки при потере равновесия.

Равновесие – ходьба по шнуре, положенному зигзагообразно, с мешочком с песком на голове; руки в стороны – **5 раз**.

Игровое упражнение «Пронеси не урони».

Акцентирует внимание на постановку стопы на шнур и сохранение равновесия, на ровную осанку.

Стараются сохранять равновесие: держать корпус прямо, не наклонять голову вперед, идти по шнуре, руки в стороны. Напоминает, что красивая походка и ровная осанка – это результат укрепления мышц спины и пресса при слабых мышцах осанка кривая, при тренированных – ровная и красивая.

Подвижная игра «Хитрая лиса» (3 раза).

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают: «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по залу, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2-3 детей, педагог произносит: «В круг!» и игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.

III.Мимическая гимнастика ИКТ«Тренируем эмоции».

Воспитанники выполняют действия , изображенные на экране:

хмурятся, как осенняя туча, как грозовое облако;

улыбаются, как солнышко, как теплый ветерок;

злятся, как гром, вихрь, ураган;

пугаются, как человек, увидевший молнию;

устают, как человек, идущий сквозь выногу;

отдыхают, как птичка на ветке, как кораблик на волнах.

3.Рефлексия.

Предлагает назвать альтернативные способы укрепления мышц.

Обращает внимание, что мышцам надо не только постоянно тренироваться, но и отдыхать. Чрезмерная тренировка ведет к травмам и перегрузке организма.

№28

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Формирование умения выполнять движения командой.

Цель: способствовать улучшению запоминания, повышению устойчивости внимания посредством выполнения движений в команде.

Задачи: учить преодолевать полосу препятствий колонной, согласовывать действия в колонне. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному. Закреплять прыжки на месте с движениями рук из разных исходных положений, бросание мяча точно в руки партнеру в игре. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений. Воспитывать ответственность и взаимопонимание, навыки командной работы, критического мышления и разрешения проблем.

Применение технологий: здоровьесбережение – кинезиологическая гимнастика, элементы социо-игровой – тренинг «Одна команда» Букатов В.М.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: ходьбу по дорожке, бег между предметами «паровозиком».

Понимают: как преодолеть препятствия, согласовывать свои действия с действиями других детей в команде, доброжелательно относиться друг к другу, сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности.

Применяют: навыки критического мышления, бега в медленном темпе, ходьбы по кругу взявшись за руки; умение прыгать ритмично, слегка сгибая ноги в коленях выполнения, ориентировки в пространстве.

Материалы и оборудование: полоса препятствий (кегли, дуги, обручи, дорожка), мячи диаметром 20 см – 2 шт., фишкы для оценивания (смайлик).

Билингвальный компонент: шенберге тұрындар – встаньте в круг, секіріндер – прыгайте, доп – мяч.

ХОД ОУД

1.Организационный момент.

Тренинг «Команда».

«Возьмемся за руки и представим, что мы одна команда, единый организм.

Давайте прислушаемся к его дыханию.

Все вместе сделаем вдох-выдох (3 раза).

Очень хорошо. Послушаем, как бьется сердце.

Тук – шаг вперед, тук – шаг назад (3 раза)».

2.Основная часть.

I. «Хоровод». 4 раза.

Играющие образуют два круга, один внутри другого, и берутся за руки. По сигналу

педагога они начинают движение в заданную сторону (ходьба, медленный бег).

Усложняет движение, варьируя темп бега или вид ходьбы.

Акцентирует внимание на умение ребенка согласовывать свой шаг с шагом других детей.

Прыжки – подпрыгивать на месте с движениями рук из разных исходных положений (30 раз). Предлагает показать кому-либо из воспитанников различные положения рук (руки к плечам, руки за голову). По окончании задания воспитанники оценивают, чье предложение было наиболее интересным, необычным, сложным при выполнении.



Кинезиологическая гимнастика

«Очищение».

Нужно правильно дышать, чтобы внутри все очищать.

Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. На вдохе представить, как с воздуха «золотисто-серебристая» энергия проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе «желтая больная энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правая часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Цикл повторить 3 раза.

Закрыть глаза. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательным и средним пальцами одновременно справа и слева, сделать громкий, расслабляющий звук зевоты.

Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убывая темп. Выполнять до максимальной усталости кисти. Затем расслабить руки и встряхнуть.

«Позевай».

Крепко зубки мы потрем, а потом сладко зевнем.

Закрыть глаза. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательным и средним пальцами одновременно справа и слева, сделать громкий, расслабляющий звук зевоты.

Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убывая темп. Выполнять до максимальной усталости кисти. Затем расслабить руки и встряхнуть.

«Руки».

Рукам, чтобы силу дать – нужно крепче их сжимать.

Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. Тоже правой рукой.

«Запястье».

Чтоб сильна была рука – разотрем ее слегка.

Фаланги сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Руки поменять.

«Ладонь».

На ладонь сильней нажми, силу в нее вотри.

Стоя, сделать несколько взмахов руками, разводя их в стороны. Закрыть глаза, представить себе, что вы летите, размахивая крыльями.

«Полет».

Мы как птицы полетим – сверху вниз мы

Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь

поглядим.	большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатие кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно с закрытыми
«Успокойся». Себя мы успокоим сами, мы постоим с закрытыми глазами.	

Преодоление полосы препятствий колонной (5 раз).

Перед колонной моделируется полоса препятствий (кегли, дуги, обручи, дорожка). По сигналу воспитанники преодолевают полосу препятствий колонной: обегают кегли, подлезают под дуги, пробегают по дорожке. Указание – колонна не должна рассыпаться. Игроки становятся колонной и кладут руки на плечи впередистоящего игрока.

По сигналу воспитанники бегут за ведущим (первый в колонне), преодолевая полосу препятствий. После выполнения ведущим становится следующий игрок команды.

«Мяч водящему» (1 раз)

Проводит черту (шнур) для игроков всех колонн и для водящих.

На расстоянии 1.5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. По сигналу водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны (вся колонна друг за другом постепенно передвигается к исходной линии). Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает вверх руку – команда победила.

III. Подводит итоги командных состязаний.



Рефлексия.

Вместе с воспитанниками оценивает действия других команд, указывает причины проигрыша (невнимание, несоблюдение правил).



Обращает внимание на навыки критического мышления и разрешения проблем.

№29

Образовательные области: Здоровье. Социум.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Папа, мама, я – здоровая семья!

Цель: формирование привычки к ЗОЖ в семье, учить лазать по гимнастической лестнице одноименным способом.

Задачи: учить лазать по гимнастической лестнице одноименным способом, развивать координацию движений рук и ног. Упражнять в ходьбе по шнуру, положенному зигзагообразно, спиной вперед. Закреплять умение энергично подталкивать фитбол пальцами рук и менять направление фитбола при катании между предметами. Развивать ловкость, выносливость, гибкость, аналитическое мышление. Формировать навыки самоконтроля движений и пространства. Воспитывать желание быть здоровыми, красивыми, сильными.

Применение технологий: пальчиковая гимнастика, ИКТ « Море», рефлексия метод

«Ромашка Блума».

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: упражнения для моторики пальцев, лазание по гимнастической лестнице одноименным способом.

Понимают: семья – главная ценность; составляющие понятия «ЗОЖ», активный отдых семьей – тоже ЗОЖ; сохранять темп и не задерживать дыхания при беге, энергично подталкивать фитбол пальцами рук, пробегать под серединой скакалки при наивысшей амплитуде ее вращения, сохранять ровную осанку.

Применяют: навыки бега в медленном темпе, ходьбы по шнуре,енному зигзагообразно; умение соблюдать дистанцию, сохранять равновесие, навыки самоконтроля движений и пространства.

Материалы и оборудование: обручи диаметром 50 см для ОРУ, шнурья длина 4 м – 1-2 шт., фитболы – 1-2шт., кубы из поролона 20*20*20 см – в зависимости от площади зала 5-10 шт ., количества детей, гимнастическая стенка, длинная скакалка – 1 шт.

Билингвальный компонент: ана – мама, эке – папа, мен – я, отбасы – семья.

ХОД ОУД

1.Организационный момент.

Пальчиковая гимнастика «Семья».

«Вот дедушка, вот бабушка, вот папочка, вот мамочка, вот деточка моя, а вот и вся моя семья! Папа, мама, я – мы спортивная семья!»

Левой рукой поочередно трогают каждый палец правой руки, затем наоборот.

Левой рукой обнимают кисть правой руки и наоборот.

Выполняют ритмичные хлопки руками, поднимают руки вверх.

2.Основная часть.

I. Ходьба в колонне по одному, «змейкой»; на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне ступни, бег в медленном темпе 1,5 минуты – (ставить ногу с пятки на носок, со спокойными движениями рук, расслабленными плечами).

Восстановление дыхания – дыхательная гимнастика (комплекс №2).

Перестроение в колонну по три.

II. Выполнение общеразвивающих упражнений с обручами (комплекс №1).

Обращает внимание воспитанников на самоконтроль пространства и движений (соблюдение дистанции при движении с обручем, в колоннах, выполнении движений).

Вращение обруча, поставленного вертикально выполняется фронтальным способом (При показе указывает на быстроту реакции, моторику пальцев) – 1 минута.

После упражнений направляющие каждой колонны собирают обручи, а колонна переходит к выполнению основных движений сменным способом (каждое движение выполняется колонной по 4 раза).

1 колонна.

Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом.

Обращает внимание на лазание чередующимся шагом, правильный хват реек, технику безопасности.

Правильный хват – четыре пальца обхватывают рейку сверху, большой палец – снизу.

Стараться двигаться ритмично, контролировать свои действия.

При спускании с лестницы не пропускать реек, не спрыгивать.

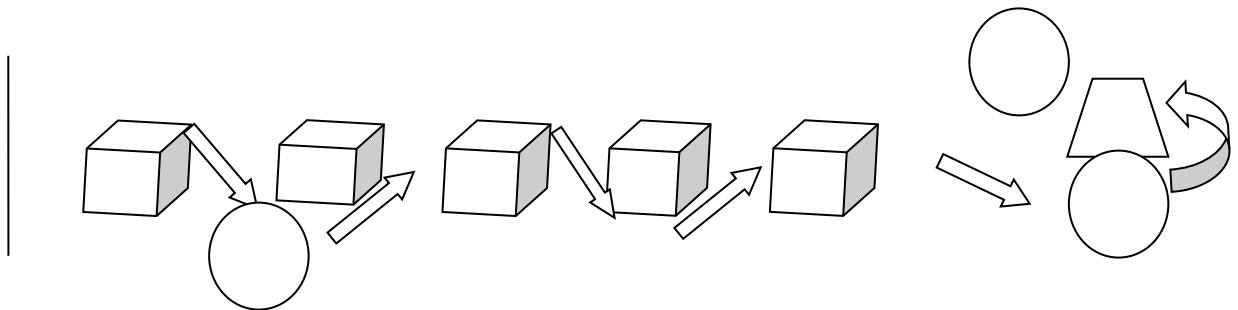
2 колонна.

Равновесие – ходьба по шнуре, положенному зигзагообразно, спиной вперед руки в стороны. Акцент внимания на постановку стопы на шнур и сохранение равновесия, ровную осанку.

3 колонна.

Катание фитбола между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого. Воспитанники прокатывают фитбол между кубами и становятся в конец своей колонны.

Подталкивать фитбол энергичным движением пальцев рук, огибать кубы справа и слева, стараться не сбить их фитболом.



Игровое упражнение «Не задень!».

Указание – пробегать под серединой скакалки при наивысшей амплитуде ее вращения – 4 раза. Напоминает о рисках, которое несет это упражнение, о индивидуальном способе выполнения, подбирает темп вращения скакалки. Поощряет тех воспитанников, кто смог быстро пробежать под вращающейся скакалкой.

III. Релаксация «У моря».

Представляют себя на берегу моря. Ложатся на ковер в удобной позе. Делают три глубоких вдоха и выдоха.

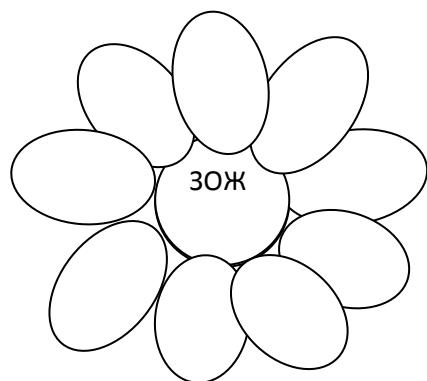
«Если вы хорошенко прислушаетесь, то можете услышать, как волны моря мягко накатываются на берег. Затем волна откатывается обратно... Потом снова бросается на берег и снова отступает... Пусть волны смоют и унесут ваши заботы и все, что вас напрягает». Использует разные средства ИКТ (фильм, звукозапись, презентацию из фотографий детей группы на отдыхе у моря).

Подводит воспитанников к пониманию того, что активный отдых семьей – тоже ЗОЖ.

3.Рефлексия.

Метод «Ромашка Блума».

Вместе с детьми вписывает составляющие понятия «ЗОЖ».



№30

Образовательные области: Здоровье. Социум.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Тренируемся всей семьей.

Цель: формирование привычки к ЗОЖ в семье, представления о связи физических упражнений со здоровьем.

Задачи: учить лазать по гимнастической лестнице разноименным способом. Закреплять прыжки через короткую скакалку, совершенствовать координацию движения кистей (круговые) и движения ног (вертикальные). Упражнять в подбрасывании и ловле мяча после хлопка руками за спиной; вращении обруча, поставленного вертикально полу.

Развивать ловкость, выносливость, быстроту мышления, сообразительность, гибкость.

Формировать представления о связи физических упражнений со здоровьем, привычку к ЗОЖ в семье.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: вращение обруча поставленного вертикально, прыжки через короткую скакалку, релаксацию «На цветущем лугу».

Понимают: связи физических упражнений со здоровьем, ловить мяч двумя руками сразу после хлопка, правильный хват рейки лестницы, как минимизировать риски при выполнении прыжков через скакалку, лазания по лестнице.

Применяют: навыки подбрасывания и ловли мяча, сохранения равновесия, координации движений рук и ног, самоконтроля пространства и движения, умение выполнять команды педагога и ориентироваться в пространстве зала.

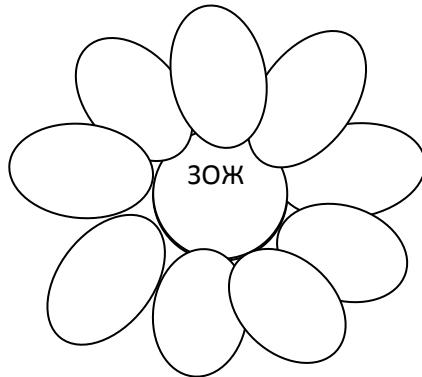
Материалы и оборудование: обручи диаметром 50 см для ОРУ, гимнастическая стенка, скакалки на 1 колонну, мячи на 1 колонну.

Билингвальный компонент: ана – мама, эке – папа, мен – я, отбасы – семья.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Показывает «Ромашку Блума», созданную на предыдущем занятии.



Выделяет лепесток с надписью (рисунком) занятия физкультурой и предлагает придумать виды тренировок для своей семьи.

2. Основная часть.

I. «Тренируем внимание».

Игровое упражнение «Быстро в круг».

Выполнять построение в круг быстро, правильно принимать исходные положения, становиться в указанном месте – слева-справа, впереди-сзади.

Выполняют ходьбу в колонне по одному, бег со сменой направления, корректирующие упражнения. По команде педагога: «Быстро в круг» – становятся в круг, садятся в круг в разном исходном положении.

Перестроение в 2 колонны, воспитанники берут обручи для комплекса ОРУ.

Обращает внимание воспитанников на самоконтроль пространства и движений (соблюдение дистанции при движении с обручем, в колоннах, при выполнении движений).

II. «Тренируем ловкость».

Выполнение общеразвивающих упражнений с обручами (комплекс №1).

Вращение обруча, поставленного вертикально выполняется фронтальным способом.

(При показе указывает на быстроту реакции, моторику пальцев) – 1 минута.

Выполнение основных движений сменным способом: напоминает технику безопасности при выполнении лазания и прыжков через скакалку.

«Тренируем координацию движений».

Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом (по 4 раза).

Обращает внимание на разницу в способах (почему способ называется разноименный; в чем разница между способами; что общего между ними?)

Лазание чередующимся шагом, правильный хват реек, технику безопасности.

Правильный хват – четыре пальца обхватывают рейку сверху, большой палец – снизу.

Стараться двигаться ритмично, контролировать свои действия. При спускании с лестницы не пропускать реек, не спрыгивать.

«Тренируем выносливость».

Прыжки через короткую скакалку.

Прыгают через скакалки произвольным способом. Стارаются координировать движения кистей (круговые) и движения ног (вертикальные).

Отслеживает выполнение движения.

Игровое упражнение «Играй, играй мяч не теряй» (10 раз).

Подбрасывание вверх и ловля мяча двумя руками после хлопка руками за спиной.

Подбрасывают мяч вверх, стараются ловить его двумя руками сразу после хлопка.

При показе напоминает, что подбрасывать мяч нужно повыше, чтобы успеть сделать хлопок за спиной, при ловле мяча держать пальцы свободно, ненапряженно.

III. Релаксация «На цветущем лугу».

«Это огромный цветущий луг. Здесь растет много разных растений – зеленая трава, прекрасные цветы. Вы с родителями идете по цветущему лугу. Вы чувствуете, как ваши ноги ступают по шелковистой траве, как ваше тело окутывает прохлада, дует нежный ветерок. Вдохните поглубже свежий воздух. Прислушайтесь – поют птицы, журчит ручеек, стрекочут кузнецы. Как хорошо отдыхать всей семьей на природе».

3.Рефлексия.

– Какой способ тренировки оказался самым трудным?

Педагог предлагает рассказать об отдыхе семьей.

Декабрь

№31

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Семейный альбом.

Цель: формирование умение самостоятельно играть в спортивные игры.

Задачи: учить отбивать мяч об пол поочередно правой и левой рукой. Упражнять в лазании по гимнастической лестнице разноименным способом. Закреплять умение ритмично чередовать прыжки на одной и двух ногах в прыжках из круга в круг; дифференцировать силу удара ногой по мячу в зависимости от расстояния до партнера.

Развивать координацию движений, быстроту реакции, умение снимать мышечное и психоэмоциональное напряжение. Воспитывать трудолюбие, взаимовыручку, ценностное отношение к семье.

Применение технологий: ИКТ «Семейный альбом», ИКТ мимическая гимнастика «Тренируем эмоции».

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: отбивание мяча об пол поочередно правой и левой рукой, лазание по гимнастической лестнице разноименным способом, снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

Понимают: плохое настроение одного члена семьи негативно влияет на настроение всех ее членов; согласовать шаг с шагом другого ребенка, выполнять движения в соответствии с музыкой, приземляться в центр обруча, правильный хват рейки лестницы.

Применяют: навыки выполнения ходьбы и бега парами, построения и перестроения, выполнения ритмической гимнастики, навыки доброжелательного общения в семье; умение ритмично чередовать прыжки на одной и двух ногах, выполнять толчок с опорой на носочки, умение дифференцировать силу удара по мячу.

Материалы и оборудование: гимнастическая стенка, мячи футбольные на половину группы, мячи баскетбольные на половину группы, обручи для классиков диаметром 50см – 2 ряда по 6 шт.

Билингвальный компонент: ана – мама, эке – папа, мен – я, отбасы – семья.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Обращает внимание на альбом с семейными фотографиями.

«Есть в доме любой семейный альбом,

Как в зеркале мы отражаемся в нем.

Пускай не всегда мы красивы,

Зато эти фото правдивы».

Предлагает оживить фотографии.

Каждое задание сопровождается соответствующим слайдом.

2. Основная часть.

I. Подвижная игра «Найди свой цвет».

Воспитанники берут разноцветные платочки, становятся в пары по цвету платочек.

По сигналу ходят врассыпную по залу, по сигналу: «1,2,3 – свой цвет найди!» – быстро становятся парами в колонну по два.

Ходьба и бег парами колонной, обращает внимание на согласование шага с шагом другого ребенка.

Построение через середину зала; размыкание колонны приставным шагом влево и вправо.

II. Ритмическая гимнастика (комплекс №2).

Указания – четко выполнять движения в соответствии с музыкой, выпрямлять руки в локтях, больше поворачивать корпус влево – вправо, не сгибать колени при наклонах.

Выполнение основных движений сменным способом:

«Баскетбол» – отбивать мяч об пол поочередно правой и левой рукой. Акцентирует внимание на правильном исходном положении, создающим правильный начальный цикл движения. Указание – мягко давить на мяч, встречать ладонью с разведенными пальцами, не хлопать по мячу ладонью.

Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом (4 раза).

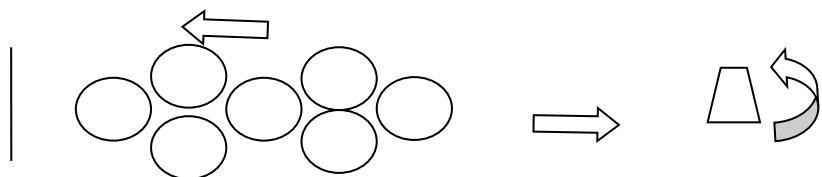
Указание – двигаться ритмично, контролировать свои действия.

Обращает внимание на лазание чередующимся шагом, правильный хват реек, технику безопасности.

Прыжки из круга в два круга (поточный способ 4 раза).

«Классики» – выкладывать из обруча 1-2-1-2-1.

Напоминает, что нужно ритмично чередовать прыжки на одной и двух ногах, приземляясь в центр обруча; выполнять толчок с опорой на носочки, не опускаться на всю стопу.



Подвижная игра «Точный пас».

Становятся произвольно в пары друг напротив друга на расстояние 3м. Прокатывают мяч партнеру несильным движением внутренней поверхности стопы» (10 раз). Акцентирует внимание на дифференцирование силы удара по мячу, посыпать мяч точно в ноги партнеру.

III. Мимическая гимнастика «Тренируем эмоции».

Предлагает показать смену настроения в семье.

Воспитанники становятся в круг:

хмурятся, как осенняя туча, как грозовое облако;

улыбаются, как солнышко, как теплый ветерок;

злятся, как гром, вихрь, ураган;

пугаются, как человек, увидевший молнию;

устают, как человек, идущий сквозь выногу;

отдыхают, как птичка на ветке, как кораблик на волнах.

Напоминает, что плохое настроение одного члена семьи негативно влияет на настроение всех ее членов, нужно контролировать свои эмоции.

3.Рефлексия.

- Какое задание оказалось самым трудным и почему?
- Каких спортивных игр не было в семейном альбоме?

№32

Образовательные области: Здоровье. Социум. Коммуникация.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Вместе дружно мы живем!

Цель: формирование дружеских отношений между детьми, умения анализировать и указывать на ошибки при выполнении лазания, отбивания мяча от пола, прыжках на одной ноге.

Задачи: продолжать учить отбивать мяч об пол поочередно правой и левой рукой плавным движением кончиков пальцев. Упражняться в лазании по гимнастической лестнице разноименным способом. Продолжать закреплять умение прыгать на одной ноге между предметами; сохранять статическое равновесие на скамейке. Развивать координацию движений, двигательную находчивость. Воспитывать организованность, толерантность. Формировать умение высказывать свое мнение, отстаивать его, а также признавать свою неправоту в случае ошибки.

Применение технологий: социоигровая, оздоровительный массаж всего тела «Хлопки».

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: отбивание мяча об пол одной рукой, лазание по гимнастической лестнице разноименным способом, оздоровительный массаж.

Понимают: соединять разрезные картинки по видам спорта; согласовывать свои действия с действиями товарищей в команде; доброжелательно относиться друг к другу; принимать правильное исходное положение при отбивании мяча об пол, выполнять основные движения по подгруппам.

Применяют: навыки выполнения ритмической гимнастики, согласования действий в паре, толерантного поведения; умение не опускаться на всю стопу, сохранять статическое равновесие на скамейке; умение высказывать свое мнение и отстаивать его.

Материалы и оборудование: разрезанные пополам картинки по теме «Спортивные игры», гимнастическая стенка, мячи баскетбольные на половину группы, гимнастическая скамейка – 6 шт., кегли, 2 ряда по 5 шт., смайлики для оценивания для каждого ребенка, фломастеры к ним.

Билингвальный компонент: ана – мама, эке – папа, мен – я, отбасы – семья.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Игра «Это я, это я, это все мои друзья».

Воспитанники становятся в круг, отвечают на вопросы словами: «Это я, это я, это все мои друзья».

- Кто из вас очень рад приходить к нам в сад?
- Кто из вас своим трудом украшает дом?
- Кто из вас хранит в порядке игрушки, книжки и тетрадки?
- Кто из вас скажите, братцы, забывает умываться?
- Кто играя в футбол, забывает в окна гол?
- Кто из вас не смотрит хмуро, любит спорт и физкультуру?

2. Основная часть.

I. Подвижная игра «Найди свою пару» .

Становятся в пары, соединяя части картинок. По сигналу ходят врассыпную по залу, по сигналу: «1,2,3 – пару найди!» – быстро становятся парами в колонну по два. Чередуют ходьбу и бег парами по сигналу педагога.

Построение произвольное.

II. Ритмическая гимнастика (комплекс №2).

Указания – четко выполнять движения в соответствии с музыкой, выпрямлять руки в локтях, больше поворачивать корпус влево-вправо, не сгибать колени при наклонах.

Выполнение основных движений сменным способом.

Предлагает воспитанникам самостоятельно разделиться на две колонны и анализировать выполнение движений своего товарища, указывать на ошибки.

1 половина группы

«Баскетбол» – отбивать мяч об пол поочередно правой и левой рукой.

Ошибки:

Неправильное исходное положение, встречают мяч ладонью с сомкнутыми пальцами, наклоняются к мячу сильно низко, сильно ударяют по мячу, сталкиваются с другими детьми.

Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом (до верха, 3 раза).

Акцентирует внимание на технике безопасности и индивидуальном темпе лазания.

Ошибки: неправильный хват реек, приставной шаг, пропуск с реек.

Прыжки на правой и левой ноге поочередно между предметами – расстояние 3 м (эстафета, 2 раза).

Выполняют прыжки на правой, затем на левой ноге между кеглями.

Стараются прыгать легко, не задерживая дыхания, огибать кегли слева и справа. Возвращаются по прямой бегом в свою команду, передают эстафету и движение начинает следующий игрок.

Подвижная игра «Не оставайся на полу» (3 раза).

Выбирается ловишка. Дети размещаются на предметах высотой до 30 см в разных местах зала. Дети спрыгивают и бегают по залу. По сигналу педагога: «Лови!» – все дети снова взбираются на расставленные предметы. Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в стороне.

III. Оздоровительный массаж всего тела «Хлопки».

Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потерли руки,
А затем ладошкой в лоб –
Хлоп-хлоп-хлоп.
Щеки заскучали тоже?
Мы и их похлопать можем,
Ну-ка, дружно, не зевать:
Раз, два, три, четыре, пять.
Вот и шея.
Ну-ка, живо
Переходим на загривок.
А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди,
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа.
Постучим и тут, и там,
И немного по бокам.
Не скучать и не лениться!
Перешли на поясницу,
Чуть нагнулись, ровно дышим,
Хлопаем как можно выше.

3.Рефлексия.

Педагог предлагает оценить выполнение заданий товарищам – дорисовать выражение лица смайлику – с заданиями справился без ошибок; нейтральное выражение – хорошо, но нужно постараться, грустит – не справился.

Предлагает прокомментировать стихотворение «Что такое Дружба?»

Что такое Дружба?
Спросила я у птицы.
Это когда коршун
Летает вместе с синицей.
Спросила я у зверя:
Что такое Дружба?
Это когда зайцу
Лисицы бояться не нужно.
А после спросила у девочки:
Дружба – что такое?
Это что-то огромное,
Радостное и большое!
Это когда ребята все сразу,
Все вместе играют,
Это когда мальчишки

Девчонок не задирают.
Дружить должны все на свете:
И звери, и птицы, и дети!»

Стихи о дружбе.

Не стой в стороне равнодушно,
Когда у кого-то беда.
Рвануться на выручку нужно.
В любую минуту, всегда.
И если кому-то поможет,
Твоя доброта и дружба твоя.
Ты счастлив, что день не прожит,
На свете живешь ты не зря.
Будь весел, чтоб радостно стало,
Тому, с кем подружишься ты.
Чтоб каждому жизни хватало.
Прекрасной людской доброты.
Услышишь ты песенку чью-то,
И станет светлее кругом.
Волшебное самое чудо,
Мы дружбой не даром зовем.
Кто верит в дружбу горячо,
Кто рядом чувствует плечо,
Тот никогда не упадет,
В любой беде не пропадет,
А если и споткнется вдруг,
То встать ему поможет друг!
Всегда в беде надежный друг,
Ему протянет руку.

№33

На свежем воздухе

Образовательные области: Здоровье. Коммуникация.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Учимся играть в хоккей.

Цель: знакомство детей с игрой в хоккей.

Задачи: учить выполнять ведение шайбы в прямом направлении. Упражнять в передвижении парой. Продолжать развивать двигательную находчивость, глазомер, умение концентрировать свое внимание при использовании спортивного оборудования. Формировать умение выбирать коммуникативное поведение, адекватные ситуации общения, интерес к занятиям спортом.

Применение технологий: элементы социоигровой, кинезиологическая гимнастика.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: упражнения с клюшкой, ведение шайбы по прямой.

Понимают: назначение клюшки, шайбы, необходимость соблюдать технику безопасности при игре в хоккей, сохранять равновесие при передвижении парой, особенности геометрических фигур; выбирать поведение, адекватные ситуации общения.

Применяют: навыки передвижения парой, ориентировки в пространстве, умение согласовывать действия в паре при выполнении заданий.

Материалы и оборудование: клюшки по количеству детей, шайбы на половину группы, снежинки белая и синяя.

Билингвальный компонент: хоккей – хоккей, хоккей таяғы – хоккейная клюшка.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Знакомит воспитанников с клюшкой и шайбой, правилами игры в хоккей, с особенностями спортивной формы хоккеистов.

Клюшка для хоккея с шайбой – спортивный снаряд, используемый в хоккее с шайбой для бросков, пасов и ведения шайбы. Крюк – часть клюшки, используемая для контакта с шайбой.

Акцентирует внимание на технику безопасности при перемещении на льду, во время игры.

2. Основная часть.

I. Ходьба с клюшками в руках.

Упражнения с клюшкой: перекладывание из одной руки в другую, вращение, махи руками с клюшкой, перенос клюшки вокруг туловища, из одной руки в другую, вращение клюшки, держа ее двумя руками.

Акцентирует внимание на технику безопасности, убедитесь, что воспитанники находятся на достаточной дистанции.

Выполнение основных движений в парах.

«Тяни-толкай» (4 раза).

Воспитанники передвигаются парой с одной стороны площадки на противоположную. Держась за клюшки, стоя друг к другу лицом, один ребенок движется спиной вперед, а другой толкает его.

Акцентирует внимание на дифференцирование силы толчка и соблюдение техники безопасности.

Ведение шайбы по прямой (по 6 раз).

Стоят шеренгами на противоположных сторонах площадки. Ведут шайбу клюшкой на противоположную сторону площадки к своему партнёру.

Стараются вести клюшку так, чтобы крюк нижним ребром целиком прилегал ко льду. Отдают шайбу, бегом возвращаются назад.

Акцентирует внимание на умение правильно, непринужденно держать клюшку двумя руками – одной рукой за конец палки, хватом сверху, а другой рукой (сильной) немного ниже – хватом снизу (сю и направляют шайбу).

Подвижная игра «Льдинки, ветер и мороз» (3 раза).

Играющие образуют два круга и берутся за руки. Один круг выстраивается вокруг белой снежинки, другой – вокруг синей. Дети идут по кругу и произносят слова: «Холодные льдинки, прозрачные льдинки сверкают, звенят «Динь-динь, динь-динь!» По сигналу педагога: «Ветер!» – все разбегаются врассыпную. По сигналу: «Мороз!» – нужно быстро построить круг вокруг своей снежинки и взяться за руки. Команда, которая первой построит круг, получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

III. Кинезиологическая гимнастика.

«Язычок».

Язычок вы покажите, на него все посмотрите.

«Язычок».

Нужно двигать язычком, он отплатит вам добром.

«Ротик».

Чтобы лучше нам жевать, нужно ротик открывать.

Движения языком вперед-назад.

Движение языка в разные стороны.

Открывать рот и нижней челюсти делать резкие движения, сначала слева направо, затем наоборот.

3. Рефлексия.

Педагог предлагает группам выложить геометрические фигуры, используя клюшки. Акцентирует внимание на применение навыков общения в группе при решении совместных двигательных задач.

№34

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Мой друг веселый мячик.

Цель: формирование обобщенных представлений о мире движений с мячом.

Задачи: продолжать учить отбивать мяч об пол одной рукой, двигаясь по прямой.

Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках на двух ногах с мячом, зажатым между колен. Упражнять в подлезании под аркан различными способами с мячом в руках. Развивать ловкость и выносливость, двигательную находчивость. Воспитывать самостоятельность.

Применение технологий: здоровьесбережение «Су-джок» – упражнения с шариком по активизации речи, развитию мелкой моторики пальцев рук и повышению иммунитета.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: выполнение заданий под музыку, упражнения для развития творчества и преодоления стеснительности, отбивание мяча об пол поочередно правой и левой рукой продвигаясь вперед, массаж головы.

Понимают: группироваться в зависимости от способа полезания, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, помогать себе взмахом рук, ролевые действия в игре, последовательность выполнения движений, подчинять свои интересы интересам всей команды.

Применяют: навыки выполнения ходьбы мячом в руках; с остановкой по сигналу; прыжков на двух ногах с продвижением вперед подлезания под аркан с мячом в руках.

Материалы и оборудование: мячи разного размера, мячи баскетбольные по количеству детей, аркан для подлезания, су-джок шарики для массажа, целлулойдные шарики для анализа занятия.

Билингвальный компонент: доп – мяч, екі аяқпен секіріндер – прыгайте на двух ногах, алға секіріндер – прыгайте вперед.

ХОД ОУД

1.Организационный момент.

Игровое упражнение «Чудесный мешочек».

Воспитанники обследуют мяч в мешочке, рассказывают о назначении мяча.

2.Основная часть.

I. Ходьба с мячом в руках; с остановкой по сигналу; выполнением заданий под музыку.

Указание – четко выполнять движения в соответствии с музыкой.

Перестроение в четыре колонны, шеренги.

II. Выполнение общеразвивающих упражнений с мячом (комплекс №2).

Соблюдают достаточный интервал, стараются не ронять мяч, контролируют дыхание на протяжении всего комплекса.

Игровое упражнение «Фигура с мячом».

Для развития творчества и преодоления стеснительности.

По окончании задания воспитанники оценивают, чьи фигуры были наиболее интересными, необычными, сложными при выполнении.

Выполнение основных движений в игровой форме (поточным способом):

«Мяч об пол (баскетбол – 2 раза.)

Воспитанники строятся в четыре колонны: две с одной стороны зала, две – напротив.

Первые в двух колоннах берут мяч. Идут, отбивая мяч об пол. Дойдя до первых в

противоположных колоннах передают мяч, а сами встают сзади. Получивший мяч двигается с мячом обратно. Все должны поменяться местами.

Указание – направлять движение мяча не прямо перед собой, а несколько в стороне (иначе мяч можно задеть ногой). Если мяч отбивается правой рукой, то он должен ударяться справа от носка правой ноги.

«Ловкие и умелые» (эстафета – 4 раза).

Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым между колен, с продвижением вперед на расстояние 4 м.

Подлезание под аркан различными способами с мячом в руках.

Воспитанники прыжками энергично двигаются вперед, отталкиваются двумя ногами, приземляются на носки. После выполнения прыжков берут мяч в руки и выполняют подлезание под натянутым арканом. Наклоняются ниже, стараются не задеть аркан головой или мячом. После подлезания обегают обруч и опять подлезают под аркан, бегут в свою колонну. Варьирует высоту аркана, обращает внимание, что группироваться нужно в зависимости от способа подлезания и высоты натянутого аркана.

Подвижная игра «Аншылар мен қояндар» («Охотники») (2 раза).

Все играющие делятся поровну на «охотников» и «зайцев». «Охотники» становятся снаружи линии, а «зайцы» между линиями. «Охотники» бросая мячи, стараются попасть им в «зайцев». Осаленные «зайцы» выбывают из игры. Когда все «зайцы» осалены, команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за меньшее время смогла осалить всех «зайцев».

III. Массаж су-ждок шариком «Я мячом круги катаю».

Выполнение движений в соответствии с текстом стихотворения.

«Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну».

3.Рефлексия.

Предлагает показать целлULOидными шарами свое отношение к занятию: желтые шары – понравилось, синие – не понравилось, было скучно.

№35

Образовательные области: Здоровье. Социум.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Игры моего двора.

Цель: формирование нравственных представлений и социальной компетенции посредством игр.

Задачи: продолжать учить отбивать мяч об пол одной рукой, двигаясь по прямой.

Упражнять в подлезании под аркан разными способами. Развивать ловкость и быстроту реакции в беге под вращающимся арканом, передаче асыка друг другу. Продолжать формирование крепости здоровья и работоспособности ребенка. Воспитывать толерантности, интерес к традиционным казахским играм.

Применение технологий: здоровьесбережение, дыхательная гимнастика у-шу, коррекция психоэмоционального фона, социоигровая.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: упражнения для развития творчества и преодоления стеснительности, отбивание мяч об пол поочередно правой и левой рукой продвигаясь вперед, упражнение для напряжения и расслабления мышц «Драка».

Понимают: переходить от одного вида движения к другому в соответствии с командой педагога, пробегать под серединой аркана при наивысшей амплитуде его вращения, подпрыгивать в момент прохождения аркана под ногами, группироваться в зависимости от способа полезания; доброжелательно относиться к другим детям.

Применяют: умение сосредоточиваться и концентрировать свое внимание, навыки выполнения разных видов ходьбы, бега в медленном темпе, разделения пространства и ресурсов с другими детьми, толерантного поведения.

Материалы и оборудование: мячи баскетбольные, аркан, асык.

Билингвальный компонент: дос – друг, достар – друзья, халық ойындары – народные игры.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Предлагает рассказать об играх, в которые дети играют с друзьями.

«В круг широкий вижу я,
Встали все мои друзья.
Мы сейчас пойдем налево.
А потом пойдем направо.
В центре круга соберемся.
И на месте повернемся,
Улыбнемся, подмигнем,
И играть опять начнем».

I. Ходьба в колонне по одному, в полууприседе, со сменой направления, перекатом с пятки на носок.

Бег медленный в течение 2 минут, восстановление дыхания (у-шу комплекс №2).

II. Выполнение общеразвивающих упражнений с мячом (комплекс №2).

Соблюдают достаточный интервал, стараются не ронять мяч, контролируют дыхание на протяжении всего комплекса.

Игровое упражнение «Фигура с мячом».

Для развития творчества и преодоления стеснительности.

По окончании задания воспитанники оценивают, чьи фигуры были наиболее интересными, необычными, сложными при выполнении и выбирают лучшую фигуру.

Выполнение основных движений в игровой форме (поточный способ).

«Мяч об пол» (баскетбол) (2 раза)

Воспитанники строятся в четыре колонны: две с одной стороны зала, две – напротив. Первые в двух колоннах берут мяч. Идут, отбивая мяч об пол. Дойдя до первых в противоположных колоннах передают мяч, а сами встают сзади. Получивший мяч двигается с мячом обратно. Все должны поменяться местами

Указание – направлять движение мяча не прямо перед собой, а несколько в стороне (иначе мяч можно задеть ногой). Если мяч отбивается правой рукой, то он должен ударяться справа от носка правой ноги.

Игры с арканом.

Подлезание под аркан различными способами.

Наклоняются ниже, стараются не задеть аркан головой или мячом. После подлезания обегают обруч и опять подлезают под аркан, бегут в свою колонну.

Варьирует высоту аркана, обращает внимание, что группироваться нужно в зависимости от способа подлезания и высоты натянутого аркана (3 раза).

«Не задень!» (2 раза) – пробегать под серединой аркана при наивысшей амплитуде ее вращения. Напоминает о рисках, которое несет это упражнение, об индивидуальном способе выполнения, подбирает темп вращения скакалки. Поощряет фишками тех воспитанников, кто смог быстро пробежать под вращающимся арканом.

«Арқаннан секіру» (2 раза)

Обращает внимание на индивидуальный темп движения.

Водящий, стоя в центре круга, вращает аркан – примерно на уровне колен и при этом то замедляет, то убывает скорость его вращения, стараясь задеть кого-либо из играющих. Воспитанники стараются вовремя перепрыгнуть через аркан, не поддавшись на уловки водящего.

III. Игра малой подвижности «Асық кімде?» (1 раз)

Воспитанники садятся в круг. Принимают исходное положение «сед по-турецки», выбирают водящего. Быстро передают асык друг другу из рук в руки. Водящий старается забрать асык у игроков.

3.Рефлексия.

Коррекция психоэмоционального фона «Драка».

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

Напоминает о доброжелательном отношении друг к другу.

№36

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Игры с асыками.

Цель: развитие предметной ловкости посредством использования нестандартного оборудования.

Задачи: учить метать мелкие предметы в горизонтальную цель. Упражнять ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением задания, беге с увертыванием. Закреплять навык подбрасывания и ловли мелких предметов (асыков) из положения «сед по-турецки».

Развивать предметную ловкость, глазомер, умение концентрировать свое внимание при неблагоприятных условиях (шум). Продолжать развивать интерес к играм с асыками, воспитывать гражданственность и толерантность.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: метание мелких предметов в горизонтальную цель, релаксацию «Степные напевы».

Понимают: термин «асык», действия с асыками, сохранять равновесие, смотреть вперед при выполнении заданий, поднимать асыки только по команде педагога.

Применяют: навык толерантного поведения; подбрасывания и ловли мелких предметов, ходьбы и бега врассыпную, умение манипулировать мелкими предметами, ориентироваться в пространстве зала.

Материалы и оборудование: коржин, асыки по количеству детей, корпешки на половину группы, обручи – 4 шт., гимнастическая скамейка – 2 шт.

Билингвальный компонент: шенберге тұрындар – встаньте в круг, ойынды баста – игру начни, шенбермен жүру – ходьба по кругу, шенбермен жүгіру – бег по кругу.

ХОД ОУД

1.Организационный момент.

Игровое упражнение «Найди предмет».

Воспитанники двигаются по всему залу и находят коржин. Обследуют асыки, называют стороны асыков.

Рассказывает об истории асыков – распространении в Средней Азии.

2.Основная часть.

I.Построение в круг.

Подвижная игра «Асык алу».

Воспитанники выполняют ходьбу врассыпную, бег врассыпную, по команде педагога: «Асык алу!» – поднимают асык.

II.Выполнение общеразвивающих упражнений с асыками.

Выполнение основных движений в игровой форме:

« Казан» метание в горизонтальную цель с расстояния 2 м (4 раза).

Игроки становятся в круг вокруг обруча (4 круга), забрасывают асык в обруч.

Победитель определяется по количеству заброшенных в «казан» асыков.

Акцентирует внимание на правильное исходное положение и технику выполнения броска. При исходном положении ноги поставлены немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука полусогнута в локте перед грудью. При замахе правая рука отводится вниз – назад до предела и бросок происходит путем движения руки вперед-вверх.

Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания.

Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке по командам (3 раза).

Перекладывают асык перед собой и за спиной во время ходьбы по гимнастической скамейке.

Указание – сохранять равновесие, смотреть вперед; при спуске ногу ставить на носок, потом на пятку.

Подбрасывание и ловля асыков из исходного положения «сед по-турецки».

Воспитанники садятся на корпешки, подбрасывают и ловят асыки в индивидуальном темпе. Ладони складывают «чашечкой», затем при следующем броске переворачивают ладошки тыльной стороной. Поощряет тех игроков, которые были наиболее ловкими.

Подвижная игра «Үшінші артық» («Третий лишний») (3 раза).

Становятся по двое, в затылок друг друга, образуя широкий круг.

Расстояние между парами – 2-3 шага.

«Лишний» игрок убегает – водящий догоняет. Задача «лишнего», убегая, неожиданно встать перед любой из пар. Если это ему удается, если водящий не успел до него дотронуться, то в роли убегающего оказывается третий в этом ряду, теперь уже «лишний», игрок.

III. Релаксация «Степные напевы».

Садятся в круг. Принимают исходное положение «сед по-турецки». Слушают музыку.

Стараются представить себе картинки степи.

3. Рефлексия.

Педагог предлагает рассказать об играх, которые понравились больше всего.

№37

Образовательные области: Здоровье. Коммуникация.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Караван. Игры народов Средней Азии.

Цель: обогащение двигательного опыта детей посредством использования игр народов Азии.

Задачи: продолжать учить метать мелкие предметы в горизонтальную цель, принимать правильное исходное положение. Упражнять в прыжки на одной ноге в разном направлении. Закреплять навык подбрасывания и ловли мелких предметов (камешки) из

положения «сед на пятки». Развивать предметную ловкость, глазомер, умение сосредоточиваться и концентрировать свое внимание при неблагоприятных условиях (шум). Продолжать развивать интерес к народным играм, коммуникативную компетентность. Воспитывать доброжелательность и толерантность.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: метание асыков в горизонтальную цель с расстояния 3м, релаксацию в кругу.

Понимают: термин «караван», назначение каравана в жизни кочевников, принимать правильное исходное положение при метании, поднимать асыки только по команде педагога, правила игр, доброжелательно относиться к традициям разных народов РК.

Применяют: навыки толерантного поведения; подбрасывания и ловли мелких предметов, ходьбы и бега врассыпную, умение прыгать на одной ноге в разном направлении, играть в командные игры.

Материалы и оборудование: сундук с элементами национальных костюмов, быта, асыки по количеству детей, платки на половину группы.

Билингвальный компонент: керуен – караван, шеңберге тұрыңдар – встаньте в круг, ойындар – игры, халық ойындары – народные игры, ойынды баста – игру начни.

ХОД ОУД

1.Организационный момент.

Беседа о назначении каравана, об играх на остановках.

Предлагает рассмотреть сундук элементами национальных костюмов, рассказать о предполагаемом пути каравана.

2.Основная часть.

I. Подвижная игра «Асык алу» (3 раза).

Построение произвольное.

Воспитанники выполняют ходьбу врассыпную, бег врассыпную, по команде педагога: «Асык алу!» – поднимают асык.

Выполнение основных движений в игровой форме (по 3 раза):

«Казан» (казахская).

Команды формируются по желанию детей.

Игроки становятся в круг вокруг обруча (4 круга), забрасывают асык в обруч.

Победитель определяется по количеству заброшенных в «казан» асыков.

Акцентирует внимание, на правильное исходное положение и технику выполнения броска. При исходном положении ноги поставлены немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука полусогнута в локте перед грудью. При замахе правая рука отводится вниз – назад до предела и бросок происходит путем движения руки вперед – вверх.

«Тополь» (киргизская).

Выбирается водящий – это тополь. Он стоит в центре круга. Играющие, располагаясь по кругу, выполняют разные движения. После произнесения слова «Тополь!» быстро меняются местами. Водящий в это время стремится занять освободившееся место. Оставшийся без места становится водящим. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим.

«Скок-перескок» (татарская).

Игроки располагаются в обруча по кругу. Водящий стоит в центре круга. Игроки располагаются в обруча по кругу. Водящий говорит: «Перескок!» После этого слова игроки быстро меняются местами, прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая также на одной ноге.

«Камешки» (русская).

Садятся на пятки, подбрасывают и ловят камешки в индивидуальном темпе.

Ладони складывают «чашечкой», затем при следующем броске переворачивают ладошки тыльной стороной.

«Вытащи платок» (дагестанская).

Две команды выстраиваются друг против друга на некотором расстоянии. Между ними проводится черта. У каждого сзади за поясом платок. Дети двигаются вперед (водящие стоят на месте), переходят черту, по команде: «Огонь!» – игроки бегут обратно, а противники (водящие) стремятся их догнать, чтобы вытащить из-за пояса платок. Затем команды меняются ролями.

III. Подвижная игра малой подвижности «Немая игра» (таджикская).

Игроки садятся в круг. Водящий показывает движение игроку с правой (или левой) стороны от себя. Тот, в свою очередь передает это движение соседу по кругу.

Задача игры: заставить соседа заговорить или засмеяться. Если сосед засмеялся, соседние игроки, начинают гримасами сами смешить его. Выигрывает тот, кто проявил большее самообладание.

3. Рефлексия.

Педагог предлагает воспитанникам рассказать, в какую игру они будут играть с друзьями.

№38

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Упражнения на льду.

Цель: совершенствование навыков игры в хоккей.

Задачи: учить выполнять бросок шайбы в прямом направлении. Упражнять в переносе предметов парой, скольжении по ледяным дорожкам. Продолжать развивать двигательную находчивость, глазомер, умение сосредоточиваться и концентрировать свое внимание при использовании спортивного оборудования. Воспитывать интерес к играм на льду.

Применение технологий: здоровьесбережение – упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: бросок шайбы в цель, скольжение по ледяной дорожке.

Понимают: назначение клюшки и шайбы, необходимость соблюдать технику безопасности при скольжении, как сохранять равновесие при скольжении, как встать в пару, необходимость быть внимательным при обращении с клюшкой и шайбой.

Применяют: навыки бега колонной, выполнения упражнений с клюшками, ходьбы парами, командной работы, ориентировки в пространстве.

Материалы и оборудование: клюшки, куб – цель для метания, поролоновый кубик 20*10см для переноса на клюшках, конусы пластмассовые.

Билингвальный компонент: сапқа тұрындар – встаньте в шеренгу, жаттығу көздер үшін – упражнения для глаз.

ХОД ОУД

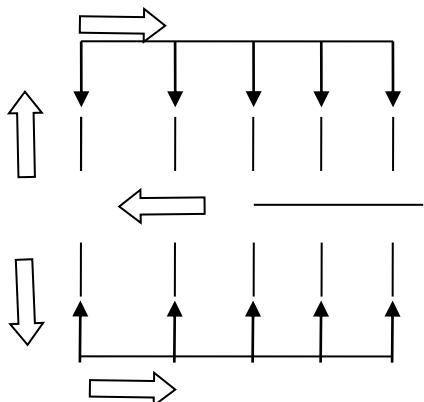
1. Организационный момент.

Предлагает воспитанникам рассказать о благотворном влиянии хоккея на здоровье.

2. Основная часть.

I. Ходьба с клюшками в руках.

Ходьба «змейкой» между клюшками, бег «змейкой» – клюшки расположены на площадке в два ряда. Ходьба через середину площадки; воспитанники останавливаются возле своей клюшки.



II. Упражнения с клюшкой: перекладывание из одной руки в другую, вращение, махи руками с клюшкой, перенос клюшки вокруг туловища, из одной руки в другую, вращение клюшки, держа ее двумя руками.

Акцентирует внимание на технику безопасности, убеждается, что воспитанники находятся на достаточной дистанции.

**Основные движения в виде спортивных упражнений (фронтальный способ)
«Не урони!» 3 раза.**

Предлагает пронести предмет через всю площадку, передвигаясь в паре приставным шагом. Двое воспитанников становятся лицом друг к другу, держа в руках клюшки, на которые кладется объемный модуль. Передвигаются в паре приставным шагом, стараются согласовывать свои действия.

«Меткая клюшка» (индивидуальный способ, 3 раза).

Напоминает о правильном хвате клюшки. В центре площадки стоит куб, игроки стараются попасть шайбой в куб. Указание – выполнить бросок шайбы так, чтобы крюк клюшки нижним ребром целиком прилегал ко льду. Акцентирует внимание на технику безопасности, убеждается, что воспитанники находятся на достаточной дистанции.

«Кто дальше проскользит по дорожке» (индивидуальный способ, 3 раза).

Отмечается результат каждого, а также фиксируется и лучший результат, обладатель которого объявляется победителем.

Бег между предметами с постепенным увеличением числа игроков (групповой способ – 5 раз).

На середине площадки по порядку устанавливает 5 конусов на расстоянии 1 м друг от друга. Количество игроков, выполняющих бег, определяется карточкой с цифрами.

Игроки каждой команды начинают бег между конусами по команде педагога. Огибают предметы слева и справа, стараются согласовывать свои действия с другими игроками и не сбить предметы

III. Упражнения для профилактики нарушения зрения и активизации работы мышц глаз.

Чтобы зоркими нам быть – нужно глазками крутить.

Зорче глазки чтоб глядели, разотрем их еле-еле.

Чтобы зоркими нам стать, нужно на глаза нажать.

Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и все сначала.

Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды.

В течение минуты массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 секунды.

Поднять глаза вверх. Опустить глаза. Повернуть глаза в правую сторону.

<p>Быстро-быстро поморгай – отдых глазкам потом дай.</p> <p>Нужно глазки открывать, чудо чтоб непрозевать. Треугольник, круг, квадрат нарисуем мы подряд.</p>	<p>Быстро моргать в течение 1 минуты в правую сторону, затем в левую сторону.</p> <p>Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.</p> <p>Нарисовать глазами геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник) сначала по часовой, потом против часовой стрелки.</p>
---	--

3. Рефлексия.

Педагог предлагает группам выложить геометрические фигуры, используя клюшки. Акцентирует внимание на применение тактики сотрудничества, вместо тактики доминирования. Определяет победителей заданий.

№39

Образовательные области: Здоровье. Социум.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Наурзумский заповедник.

Цель: развитие кинестетических факторов развития ребенка (ощущение и анализ движения), формирование экологической культуры.

Задачи: учить перебрасывать мяч друг другу с расстояния 2,5м, встречать летящий мяч мягким движением согнутых рук. Упражнять в ползании по бревну на четвереньках.

Продолжать упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по следам. Развивать выразительность движений, ритмичность; способствовать формированию экологической культуры, гражданственности.

Применение технологий: ИКТ «Наурзумский заповедник», дыхательная гимнастика, мелодии зимнего леса.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: корrigирующие упражнения, дыхательную гимнастику, ролевые действия в игре.

Понимают: движение животных, правила поведения в лесу, как бросать мяч в руки партнеру, двигаться равномерно и ритмично точно по следу.

Применяют: умение менять направление движения в колонне, ползать на четвереньках по бревну, становиться парами для бросания мяча друг другу.

Материалы и оборудование: слайды «Наурзумский заповедник», бревно со стесанной поверхностью – 2 шт., гимнастическая скамейка (высота скамейки 35см, ширина 20 см) – 4 шт., звукозапись « Мелодии зимнего леса».

Билингвальный компонент: тұлқілер – лисы, қасқырлар – волки, қояндар – зайцы, шенберге тұрындар – встаньте в круг, «Қасқыр мен лақтар» – «Волк и козлята».

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Показывает слайды на тему «Наурзумский заповедник».

Предлагает посмотреть на удивительный мир зимней природы.

«Деревья высокие, травы, кусты...

Не зная дороги, заблудишься ты.

В лесу незнакомом внимательней будь,

Тогда очень просто отыщется путь.

И летом в лесу хорошо и зимой,

Здесь дышится легче, здесь воздух иной».

Воспитанники называют способ передвижения зимой, диких лесных животных. Вспоминают правила поведения в лесу.

2. Основная часть.

I. Игра «Снегоход».

Двигаются в колонне по одному «паровозиком». Приходят на полянку, радуются хорошей погоде.

Корректирующие упражнения «Лесные жители» в игровой форме – выполнение задания во время ходьбы и бега в колонне по одному («Лисы», «Волки», «Зайцы» на казахском языке).

Акцентирует внимание, что каждому животному соответствует свой стиль движения.

II. Предлагает погреться на лесной полянке.

Выполнение общеразвивающих упражнений в игровой форме, построение произвольное:

«Повторяй за мной»

«Кто хочет быстрым стать,

И время не терять,

Пусть за моей спиной,

Все делает за мной.

Движенья рук, движенья ног,

Ты повторяй за мной дружок!»

Дыхательная гимнастика «Ветерок».

Я ветер сильный, я лечу,

Хочу налево посвищу,

Могу подуть направо,

Могу и вверх,

И в облака,

Ну, а пока я тучи разгоняю.

Руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос.

Повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть.

Голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох.

Голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох.

Опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот.

Круговые движения руками.

Выполнение основных движений.

Построение в пары по желанию детей.

Бросание мяча друг другу – способ двумя руками от груди расстояние 2 м (по 6 раз).

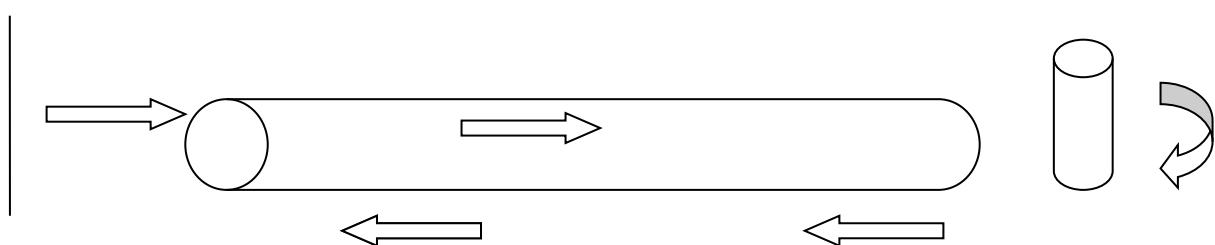
Предлагает представить себя зайцами, которые перебрасывают снежный ком друг другу.

Указание – встречать летящий мяч, слегка согнувшись в локтях руками, разведенными пальцами рук.

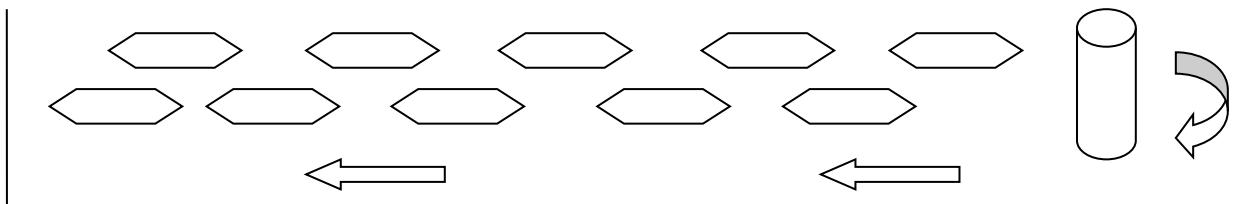
Игровое упражнение «Рыси» (поточный способ, 3 раза).

Ползание по бревну на четвереньках.

Акцентирует внимание на координацию работы рук и ног, спокойный спуск с бревна.



Равновесие – игровое упражнение «Жаяу ізімен» («Ходьба по следам») (3 раза).



Подвижная игра «Хитрая лиса» (3 раза).

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу дети закрывают глаза, а она обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают: «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!». Все играющие разбегаются по залу, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2-3 детей, педагог произносит: «В круг!» – и игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого

III. Слушание мелодии леса закрытыми глазами.

Предлагает вспомнить красоту зимней природы.

3.Рефлексия.

Педагог предлагает рассказать, что запомнилось больше всего.

– Какое задание было самым интересным?

№40

Образовательные области: Здоровье. Познание.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Смелые муравьишки.

Цель: развитие координационных способностей при выполнении движений, закрепление навыков конструирования всей группой, ощущения себя как части природы.

Задачи: упражнять в прыжках с места в высоту (15см), в лазании по гимнастической стенке разноименным способом. Продолжать совершенствовать навыки ходьбы и бега между предметами, ходьбы с перешагиванием через предметы. Упражнять в ходьбе по аркану боком приставным шагом с предметом на голове. Развивать выносливость, ловкость, координацию движений. Воспитывать коллективизм, бережное отношение к природе, к себе как части природы.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: ходьбу по аркану боком приставным шагом с предметом на голове, постройку здания из модулей, релаксацию «Отдых».

Понимают: брать рейку лестницы правильным хватом, выполнять чередующийся шаг, сохранять равновесие при перешагивании через предметы, необходимость бережно относиться к природе, человек тоже является частью природы.

Применяют: навыки выполнения ходьбы и бега в колонне по одному со сменой направления, прыжка с места в высоту сохранения равновесия, ориентировки в пространстве, координации движений, конструирования.

Материалы и оборудование: гимнастическая стенка, кубики на ребенка по 2 шт., небольшие поролоновые кубы, кирпичики.

Билингвальный компонент: құмырсқа, құмырсқалар – муравей, муравьи, теңшелер – кубики.

ХОД ОУД

1.Организационный момент.

Загадывает загадки про муравьев.

Превращает воспитанников в смелых муравышек при помощи волшебной палочки.

2. Основная часть.

I «Муравьи идут по тропинке».

Ходьба и бег по кругу в колонне по одному со сменой направления.

По команде: «Кругом!» – начинают движение в обратную сторону.

Стараются не выходить из колонны при смене направления, координировать свои действия с действиями других детей.

Ходьба и бег между предметами (пенечки).

Ходьба с перешагиванием через предметы (пенечки).

II. «Тренируют мышцы».

Выполнение общеразвивающих упражнений с кубиками (комплекс №2).

Обращает внимание на сохранение ровной осанки в течении всего комплекса.

Выполнение основных движений поточным способом.

Прыжки с места в высоту – (15см, 5 раз).

Подходят к препятствиям (натянутая веревка) перепрыгивают через нее, подходят к следующему, пока вся группа не переберется на противоположную сторону. Стараются энергично отталкиваться от пола двумя ногами одновременно, помогают себе взмахом рук в высшей точке полета максимально подтянуть к груди колени согнутых ног, затем быстро разогнуть ноги и мягко приземлиться на ноги.

«Лазают по горам».

Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом (до верха) (2 раза).

Акцентирует внимание на технике безопасности и индивидуальном темпе лазания.

Ошибки: неправильный хват реек, приставной шаг, пропуск с реек.

Конструирование «Постройка дома».

Муравей нашел былинку.

Много было с ней хлопот.

Как бревно взвалил на спинку и ее домой несет.

Он сгибается под ношей,

Он ползет уже с трудом.

Но зато, какой хороший,

Муравьи возводят дом».

Равновесие – ходьба по аркану боком приставным шагом с предметом на голове (2раза).

По одному игроку с каждой колонны выполняют ходьбу по аркану боком приставным шагом (поролоновый кирпичик на голове) возводят постройку. Стараются стопу ставить так, чтобы аркан располагался посередине подошвы. Необходимо ставить кубики и кирпичики так, чтобы не столкнуть другие и не сломать дом.

III. Упражнение «Отдых».

Ложатся отдыхать в муравейнике (под музыку).

Превращаются в детей.

3.Рефлексия.

Напоминает, что муравьи – самые сильные и трудолюбивые жители леса.

Акцентирует внимание на бережном отношении к природе, к себе как части природы.

Январь

№41

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Мир мультфильмов.

Цель: учить спускаться с гимнастической лестницы по диагонали, применять опорные схемы для выполнения заданий.

Задачи: учить спускаться с гимнастической лестницы по диагонали, переходить с пролета на пролет. Продолжать закреплять умение сохранять устойчивое равновесие, расходиться вдвоем на скамейке, начиная идти с двух сторон. Упражнять в прыжках в глубину с высоты 30 см в обозначенное место. Развивать внимание, мышление, самостоятельность. Воспитывать дружелюбие, позитивное мироощущение, уважительное отношение к окружающим.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: переход с пролета на пролет по диагонали, приставным шагом, командную игру с ловлей мяча.

Понимают: выполнять задания в соответствии со схемами, приземляясь на полусогнутые ноги при спрыгивании в глубину, правильно держаться за перекладину гимнастической лестницы; уважительно относиться к друзьям.

Применяют: навыки ходьбы с выполнением заданий, сохранения равновесия после приземления при спрыгивании в глубину, навыки лазания по гимнастической стенке, ловли мяча.

Материалы и оборудование: карточки со схемами заданий, гимнастическая стенка, скамейки гимнастические высотой 30 см – 3 шт., кольца от кольцеброса, воздушный шар, мячи диаметром 15 см – 3 шт.

Билингвальный компонент: тоқталу – остановиться, отыру – присесть, солға – налево, онға – направо.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Обращает внимание детей на воздушный шарик и картинки, которые к нему прикреплены. Воспитанники обследуют воздушный шар, рассматривают картинки с заданиями от героев мультфильма «Смешарики».

2. Основная часть.

I. Ходьба в колонне по одному, бегут в среднем темпе по кругу.

Выполняют задания, которые показывает Смешарик – остановиться, присесть, поменять направление движения. Перестроение в колонну по три.

II. Картинка №1.

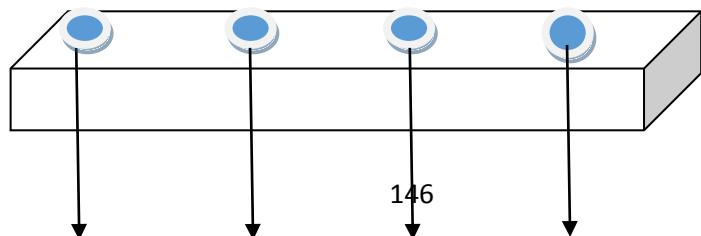
Выполнение общеразвивающих упражнений с обручем (комплекс №2).

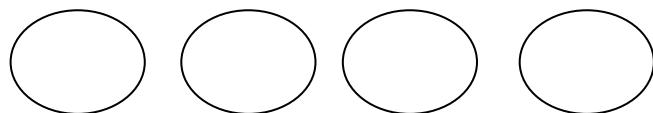
Выполнение основных движений групповым способом в игровой форме.

Картинка №2.

Прыжки в глубину с высоты 30 см в плоские обручи (4 раза).

Обращает внимание на размещение воспитанников на середине скамейки, на сохранение равновесия после спрыгивания – корпус держать ровно, смотреть прямо перед собой.





Картинка №3.

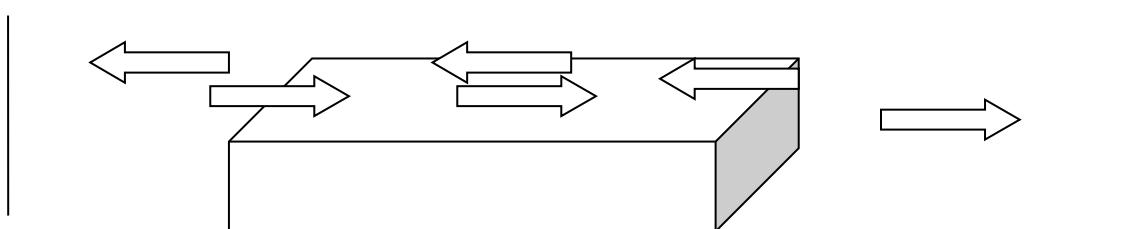
Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет по диагонали, приставным шагом (3 раза).

Лазают по гимнастической стенке верх, спускаются по перекладинам по диагонали приставным шагом. Хват рейки – четыре пальца сверху, большой снизу.

Акцентирует внимание на координацию движений рук и ног при переходе с пролета на пролет – перехватывать руками перекладины, переступать приставным шагом.

Картинка №4.

Ходьба по скамейке с выполнением задания – разойтись вдвоем на доске, начиная идти с двух сторон (3 раза).



Каждый из подгруппы детей выбирает себе пару для выполнения задания. Ставятся около скамейки напротив друг друга. Одновременно начинают движение, на середине расходятся и меняются местами. Затем выполняет движение следующая пара. По сигналу педагога команды меняются заданиями.

Картинка №5.

Подвижная игра «Брось-поймай» (3 раза).

Строятся в 3 колонны. На расстоянии 2,2 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. По сигналу педагога водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны (вся колонна друг за другом постепенно передвигается к исходной линии). Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает вверх руку – команда победила.

III.Игровое упражнение «Покажи верно».

Выполняет роль ведущего: «Настроение каково?», «Настроение как?».

Воспитанники отвечают на вопросы ведущего, сопровождают ответ соответствующими жестами.

3. Рефлексия.

– Чему мы можем поучиться у героев мультфильма «Смешарики»?

– Как нам помогли схемы движений?

Акцентирует внимание, что хорошо когда есть друзья, к ним надо бережно относиться.

№42

Образовательные области: Здоровье. Социум.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Мир вокруг нас.

Цель: обогащать представления о природных зонах и ландшафте, учить лазить до верха и спускаться по диагонали.

Задачи: продолжать учить спускаться с гимнастической лестницы по диагонали, переходить с пролета на пролет. Совершенствовать умение бежать ритмично, делая короткие шаги, не ускоряя и не замедляя темп. Упражнять в катании фитболов (мячей) в произвольном направлении, прыжках через 5 шнурков. Развивать координационные

способности, общую выносливость, навыки рационального дыхания. Формировать ценностное отношение к окружающему миру, к себе как части этого мира.

Применение технологий: дыхательная, пальчиковая гимнастики; ИКТ «Подводный мир».

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: переход с пролета на пролет по диагонали, приставным шагом, дыхательную гимнастику, релаксацию «Подводный мир».

Понимают: соответствие цвета определенному миру, человек является частью окружающего мира, необходимость бережно относиться к окружающей природе, выполнения задания, не сталкиваться при катании фитболов, переходить с кочки на кочку в игре.

Применяют: навыки выполнения пальчиковой гимнастики, катания фитболов, рационального дыхания; умение бегать в медленном темпе, выпрямляться после приземления при прыжках в высоту.

Материалы и оборудование: гимнастическая скамейка (высота скамейки 30 см, ширина 20 см) – 4 шт., обручи для игры.

Билингвальный компонент: гул – цветок, сапта бір-бірден жүру – ходьба в колонне по одному, баяу жүгіріс – бег медленный.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Пальчиковая гимнастика «Цветок».

«Вырос высокий цветок на поляне.

Утром пораньше раскрыл лепестки.

Всем лепесткам красоту и питанье дружно дают под землей корешки».

Разжать пальцы из соединенных кулаков; развести ладони и пальцы рук; ритмичное движение пальцами вместе-врозь; ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу и шевелить пальцами.

Предлагает рассмотреть необычный цветок с разными лепестками: синий лепесток – мир подводный, желтый – мир пустыни, зеленый – мир леса, темно-зеленый – мир болот, коричневый – мир гор.

Каждый лепесток указывает цель путешествия (применение ИКТ).

2. Основная часть.

I. Мир леса.

Ходьба в колонне по одному; бег в медленном темпе – две минуты; дыхание через нос, сохранение темпа и ритмичности беговых шагов.

Восстановление дыхания.

II. Гимнастика для глаз.

«Вот пришли мы в зимний лес,
Сколько здесь вокруг чудес.
Справа березка в шубке стоит,
Слева елка на нас глядит.
Снежинки в небе кружатся.
На землю красиво ложатся.
Снежинки блестят и кружатся,
На ладошки ребятам ложатся».

Основные движения.

Прыжки с места в высоту (15 см) поточный способ – 5 раз.

Подходят к препятствиям (натянутая веревка) перепрыгивают через него, подходят к следующему, пока вся группа не переберется на противоположную сторону.

Стараются энергично отталкиваться от пола двумя ногами одновременно, помогают себе взмахом рук.

При выполнении нужно в высшей точке полета максимально подтянуть к груди колени согнутых ног, затем быстро разогнуть ноги и мягко приземлиться на ноги.

Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет по диагонали (3 раза).

Лазают по гимнастической стенке верх, спускаются по перекладинам по диагонали приставным шагом. Хват рейки – четыре пальца сверху, большой снизу.

Акцентирует внимание на координацию движений рук и ног при переходе с пролета на пролет – перехватывать руками перекладины, переступать приставным шагом.

Мир пустыни

Куда ни кинешь взгляд – песок,
И прямо, и наискосок.
Не знают здесь, что значит тень,
Ведь солнце жарит целый день.
Но если дождик вдруг польет,
Пустыня мигом оживет.
Да только в том загвоздка вот,
Что дождик льет всего раз в год.
Но те, кто проживает тут,
Другой погоды и не ждут.

Игровое упражнение «Жуки скарабеи» (1раз).

Катание фитболов в произвольном направлении.
Указания – не сталкиваться друг с другом, катать мяч по всей площади зала.
Подталкивают мяч несильными движениями пальцев.

Мир болот

Подвижная игра «С кочки на кочку» (2 раза).
«Через топкое болото,
Перебраться нам охота.
По кочкам дружно мы пойдем,
Через болото перейдем.
Раз-два, не зевай,
Перебираться начинай!»

Игроки кладут на пол один кружок и становятся на него, затем кладут второй на расстоянии шага и переходят на него. После этого берут тот кружок, который находится сзади, и вновь кладут впереди себя по направлению движения к противоположной стороне зала.

III. Релаксация «Подводный мир» – применение ИКТ.

«В подводном мире много тайн, невиданных чудес!
Скорей бросайся в глубь воды, будь дерзок, бодр и смел!
Пусть к красоте сокрытой негасимый интерес
Пробудит жажду светлых и прекрасных, чистых дел!»

3.Рефлексия.

Показывает фигуру человека.
«Мы не знаем, где живет этот человек, сколько ему лет, какой он национальности. Он просто человек, как я и ты. Надо очень любить этот мир, любить его таким, каков он есть. Тогда только вся планета станет твоей, ты поймешь ее тайны».
Педагог предлагает рассказать о природной зоне, которая понравилась больше всего.

На свежем воздухе.

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Ходьба на лыжах.

Цель: обучение ходьбе на лыжах.

Задачи: познакомить детей с ходьбой на лыжах, учить принимать правильное исходное положение, создающее правильный начальный цикл движения. Упражняться в ходьбе по лыжне ступающим шагом. Развивать ориентировку в пространстве, выносливость, быстроту реакции. Формировать интерес к занятиям спортом, воспитывать организованность, целеустремленность.

Применение технологий: гимнастика для глаз по методике И.В. Чупаха.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: ходьбу на лыжах, подготовительные упражнения.

Понимают: как принимать стойку лыжника, т.е. исходное положение для ходьбы на лыжах, как минимизировать риски при падении.

Применяют: навыки ориентировки в пространстве, контроля пространства и тела, умение выполнять корректирующие упражнения, адекватно оценивать свои действия.

Оборудование: лыжи по количеству детей.

Билингвальный компонент: сагат – часы, жаттығу көздер үшін – упражнения для глаз.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Напоминает детям о правилах переноса лыж, одежды для ходьбы на лыжах, технике безопасности при ходьбе на лыжах.

2. Основная часть.

I. Выполнение корректирующих упражнений.

Чтобы сильным стать и ловким,

(Сгибание-разгибание рук к плечам и в стороны.)

Приступаем к тренировке.

(Шагать на месте.)

Носом – вдох, а выдох – ртом,

(Руки на пояс, вдох – выдох.)

Дышим глубже,

(Руки вверх – вдох, вниз – выдох.)

Шаг на месте, не спеша.

(Шагать на месте.)

Как погода хороша!

(Прыжки на месте.)

Не боимся мы пороши,

(Шагать на месте.)

Ловим снег – хлопок в ладоши,

(Хлопать в ладоши.)

Руки в стороны, по швам,

(Руки в стороны.)

Хватит снега нам и вам.

(Хлопать в ладоши.)

Мы теперь метатели,

(Изображать метание левой рукой.)

Бьем по неприятелю,

(Изображать метание правой рукой.)

Размахнись рукой – бросок.

(Изображать метание левой/правой рукой.)

Прямо в цель летит снежок.

(Хлопать в ладоши.)

II. Предлагает научиться занимать стойку лыжника, т.е. исходное положение для ходьбы на лыжах.

Подготовительные упражнения (6 раз).

«Ванька-встанька».

Приседать, при этом стоя на двух лыжах.

«Попрыгунчики».

Прыгать на месте с ноги на ногу.

Ходьба по лыжне ступающим шагом.

Отработка правильной координации рук и ног.

Воспитанники выполняют ходьбу на лыжах, стараются координировать движения рук и ног. Стараются пройти до установленного места за определенное количество шагов (8-10).

Подвижная игра «Часы» (2 раза).

Двое играющих становятся по кругу на равном расстоянии друг от друга. По сигналу игроки двигаются по кругу в одном направлении, стараются догнать друг друга. В игре надо чередовать движение по кругу в обе стороны.

III. Упражнения для глаз (И.В. Чулаха)

1. Движения зрачков влево – вправо, вверх – вниз, круговые движения зрачками. Крепко зажмурить глаза на 10-20 секунд. Ослабить мышцы, глаза открыть. Массаж глазных век подушечками пальцев.
2. Слегка поглаживать себя пальцами по векам, бровям, вокруг глаз (эти упражнения приносят успокоение, засыпание).
3. Встать напротив стены на расстоянии 2-5 м. Наметить на стене две точки, одна под другой, на расстоянии 50 см. Перевести взор с точки на точку.
4. Созерцание точки с расстояния 5 м в течение 10-20 секунд – один из йоговских приемов отдыха.
5. Свести взор внутрь кверху, веки автоматически начнут опускаться. Теперь взор сам вернется в первоначальное положение. Несколько таких упражнений – появится успокоение.

3.Рефлексия.

Педагог предлагает воспитанникам рассказать о своих первых успехах на лыжне.

№44

Образовательные области: Здоровье. Социум.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Путешествие по Африке.

Цель: бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы, в положении сидя, обобщение знаний животного мира Африки.

Задачи: учить бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы, в положении сидя, отводить назад за голову руки с мячом. Упражнять в катании набивных мячей между кеглями, поставленными в ряд на расстоянии 80 см друг от друга, прыжках в длину с места.

Закреплять умение выполнять ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени с перелезанием через предметы, развивать координацию движений рук и ног. Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, ритмичность и выразительность движений.

Воспитывать доброжелательность, позитивное восприятие окружающего мира.

Применение технологий: логоритмика «Жаркие страны», массаж лица-цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: прыжки в длину с места, логоритмику «Жаркие страны», массаж лица.

Понимают: животных Африки, держать мяч хватом с двух сторон, выпрямлять согнутые руки при броске мяча, дальность броска зависит от силы; выполнять движение только по сигналу; что длина прыжка зависит от энергичного толчка ног.

Применяют: навыки выполнения движений только по сигналу, катания набивных мячей; ползания на четвереньках с опорой на предплечья и колени; умение менять направление бега.

Материалы и оборудование: набивные мячи весом 1кг – 4 шт.

Билингвальный компонент: мынау не? – что это? гүл – цветок, баяу жүгіріс – бег медленный, баяу – медленно.

ХОД ОУД

1.Организационный момент.

Предлагает совершить путешествие в Африку.

«Где-то в джунглях, на лианах,
Где-то с южной стороны,
Обитают обезьяны,
И жирафы, и слоны.
Где в речушке серебристой,
Бегемоты сладко спят,
Разрисованные птицы,
Цветом радуги летят».

«Африка, Африка,
Сказочные страны,
Африка, Африка,
Жаркий небосвод,
Африка, Африка,
Сладкие бананы,
Потому что в Африке
Лето круглый год!»

2. Основная часть.

I. «Исследование континента».

Обычная ходьба в колонне с чередованием ходьбы на носках, руки вверх; на пятках – руки в стороны; полуприседом; высоко поднимая колени – руки на пояс; на наружных сводах стоп – руки на пояс. Бег в колонне с изменением темпа, восстановление дыхания.
Построение произвольное.

II. Логоритмика «Животные жарких стран».

Дилы-дилы-дилы – появились крокодилы.
Моты-моты-моты – появились бегемоты.

Афы-афы-афы – жуют листики жирафы.
Ны-ны-ны – водой брызгают слоны.

Яны-яны-яны – по веткам скачут обезьяны.

Дети изображают дремлющего крокодила
Показывают, как шагают бегемоты, как широко они открывают рты.
Дети тянутся вверх, изображая жирафов.
Надувают щеки, как бы набирая воду, затем, брызгают.
Дети изображают скачущих обезьян.

Выполнение основных движений:

Перестроение в две шеренги на одной стороне зала.

«Играем с кокосами».

Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы, в положении «сед, ноги врозь» (4 раза).

Воспитанники принимают исходное положение «сед, ноги врозь». Бросают мяч вдаль сильным броском приемом из-за головы по траектории вперед-вверх. Бегут за мячом, обходят зал слева и справа, становятся сзади второй шеренги. Бросок выполняет вторая шеренга.

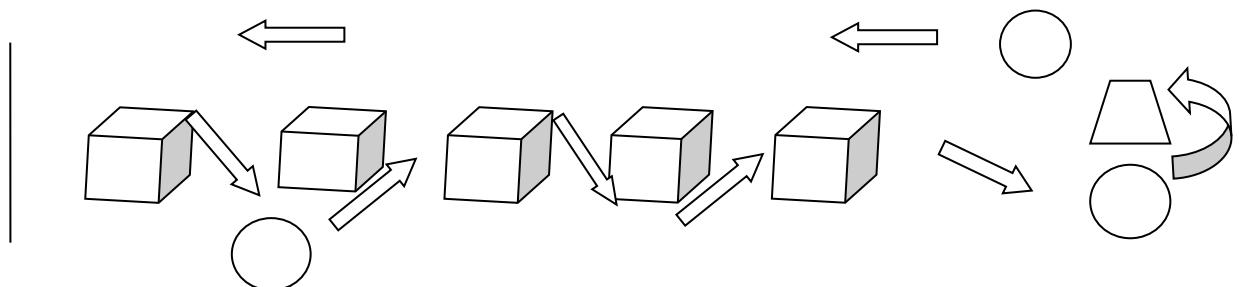
Указание – посыпать мяч вперед-вверх, так как дальность броска зависит от силы.

Игровое упражнение «Жуки скарабеи» (3 раза).

Катание набивных мячей между кеглями, поставленными в ряд на расстоянии 80 см друг от друга (поточный способ).

Воспитанники прокатывают мяч между кеглями несильными движениями (снизу-вверх) пальцев и становятся в конец своей колонны.

Следующий ребенок начинает движение тогда, когда первый докатит мяч до третьей кегли. Стараются не задеть кегли, огибают их слева и справа, назад возвращаются бегом.



«Тигры выходят на охоту» (4 раза).

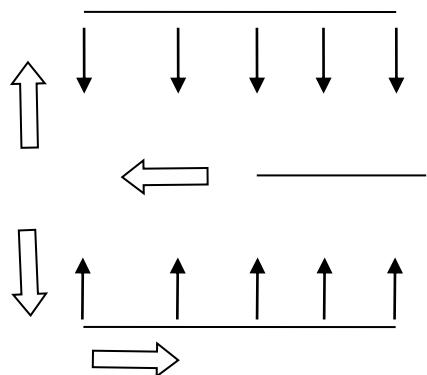
Ползут на предплечьях и коленях на противоположную сторону зала, перелезают через поролоновый бам. Стараются согласовывать работу рук и ног.

Обращает внимание на сохранение направления движения, контроль пространства.

Игровое упражнение «Кто дальше прыгнет?» (3 раза).

Строятся в две шеренги лицом друг к другу. Стараются прыгнуть как можно дальше.

Акцентирует внимание на отталкивание и полет сначала в группировке, а затем выпрямляя ноги вперед.



III. Массаж лица.

Поглаживать лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивать по коже, словно уплотнять ее, чтобы она была упругой.

Надавливать пальцами на переносицу, середину бровей, делать вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.

С усилием, надавливать, рисовать желаемый изгиб бровей, затем щипками лепить густые брови от переносицы к вискам.

Мягко и нежно лепить глаза, надавливать на их уголки и расчесывать длинные пушистые реснички.

Надавливать на крылья носа, вести пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивать себя за нос.

3.Рефлексия.

Педагог предлагает одной группе мимикой изобразить животных Африки, а другой группе отгадать их.

№45

Образовательные области: Здоровье. Социум.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Путешествие по континентам.

Цель: бросание мяча вдаль одной рукой, формирование навыков самоконтроля при выполнении движений; обогащение знаний о континентах и способах путешествия.

Задачи: учить бросать набивной мяч вдаль одной рукой, придавать полету мяча правильную траекторию вперед-вверх энергичным выпрямлением руки. Закреплять лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет по диагонали.

Упражнять в прыжках на двух ногах, ходьбе с мячом, зажатым между колен. Развивать ловкость и двигательную находчивость, ориентировку в пространстве. Воспитывать позитивное восприятие окружающего мира, интерес к активному отдыху как форме двигательной активности.

Применение технологий: ТРИЗ, социоигровая, логоритмика, ИКТ «Материки», релаксация «Звездочка».

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: логоритмику «Жаркие страны», лазание по гимнастической стенке верх по диагонали приставным шагом, спуск вниз чередующимся шагом, релаксацию «Звездочка».

Понимают: материки, способы путешествия, что путешествие – это форма активного отдыха, дальность броска зависит от силы, выполнять движение только по сигналу, принимать правильные исходные положения.

Применяют: навыки выполнения игровых упражнений «поезд, на лодке, самолет», движений только по сигналу; умение прыгать на двух ногах, с мячом зажатым между колен.

Материалы и оборудование: слайды по теме «Материки», набивные мячи диаметром 8см, мячи резиновые диаметром 20см.

Билингвальный компонент: мынау не? – что это? гүл – цветок, баяу жүгіріс – бег медленный, баяу – медленно.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Предлагает рассмотреть глобус и совершить путешествие по разным континентам.

«Знают все и мал и стар, что наш дом большущий шар.

Глобус, ребята, открою секрет, –

Шара Земного картонный макет.

Как и Земля, он умеет кружиться,

Красками радуги ярко искрится.

Глобус, ребята, полезно вращать,

Землю родную получше чтоб знать».

2. Основная часть.

I. «Путешествие по Европе».

Игровое упражнение «Поезд».

Бег в колонне с изменением темпа, направления, «змейкой».

Игровое упражнение «Самолеты».

Воспитанники имитируют полет самолета – заводят моторы, разводят руки-крылья в стороны, наклоняются влево-вправо, вниз-вверх при полете.

Африка

«Где-то в джунглях, на лианах,

Где-то с южной стороны

Обитают обезьяны,
И жирафы, и слоны.

Где в речушке серебристой,
Бегемоты сладко спят,
Разрисованные птицы.
Цветом радуги летят».

II. Логоритмика «Животные жарких стран».

Дилы-дилы-дилы – появились крокодилы.
Моты-моты-моты – появились бегемоты.

Афы-афы-афы – жуют листики жирафы.
Ны-ны-ны – водой брызгают слоны.

Яны-яны-яны – по веткам скачут обезьяны.

Выполнение основных движений фронтальным способом.

Арктика.

В Арктике белой, в белой пустыне,
Белый медведь грузно ходит по льдине,
Белой метлой ветер вихри метет,
Белую песню про Север поет.

Метание снежков вдаль правой и левой рукой (по 3 раза каждой рукой).

Указание – выполнять замах круговым маховым движением руки сначала вниз, затем вверх-назад до полного ее выпрямления, активным выносом над плечом вперед-вверх.

Азия (подъем на Эверест)

На земле нет выше места,
Чем вершина Эвереста.
Заберись на Эверест –
И увидишь все окрест.

Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет по диагонали, приставным шагом – спускаться вниз разноименным способом (3 раза).

Акцентирует внимание на согласованную работу рук и ног, технику безопасности.
Хват рейки – четыре пальца сверху, большой снизу.

Антарктида

«В Антарктиде холодно,
И снежно круглый год.
Но не боится стужи,
Пингвин – он там живет».

Игровое упражнение «Пингвины».

Ходьба с мешочком с мячом, зажатым между стоп (по 2 раза каждой шеренгой). Становятся в две шеренги на расстоянии 3 м друг от друга. Выполняют движения посменным способом. Игроки первой шеренги берут мяч, зажимают его между стоп, передвигаются к игрокам второй шеренги. Стараются контролировать свои действия, удерживать мяч между стопами. Передают мяч игрокам напротив, назад возвращаются бегом спиной вперед.

Игровое упражнение «На лодке» имитация гребли на лодке.

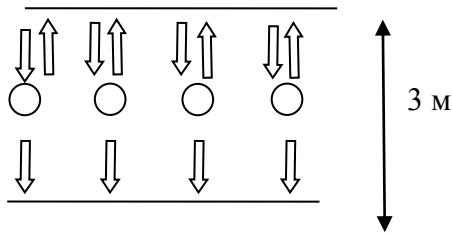
Австралия

«Океан Индийский мы переплыvем,
И тогда в Австралию сразу попадем.

Необычный материк,
Хоть и ростом невелик.
Сумчатых зверюшек,
Здесь живет немало:
Белки, крысы, кенгуру,
И медведь коала».

Игровое упражнение «Кенгуру».

Прыжки на двух ногах, с мячом зажатым между колен (по 2 раза каждой шеренгой). Выполняют движения посменным способом. Игроки первой шеренги зажимают мяч между колен, прыгают к игрокам второй шеренги. Странятся контролировать свои действия, удерживать мяч между колен. Передают мяч игрокам напротив, назад возвращаются бегом спиной вперед.



III. Релаксация «Звездочка».

«Солнце одинаково светит всем и всех любит и греет. Закройте глаза, представьте в своем сердце маленькую звездочку. Мысленно направляем к ней лучик, который несет любовь. Направляем лучик, который несет мир. Я направляю к звездочке лучики, которые несут здоровье, радость, тепло, свет, нежность, ласку. Теперь звездочка становится большой, как солнце. Оно несет тепло всем, всем, всем всем материикам (руки в стороны)».

3. Рефлексия.

– Какой способ путешествия был наиболее сложным?

Педагог предлагает воспитанникам показать на глобусе континент, на котором они хотели бы побывать.

№46

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Байконур.

Цель: формирование умения координировать действия при совместном решении двигательных задач.

Задачи: учить выполнять ходьбу по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, а другую пронося прямой вперед сбоку скамейки. Продолжать упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках через предметы высотой 15 см. Развивать ловкость, силу, быстроту реакции, внимание. Воспитывать гражданственность, организованность, уверенность в своих силах, умение выбирать коммуникативное поведение, адекватное ситуации общения.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: ходьбу по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, а другую пронося прямой вперед сбоку скамейки, ходьбу в колонне через середину зала, релаксацию.

Понимают: равнение в колонне, в шеренге, значение слов «космонавт, ракета», как правильно держаться за перекладину гимнастической лестницы, выполнять задания всей колонной, ходьбу в колоннах через середину зала.

Применяют: навыки выполнения бега широким и мелким шагом в чередовании с ходьбой, выполнения поворотов направо-налево, навыки лазания по гимнастической лестнице, умение ориентироваться в пространстве, общаться в команде в контексте сложившейся ситуации.

Материалы и оборудование: космическая музыка, гимнастическая стенка, поролоновые кубы высотой 30 см – по 5 шт., макет облака с прикрепленным сзади колокольчиком, платочки разного цвета – 4 шт.

Билингвальный компонент: ғарышкер, ғарышкерлер – космонавт, космонавты, аяқ үшүнда жүгіру – бег на носках, өкшеде жүру – ходьба на пятках, жұлдыз, жұлдызша – звезда, звездочка, сары – желтая, қызыл – красная, көк – синяя, жасыл – зеленая.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Предлагает на занятии пройти подготовку космонавтов на специальной площадке – космодроме «Байконур».

2. Основная часть.

I. Ходьба в колонне по одному, по два через середину зала. Бег широким и мелким шагом – с большим легким полетом и размашистыми движениями рук, короткими и частыми беговыми шагами.

II. Дыхательная гимнастика у-шу (комплекс №2).

Игровое упражнение «Замри!».

Ходьба, бег «врассыпную», по команде: «Замри!» – замереть на месте.

Указания – бегать по всему залу, сохранять осанку ровной.

Выполнение основных движений в форме командных соревнований.

Предлагает выбрать название команд по желанию.

Прыжки на двух ногах через предметы (высота – 15 см) (7 раз).

Выполняют прыжки через поролоновые кубы, оббегают обруч, снова перепрыгивают через кубы, передают эстафетную палочку следующему игроку, становятся в конец своей колонны. Второй раз выполняют прыжки всей командой, назад возвращаются бегом. В команде сохраняют дистанцию, не мешают друг другу, не выходят из строя.

Акцентирует внимание на умении энергично отталкиваться двумя ногами, выносить руки вперед.

Тренировка смелости «Дотронуться до облака».

Лазание по гимнастической стенке разноименным способом до верха (3 раза).

Акцентирует внимание на согласование движений рук и ног, ритмичность передвижения, хват рейки, технику безопасности. Выполняет страховку.

Тренировка равновесия.

Ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, а другую пронося прямой вперед сбоку скамейки (3 раза).

Выполняют упражнение в равновесии – ходьбу по гимнастической скамейке. Приседают на одной ноге, а другую проносят прямой вперед сбоку скамейки. Странятся сохранять равновесие, осанку ровной. При спуске со скамейки ногу ставят на носок. При необходимости выполняет страховку.

Тренировка внимания.

Подвижная игра «Кім шапшаш?» («Кто быстрый?») (4 раза).

Выбирает четырех направляющих, раздает звезды разного цвета.

Воспитанники становятся в четыре колонны за направляющими (командирами) и по сигналу педагога закрывают глаза. Направляющие становятся там, где указывает педагог, поднимают звезду. Играчи стараются быстро найти своего командира и построиться за ним в колонну.

III. Подводит итог соревнований и определяет с детьми недочеты.

3.Рефлексия.

Релаксация (под музыку) «Космический сон».

Педагог предлагает детям лечь на живот, отдохнуть в позе «звезда», отдохнуть, рассказать о сне, который увидели.

№47

Образовательные области: Здоровье. Познание. Социум.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Космическое путешествие. Элемент квеста.

Цель: применение навыков использования схем передвижения, инструкций.

Задачи: учить менять направление движение в соответствии со схемой. Продолжать закреплять умение отталкивать мяч пальцами рук, ударять сбоку от ноги (баскетбол). Продолжать закреплять навык энергичного отталкивания и мягкого приземления на полусогнутые ноги перепрыгивать через 6 предметов высотой 15см. Развивать внимание, воображение; координационные способности, аналитическое мышление. Воспитывать бережное отношение к себе, к окружающему миру, дисциплинированность.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: ходьбу в колонне через середину зала, отбивание мяча об пол одной рукой, ролевые действия в игре, релаксацию.

Понимают: значение слов «космонавт, ракета, звезды», необходимость согласовать свои действия с действиями всей команды, отталкивать мяч мягким движением пальцев рук, ударять сбоку от ноги, использовать схемы, как подсказки при передвижении.

Применяют: навыки выполнения ритмической гимнастики, умение энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, приземляться на полусогнутые ноги, быстро останавливаться по сигналу педагога, выполнять соответствующее задание, навыки ходьбы широким и мелким шагом, ориентировки в пространстве закрытыми глазами.

Материалы и оборудование: космическая музыка, мячи диаметром 20см по количеству детей, мягкие модули высотой 10 см по количеству детей, флаги разного цвета – 4 шт., 4 руля на батарейках.

Билингвальный компонент: зымыран – ракета, «Бір, екі, үш – ұшайық!» – «1-2-3 – полетели!», ұлкен қадамдар – большие шаги.

ХОД ОУД

1.Организационный момент.

Напоминает, что все воспитанники прошли тренировку космонавтов на космодроме «Байконур». Предлагает совершить космическое путешествие на ракетах. На каждой планете космонавты получат карту с указанием дальнейшим маршрутом и схемой передвижения.

2. Основная часть.

I. Подвижная игра «Кім зейінді?» («Кто внимательный?») (Зраза).

Проверка внимания, чтобы «космонавты» хорошо запомнили свое место в ракете.

Становятся в четыре колонны за направляющими. По сигналу педагога закрывают глаза.

Направляющие становятся там, где указывает педагог, поднимают флаг.

Игроки стараются быстро найти своего командира, занять место в ракете.

Игровое упражнение «Полет ракет».

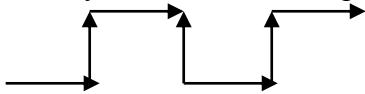
Включение пульта управления ракетами, сигнал: «1-2-3 – поехали!»

Указание – лететь строго за педагогом.

«Музыкальная планета».

Выполнение ритмической гимнастики – не задерживать дыхание.

Получают планшет, определяют схему передвижения кораблей:



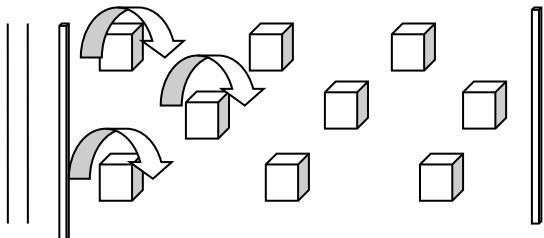
По сигналу быстро находят свое место в ракетах и продолжают движение колоннами друг за другом в соответствии с схемой.

Планета «Попрыгунчиков».

Жители этой планеты передвигаются только прыжками с одной стороны зала на противоположную (2 раза).

Прыжки на двух ногах через предметы (высота –15 см).

Указание – энергично отталкиваться двумя ногами, выносить руки вперед.



Распечатывают конверт, определяют схему передвижения кораблей:



По сигналу быстро находят свое место в ракетах и продолжают движение колоннами друг за другом.

«Разноцветная планета».

Жители этой планеты очень любят разноцветные мячи.

Отбивание мяча об пол одной рукой (8-10 раз).

Акцентирует внимание на умении отталкивать мяч мягким движением пальцев рук, ударять сбоку от ноги, встречать его ладонью с разведенными пальцами.

По сигналу педагога перелетают на другую планету – двигаться по залу в полной темноте – (ходьба с закрытыми глазами).

«Волшебная планета».

Жители этой планеты умеют превращаться в великанов и карликов.

Подвижная игра «Великаны и карлики» (3 раза).

Выполняют ходьбу «врассыпную» по всему залу. Под разную музыку выполняют разные движения: под громкую – идут большими шагами, поднимают руки вверх, под тихую – идут маленькими шагами, руки на пояске.

III. Предлагает отгадать кроссворд – ключ маршрута на Землю.



3.Рефлексия.

Педагог предлагает сосредоточиться послушать звуки космоса коллекцию звуков с каждой планеты.

– Какие звуки не хотели бы слышать ни на планете Земля, ни в космосе?

Акцентирует внимание, что планета «Земля» лишь маленькая звездочка из целого мира звезд. Для нас она – самая лучшая, потому что это наш дом. И мы сами являемся частью космоса.

№48

На свежем воздухе.

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Ходьба на лыжах.

Цель: повышение тренированности и выносливости организма посредством выполнения упражнений с постепенным наращиванием нагрузок.

Задачи: совершенствовать умение, как можно дольше скользить на одной ноге.

Развивать ориентировку в пространстве, выносливость, быстроту реакции. Формировать интерес к занятиям спортом, воспитывать организованность, целеустремленность.

Развивать самостоятельную двигательную активность. Формировать понимание важности ведения ЗОЖ.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: упражнения для развития координации «глаз-рука», ходьбу по лыжне скользящим шагом друг за другом.

Понимают: как принимать стойку лыжника, т.е. исходное положение для ходьбы на лыжах, что скорость ходьбы на лыжах зависит от правильности выполнения движений и от частоты шагов, ходьба на лыжах – форма ЗОЖ, способствует укреплению здоровья, как минимизировать риски при падении.

Применяют: навыки ориентировки в пространстве, умение сохранять статическое равновесие.

Материалы и оборудование: лыжи по количеству детей.

Билингвальный компонент: шаңғы – лыжи.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Обсуждает с детьми, какие части тела и мышцы активны во время выполнения ходьбы на лыжах, и как это может способствовать улучшению здоровья.

2. Основная часть.

I. Ходьба в колонне по одному, приставным шагом, фигурная «иголочка-ниточка», бег с изменением направления и темпа; восстановление дыхания.

II. Упражнения для развития координации «Глаз-рука» (по 15-20 секунд)

«Рисующий слон».

1. Принять исходное положение – основная стойка. Наклонить голову к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ею то, что видите, большими мазками. Затем повторите то же с другой рукой.

2. Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. Повторить то же самое правой рукой.

3. Соединить руки на уровне глаз. Носом прочертить линию от одной ладони по руке к плечу. Затем впереди «вычертить» круг. Теперь следовать по второй руке. Повторить в другую сторону.

Акцентирует внимание на посадке лыжника.

Слегка согнуть ноги в коленях, плечи немного наклонить вперед, опустить руки, смотреть вперед.

Упражнение «Аист».

Поднять согнутую в колене ногу, удержать лыжу в горизонтальном положении (8-10 секунд).

Ходьба по лыжне скользящим шагом друг за другом.

Акцентирует внимание, что скорость ходьбы на лыжах зависит от правильности выполнения движений и от частоты шагов.

Подвижная игра «Шире шаг» (3 раза).

Указание – широкий шаг получается только при хорошем отталкивании ногой, энергичном взмахе рук и скольжении на достаточно согнутой ноге.

Посчитать, за сколько шагов игроки пройдут дистанцию 15 м.

III. Предлагает рассказать, какие изменения в организме произошли после ходьбы на лыжах.

3. Рефлексия.

Акцентирует внимание, что ходьба на лыжах – это активный отдых и одна из форм ЗОЖ.

№49

Образовательные области: Здоровье. Познание.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Путешествие по временам года.

Цель: совершенствование навыков метания, интеграции анализаторных систем.

Задачи: продолжать учить выполнять метание снежков в вертикальную цель, выполнять замах круговым маховым движением руки. Закреплять прыжки через короткую скакалку, прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катить перед собой набивной мяч (равновесие). Упражняться в беге между предметами, с преодолением препятствий, Развивать ловкость, силу, выносливость, умение концентрировать внимание.

Воспитывать патриотизм, бережное отношение к окружающему миру, к себе как частичке этого мира.

Применение технологий: массаж – профилактика простудных заболеваний.

Материалы и оборудование: слайды по теме «Времена года», скакалки на половину класса, пластмассовые шайбы или камешки для «Классиков», пеньки или модули – 16

шт., мишени для метания в вертикальную цель – 4 шт., снежки для метания по количеству детей.

Билингвальный компонент: баяу жұру – медленная ходьба, баяу жүгіру – медленный бег, жылдам жүгіру – быстрый бег, ұлкен (кішкентай) допты алыңдар – возьмите большой (маленький) мяч.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: профилактику простудных заболеваний, метание снежков в вертикальную цель, тренинг «Сердце».

Понимают: бережно относиться к природе, человек является частью природы; исходные положения, технику выполнения упражнений; координировать движения кистей (круговые) и движения ног (вертикальные) при прыжках через скакалку, подталкивать шайбу несильным толчком ноги, правила подвижной игры.

Применяют: умение концентрировать и распределять внимание при выполнении заданий; навыки построения, ходьбы в полуприседе в чередовании с обычной ходьбой и бегом, ориентировки при передвижения.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Предлагает совершить путешествие на машине времени по временам года.

2. Основная часть.

I. «Осенний лес».

Построение в колонну по одному.

Ходьба обычная. Бег с подниманием колена. Ходьба на носках, на пятках. Бег с преодолением препятствий, между пенечков. Ходьба в полуприседе в чередовании с обычной ходьбой.

Перестроение в 2 колонны.

II. «Путешествие в весну».

Упражнения выполнять под музыку в соответствии с изображение на слайдах (по 6 раз).

1. «Теплый дождь» (смочил замлю, освежил траву и листья, играем с дождевыми каплями).

После дождя воздух стал свежим. Предлагает подышать этим воздухом.

2. «Красочная радуга» (засияла разными цветами, украсила планету).

3. «Растения ожидают» (деревья, трава, цветы потянулись к солнышку).

4. «Полет птиц» (красивые сказочные птицы то взмахом крыльев поднимаются высоко в небо, то летят над землей).

5. «Звери просыпаются» (потягиваются после долгого сна).

6. «Бабочки» (порхают вокруг цветов, садятся на них, пьют нектар, и снова летят к другому цветку).

7. «Полежим на траве» (лежим на мягкой травке и любуемся окружающей красотой).

Выполнение основных движений групповым способом.

«Лето».

Скалки.

Прыжки через короткую скакалку произвольным способом.

Акцентирует внимание на умение координировать движения кистей (круговые) и движения ног (вертикальные), технику безопасности.

«Классики».

Прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой двигать перед собой шайбу на расстояние 4 м (3 раза). Акцентирует внимание на умении не опускаться на всю стопу, а выполнять толчок опорой на переднюю часть стопы. Воспитанники стараются

контролировать свои действия – выполнять толчок опорой на переднюю часть стопы подталкивать шайбу несильным толчком. Выполнять прыжки на правой и левой ногах. Перестроение в 4 колонны.

«Зима».

Метание снежков в вертикальную цель (4 раза).

Указание – выполнять замах круговым маховым движением руки, активным выносом над плечом вперед-вверх.

Напоминает при показе что, посыпать мяч вперед-вверх сильным броском, стараться попасть в центр мишени. Выполняют бросок сначала правой, затем левой рукой.

III. «Белый мельник».

Массаж – профилактика простудных заболеваний.

«Белый, белый мельник сел на облака.

Провести пальцами по лбу от середины к вискам.

Из мешка посыпалась белая мука.

Легко постучать пальцами по щекам.

Радуются дети, лепят колобки.

Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растереть крылья носа.

Заплясали сани, лыжи и коньки.

Раздвинув указательный и средний пальцы, массировать точки перед собой и за ушами.»

3. Рефлексия.

Педагог предлагает выбрать лучшее время года посредством атрибутов, соответствующих каждому времени года и обосновать свой выбор: снежинка – зима, желтые листья – осень, цветок – лето, зеленые листья – весна.

Обращает внимание, что каждое время года хорошее по своему.

№50

Образовательные области: Здоровье. Познание. Социум.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Космическое путешествие за пределы Солнечной системы (с элементами квеста).

Цель: развивать умение применять свой опыт в воображаемой ситуации, четко выполнять инструкции; формирование умения координировать действия при совместном решении двигательных задач.

Задачи: продолжать закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре (ходули), скольжения. Упражнять в беге широким и мелким шагом, ходьбе с изменением направления. Развивать ловкость, быстроту реакции, внимание, аналитическое мышление. Воспитывать организованность, уверенность в своих силах, умение выбирать коммуникативное поведение, адекватные ситуации общения.

Применение технологий: квест, здоровьесбережение – дыхательная гимнастика у-шу, ИКТ-презентации: «Дикие животные родного края», элементы технологии М. Монтессори.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: ходьбу на ходулях, скольжения в пластиковых бутылках, дыхательную гимнастику.

Понимают: значение слов «космонавт, ракета»; выполнять передвижение по предложенной схеме-инструкции; выполнять задания всей группой, использования жестов для приветствия и выражения дружелюбия.

Применяют: навыки выполнения бега широким и мелким шагом в чередовании с ходьбой, выполнения поворотов направо-налево; аналитического мышления, умение ориентироваться в пространстве, общаться в команде в контексте сложившейся ситуации.

Материалы и оборудование: космическая музыка, ходули пластмассовые – на ребенка по 2 шт., лыжи из пластиковых бутылок по 2 на каждого ребенка, тумбочка с 3 ящиками; шары пластмассовые, нанизанные на шнур, конверты с заданиями, схемами движения, отгадки к кроссворду в виде картинок.

Билингвальный компонент: ғарышкер, ғарышкерлер – космонавт, космонавты, зымыран – ракета, «Бір, екі, үш – ұшайық!» – «1-2-3 – полетели!», жұлдыз, жұлдызша – звезда, звездочка, сары – желтая, қызыл – красная, көк – синяя.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

«Что мы знаем о космосе»?

- Какими качествами должны обладать космонавты?
- Смелые, быстрые, организованные, умные, дисциплинированные и т.д.
- Какие планеты входят в Солнечную систему?

Называют планеты Солнечной системы.

- Как звали первого космонавта?
- Ю.А. Гагарин.
- Кто из женщин был первой в космосе?
- В. Терешкова.

– Назовите первых космонавтов – герои РК.
– Герои РК – Тохтар Аубакиров и Талгат Мусабеков.

Предлагает совершить путешествие за пределы Солнечной системы.

Задания на планетах выполняются по одному разу.

I. Определение готовности космонавтов к полету.

Ходьба в колонне по одному, по два через середину зала.

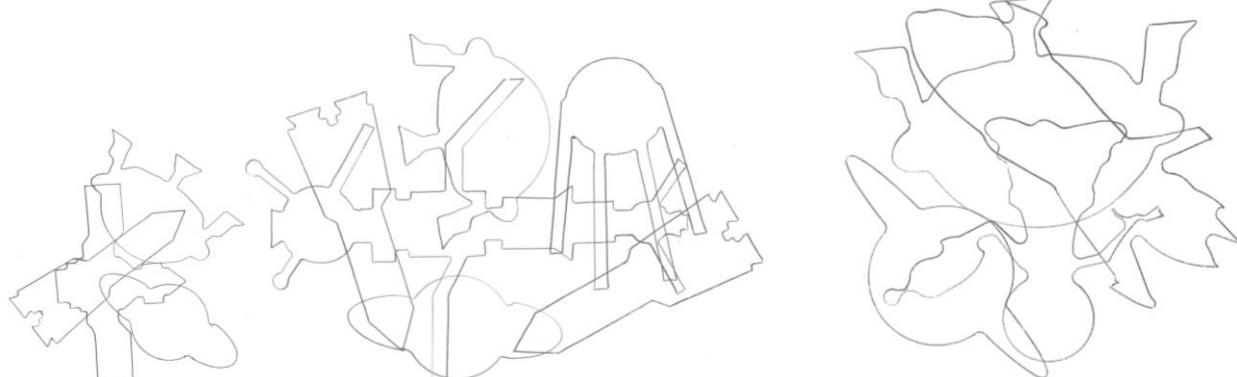
Бег широким и мелким шагом с большим легким полетом и размашистыми движениями рук, короткими и частыми беговыми шагами.

Восстановление дыхания комплексом у-шу (комплекс №3).

II. Предлагает придумать жесты для приветствия представителей цивилизаций, которые возможно встретятся на пути (показ миролюбивых намерений, доброжелательности).

Определить способ передвижения и схему маршрута.

1. Модель космического транспорта – определить путем закрашивания картинок.
Закрашивают картинки карандашами, определяют общий вид транспорта для всех экипажей-ракету.



2. Космический маршрут за пределы Солнечной системы зашифрован в ящике цифрами 1+1+1. У каждого экипажа только часть схемы полета нанесена воском на листе.
Анализируют, где может быть ящик (Тумбочка).
Передвигаются по залу. В тумбочке в ящике №3 находят конверты с листами со схемой полета.

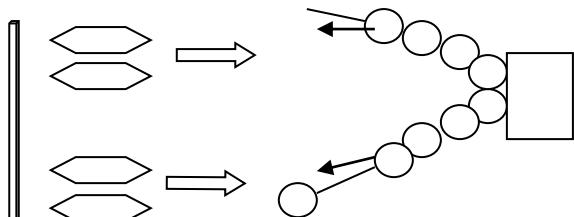
Разбиваются на космические экипажи и закрашивают листы мелками. Соединяют листы и получают схему маршрута «Змейкой», передвигаются по залу за педагогом.

Синяя планета.

«Большая часть – это планеты покрыта водой. Жители этой планеты передвигаются только по воде.

Скользжение на водных лыжах.

Маршрут дальнейшего передвижения находится на небольшом острове. Нужно добраться до него на водных лыжах, передвинуть шары палкой и достать конверт – элементы технологии М. Монтессори.



Распечатывают конверт, определяют схему передвижения кораблей:



По сигналу быстро находят свое место в ракетах и продолжают движение колоннами друг за другом.

Красная планета.

Жители красной планеты просят изобразить название нашей планеты «Земля».

– Какими способами это можно сделать?

Акцентирует внимание, что рядом нет подручных средств написания, привычных для землян-ручки, карандаша, фломастеров, палок.

Обращает внимание, что изображение можно прочитать сверху.

Выложить слово «Земля» при помощи своих тел.

Желтая планета.

Они просят показать природу нашего края.

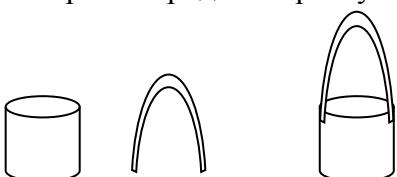
Предлагает командам определить тему показа (деревья, животные).

Пантомимой показывают лес, движение животных (лиса, волк, заяц, медведь).

«На этой планете для нас – жителей планеты «Земля» – недостаточная сила притяжения.

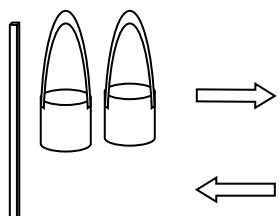
Нам можно передвигаться только на магнитных ходулях».

Предлагает самостоятельно сконструировать их из пластмассовых ходуль в специальные отверстия продеть веревку и закрепить ее.



Стараются сохранять динамическое равновесие, координировать движения рук и ног.

III. Чтобы вернуться назад домой, нужно отгадать кроссворд-загадки. Выбрать отгадки и поставить их на магнитную доску.



Загадки – задания кроссворда:

1. От планеты до планеты отправляется... (*ракета*)
2. Про Венеру, Марс, Плутон знает много ...(*астроном*)
3. Ночью я смотрел в окно, там летало...(*НЛО*)
4. Звезды изучать помог, прибор умный ...(*телескоп*)
5. Там живут планеты, звезды и кометы. И темно всегда, как ночью. Я об этом знаю точно (*Космос*)
6. С хвостом, но не птица, в космосе мчится ... (*комета*)
7. Мы ходили в планетарий, там мы многое узнали. О том, что космос покорил (*Гагарин*). Обычный русский скромный парень.
8. В небе звездочки зажглись, нам подмигают вниз. Сосчитать я их не смог, их считает...(*звездочет*)
9. Он ракетой управляет, И про космос много знает. (*космонавт*)
10. По Луне назад - вперед ходит тихо... (*луноход*)
11. Мы здесь живем. Мы здесь растем. Она моя, она твоя. И очень любим мы ее. А называется она... (*Земля*)

Двигаются колонной «змейкой» под музыку.

3.Рефлексия.

Акцентирует внимание, что планета «Земля» лишь маленькая звездочка из целого мира звезд. Для нас она – самая лучшая, потому что это наш дом, мы сами являемся частью космоса.

Февраль №51

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Состязание джигитов.

Цель: повышение уровня произвольности действия посредством заданий соревновательного типа (эстафет).

Задачи: упражнять в ползании между рейками лестницы, поставленной вертикально, развивать координацию движений рук и ног. Закреплять умение прокатывать фитбол «змейкой» между предметами, прыгать на хоп-фитболе между предметами. Развивать ловкость, силу, выносливость, умение использовать свой двигательный опыт, выполнять задания в команде и соблюдать правила проведения эстафет. Воспитывать ценностное отношение к культуре народов РК.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения для профилактики сколиоза и плоскостопия, снятие психоэмоционального напряжения.

Понимают: термин «джигит», состязание между джигитами – часть традиций и культуры РК; правила выполнения эстафет, согласовывать действия в команде, энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги при выполнении прыжка на фитболе.

Применяют: умение принимать исходное положение, навыки прокатывания фитбола между предметами, построения и перестрояния, ползания между предметами, выполнения эстафет.

Материалы и оборудование: косички (камча), асыки по количеству детей, обручи диаметром 50см, лестницы переносные, фитболы, хоп-фитболы по количеству команд.

Билингвальный компонент: ал – возьми, қой – положи, қолдарыңды көтеріңдер (тұсіріңдер) – руки вверх (вниз), қолдарыңды алға созыңдар – руки вперед.

ХОД ОУД

1.Организационный момент.

Обращает внимание, что состязание между джигитами – часть традиций и культуры РК.

Вызывает джигитов:

«Эй, джигиты, выходите,
Свою удаль покажите.
Кто поднимет тюбетейку,
Попадет стрелой в копейку?
Кто в седло вскочить сумеет,
Ловко спрыгнет на скаку?
Кто под брюхом проползет.
Первым к финишу придет,
Тот надежды не обманет,
Самый главный приз возьмет!»

Ответ джигитов:

«Надо лишь попасть в копейку,
И поднять вам тюбетейку?
Эка невидаль!
Джигиты не робеют никогда!
«Мы не станем долго ждать !
Раз, два, три, четыре, пять!»

2.Основная часть.

I. П/у «Кім шапшан? (Кто быстрее всех?)». Соревнование в построении команд (3 раза). Дети строятся в несколько колонн, запоминают свое место в колонне. По сигналу разбегаются в разные стороны и выполняют разные движения, кто что хочет. По сигналу дети должны быстро встать на свое место.

Корrigирующие упражнения с камчой (косичкой) под музыку: дети имитируют скачки на лошадях с камчой в руках, ходьба на носках и пятках с разным положением камчи.

II. Выполнение общеразвивающих упражнений с косичкой (**профилактика сколиоза и плоскостопия**) – активизировать способность к удержанию статических поз и поддержанию правильного положения позвоночника.

1. И.п.: о.с. 1-2 плавно камчу вверх, правую (левую) ногу назад на носок, пятку к себе, потянуться – вдох; 3-4-и.п. Повторить 8 раз.
2. «Наклон в сторону». И.п.: сед, ноги скрестно, камча вверху. 1-2 – наклон вправо (влево), коснуться камчой пола; 3-4 – и.п. Повторить по 6 раз.
3. И.п.: лежа на спине. 1 – камчу вверх; 2 – мах обеих ног, носки тянуть, коснуться камчи; 3-4. И.п. Повторить 8 раз.
4. И.п.: о.с. камча сзади в опущенных руках. 1-2 – присесть, поднимая камчу. Спину держать прямо, колени разводить, пятки поднимать. Повторить 8 раз.
5. «Камчу к колену». И.п.: о.с. камчу внизу. 1 – камчу вверх; 2 – поднять правую согнутую ногу, камчу к колену, спину прямо; 3 – камчу вверх, ногу опустить; 4 – и.п. Сохранять устойчивое положение, носок тянуть. Повторить по 5 раз.

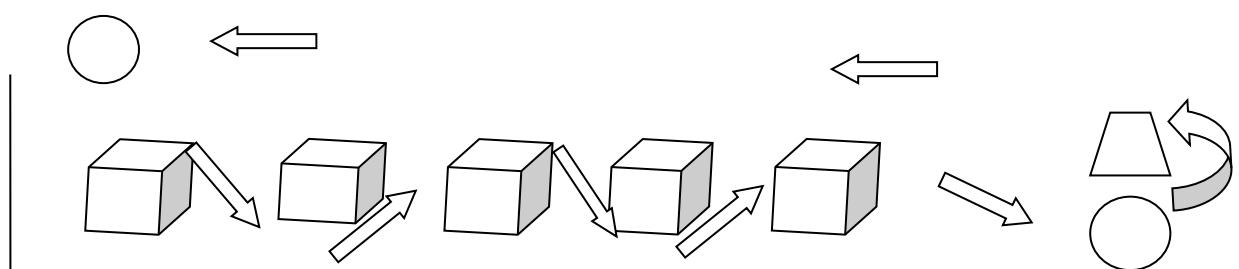
6. И.п.: сед, камча зажата стопами. 1 – согнуть ноги в коленях, приподнять и повернуться вокруг себя вправо-влево. Повторить по 5 раз.
 7. И.п.: сед, наклониться, камчой захватить стопу правой ноги, максимально приподнять, удерживать на вису. То же с левой ногой. Повторить по 5 раз.
 8. И.п.: сед, собирать и выравнивать камчу пальцами стоп.
 9. И.п.: о.с. камча на полу. Прыжки через камчу правым и левым боком. Повторить 2 раза по 10 прыжков, чередуя с перешагиванием через камчу.
- Выполнение основных движений в виде соревнований (3 раза).
Напоминает правила – выполнять задания в команде только по сигналу, передавать эстафету и соблюдать правила проведения эстафет.

«Самые ловкие».

Ползание между рейками лестницы, поставленной вертикально.
По сигналу первый игрок команды выполняет ползание между рейками лестницы, огибает конус и таким же образом возвращается в команду, передает ему камчу. Второй игрок начинает движение снова.

«Перекати-поле».

Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами.
По сигналу первый игрок команды прокатывает руками фитбол между кубами до конуса, огибает его и снова прокатывает фитбол между кубами, передает второму игроку. Возвращаются бегом.



Прыжки на хоп-фитболах между кубами – сохранять прямую осанку и энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги.
Игрок садится на «скакуна» хоп-фитбол и преодолевает на нем всю дистанцию, передает хоп-фитбол следующему игроку.

III. Подводит результаты состязаний посредством подсчета баллов.

3.Рефлексия.

Поговорки о джигитах.

Ер сүрінбей ел танымас, ат сүрінбей жер танымас.

Дальняя дорога испытывает коня, тяжелый путь – джигита.

Арманы жоқ жігіттің дәрмені жоқ.
Джигит без мечты, силы не имеет.

Ел мақтаған жігітті қыз жақтаған.
Джигита, которого хвалит народ, любят и девушки.

Ер байлығы – еңбекте.

Труд джигита – его богатство.

Жігіт – жігіттің көзі.
Джигит глаза джигита.

Ер жігіт айтқанын екі етпес.
Если джигит обещает, то от слова своего не отступает.

№52

Образовательные области: Здоровье. Коммуникация

Раздел: Физическая культура.

Тема: Имена, овеянные славой.

Цель: выполнение эстафет на основе этнопедагогики, обогащение знаний о батырах.
Задачи: продолжать упражнять в метании предметов в вертикальную цель (расстояние 4 м). Упражнять в прыжках на двух ногах через палки, расположенные в ряд. Закреплять навыки ползания, развивать координацию движений рук и ног. Совершенствовать умение владеть своим телом, выполнять перекаты живота на спину с продвижением вперед с мячом в руках. Развивать ловкость, силу, выносливость. Воспитывать патриотизм, активную гражданскую позицию, стремление прийти на помощь более слабым, умение подчинять свои интересы интересам команды.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: дыхательную гимнастику, метание мячей в вертикальную цель, перекаты туловища с мячом в руках.

Понимают: термин «батыр», роль в истории Казахстана, исходные положения – сед, упор присев, упор лежа, стойка на правом (левом) колене, лежа на животе, спине, попасть в центр мишени, прыгать в середину между палками, стремиться к победе команды.

Применяют: умение сохранять дистанцию при ходьбе и беге, навыки построения и перестрояния, ползания, прыжка через палки, толерантного поведения.

Материалы и оборудование: слайды по теме «Батыры», штандарты – 3 шт., мячи диаметром 10 см по количеству детей, мишени вертикальные – 3 шт., палки длиной 70 см – 24 (3*8).

Билингвальный компонент: отыру – сесть, тұру – встать, иілу – наклониться, көтеру – поднять, допты лақтыру, бір-біріне – бросание мяча друг другу.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Беседа о батырах.

– Кого называют батыром?

– О ком из батыров Джамбул писал: «Быстрый как олень, зоркий как сокол, сильный как арыстан?»

Утеген-батыр.

– Кто из батыров был первым на пиру и на охоте?

Кабанбай-батыр

– Что завещали батыры своим детям?

Защищать свою землю и слабых. Всегда побеждает добро и справедливость.

2. Основная часть.

I. Построение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, по два; бег в колонне по одному, по два.

Динамическая разминка.

Чередование ходьбы и бега с выполнением упражнений спортивного характера; принимать различные и.п. – « сед, ноги скрестно», сед, упор присев, упор лежа, стойка на правом (левом) колене, лежа на животе, спине.

II. Восстановление дыхания

Построение в 3 колонны.

Выполнение основных движений в виде соревнований.

Напоминает правила – выполнять задания в команде только по сигналу, передавать эстафету и соблюдать правила проведения эстафет.

Перекаты живота на спину с продвижением вперед с мячом в руках.

Выполняют перекаты туловища до куба, назад в команду возвращаются бегом, передают мяч следующему игроку (2 раза).

Поточное подлезание под ногами игроков всей команды (2 раза).

Первый игрок команды делает шаг вперед и принимает и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояссе. Второй игрок пролезает под ногами первого и принимает и.п. Третий игрок пролезает под ногами уже двух игроков, становится первым и принимает и.п. Последний игрок становится на месте первого. Затем задание повторяется в обратном порядке.

«Таяқ-тастау».

Метание мяча в вертикальную цель (2 раза).

Указание – выполнять замах круговым маховым движением руки, активным выносом над плечом вперед-вверх.

Воспитанники метают мяч в вертикальную цель одной рукой по одному с каждой команды. Посылают мяч вперед-вверх сильным броском, стараются попасть в центр мишени. Выполняют бросок сначала правой, затем левой рукой.

Дыхательная гимнастика.

1. И.п.: сед, ноги врозь. Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище.

2. И.п.: сед, ноги скрестно. Руки вытянуты над головой. На выдохе ребенок сгибается вперед, доставая руками и лбом до пола, на вдохе расправляется, возвращаясь в исходное положение.

3.И.п.: сед, ноги скрестно. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая кисть поднимается вверх, правая опускается вниз.

С выдохом – левая кисть вниз, правая вверх.

4. И.п.: сед на пятки. Ребенок разводит руки в стороны, сжимает кисти в кулаки, отведя большой палец. При вдохе большой палец поднимается вверх, при медленном выдохе палец постепенно опускается вниз.

III. ИКТ (использование традиционных казахских мелодий домбры) «Степные просторы».

«Представьте себя батырами, отдыхающими в степи возле костра. Вокруг прекрасная бескрайняя степь, мирно пасутся лошади, потрескивает огонь. Прислушайтесь к звукам степи. О чём думали батыры возле костра?»

Акцентирует внимание на наказе «Всегда побеждает добро и справедливость».

3.Рефлексия.

– На кого из батыров вы хотели быть похожи?

№53

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Скороходы.

Цель: обучение ходьбе на лыжах.

Задачи: учить выполнять ходьбу по лыжне скользящим шагом в обход ряда предметов. Совершенствовать умение, как можно дольше скользить на одной ноге, выполнять приставные шаги на лыжах в сторону. Развивать ориентировку в пространстве, выносливость, быстроту реакции. Формировать интерес к занятиям спортом, воспитывать организованность, целеустремленность.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: приставные шаги на лыжах в сторону, ходьбу на лыжах, мимическую гимнастику.

Понимают: излишняя торопливость уменьшает скольжение и снижает скорость, как минимизировать риски при обхождении предметов.

Применяют: умение принимать стойку лыжника, навыки контроля пространства и предметов при выполнении упражнений, напряжения и расслабления мышц, ориентировки в пространстве.

Материалы и оборудование: лыжи, конусы, флаги красного и зеленого цвета.

Билингвальный компонент: дуал – забор, Мұқият бол – будь внимательным, жасыл – зеленый, қызыл – красный.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Создание эмоционального настроя.

Предлагает выполнить движения в соответствии с текстом.

«Физкультура началась – делай раз!

Шире шаг не отставай – делай два!

Не задерживай смотри – делай три!

Солнце в небо посмотрело. Хорошо!

Буду сильный, буду смелый и большой!»

2. Основная часть.

I . Ходьба в колоне по одному, приставным шагом, фигурная «улитка», бег с изменением направления и темпа; восстановление дыхания.

Подготовительные упражнения.

Упражнение «Аист».

Поднять согнутую в колене ногу, удерживать лыжу в горизонтальном положении по 10 секунд (4 раза).

Упражнение «Рисуем забор».

Выполнять приставные шаги на лыжах в сторону (4 раза).

II. Ходьба по лыжне скользящим шагом в обход ряда предметов.

Указания – координировать движения рук и ног, не подходить близко к предметам, чтобы не задеть предметы носками лыж.

Акцентирует внимание на то что, излишняя торопливость уменьшает скольжение и снижает скорость.

Обращает внимание на минимизацию рисков при обхождении предметов.

Подвижная игра «Будь внимателен» (3 раза).

На сигнал педагога воспитанники меняют движение. На зеленый цвет – все идут, на красный цвет – останавливаются.

Упражнения для мимики лица – чередовать упражнения на напряжение и расслабление.

1. Сморщить лоб, поднять брови – расслабить лоб. Постараться сохранить лоб абсолютно гладким хотя бы в течение 1 мин.

2. Нахмуриться (сердитесь) – расслабить брови.

3. Расширить глаза (страх, ужас) – расслабить веки (лень, хочется подремать).

4. Расширить ноздри (вдыхаем запах), выдыхаем – расслабление.
5. Зажмуриться – расслабить веки.
6. Сузить глаза – расслабиться.
7. Поднять верхнюю губу, сморщить нос – расслабиться.

III. Подводит итог занятия.

Акцентирует внимание на тех воспитанниках, кто показал наилучшие результаты в упражнении «Шире шаг», не сбил предметы.

3.Рефлексия.

Педагог предлагает воспитанникам оценить результаты ходьбы на лыжах своих товарищей.

№54

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Батыры (использование круговой тренировки).

Цель: формирование навыков самоконтроля движений и пространства при выполнении элементов круговой тренировки.

Задачи: продолжать совершенствовать метание асыков в горизонтальную цель.

Упражнять в беге в медленном темпе, лазании по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет по диагонали, прыжках в высоту с места. Совершенствовать умение владеть своим телом, выполнять вис на канате. Развивать ловкость, силу, выносливость, самостоятельность. Воспитывать ценностное отношение к истории, стремление прийти на помощь более слабым, умение использовать свой двигательный опыт, концентрировать внимание.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: парные общеразвивающие упражнения, дыхательную гимнастику, метание асыков в горизонтальную цель способом «прямой рукой снизу», вис на канате.

Понимают: термин «батыр», роль батыров в истории Казахстана, поговорки о батырах, попасть в центр мишени, согласовывать действия в паре при выполнении ОРУ, особенности выполнения заданий круговой тренировки.

Применяют: умение сохранять дистанцию при ходьбе и беге, принимать исходное положение, выполнять задания самостоятельно в виде круговой тренировки, навыки построения и перестрояния, лазания по гимнастической стенке разноименным способом самоконтроля движения и пространства.

Материалы и оборудование: слайды по теме «Батыры», асыки, обручи диаметром 70см, тренировочный комплекс, маты гимнастические, домбра, фонограмма со звуками домбры.

Билингвальный компонент: батыр – богатырь, герой, асық – косточка для игр, тұлымшалар – косички, биіктікке секіру – прыжки в высоту.

ХОД ОУД

1.Организационный момент.

Поговорки: « Мечта героя – служение народу, цель героя – прославить народ! Имя героя в сердце народ сохранит».

Беседа о батырах.

- Какими качествами должны обладать батыры?
- Как они развивали эти качества?

Предлагает провести тренировку батыров.

2. Основная часть.

I. Ходьба в колонне по кругу с выполнением заданий для рук.

Бег в медленном темпе 2 минуты.

Указание – ставить ногу с пятки на носок, бежать со спокойными движениями рук.

Упражнения для дыхания (6 раз).

1. И.п.: о.с. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище.
2. И.п.: ноги врозь. Руки вытянуты над головой. На выдохе ребенок сгибается вперед, доставая руками до пола, на вдохе распрямляется, возвращаясь в исходное положение.
- 3.И.п.: ноги врозь. Прямые руки вытянуты вперед на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая кисть поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая кисть вниз, правая вверх.
4. И.п.: о.с. Ребенок разводит руки в стороны, сжимает кисти в кулаки, отведя большой палец. При вдохе большой палец поднимается вверх, при медленном выдохе палец постепенно опускается вниз.

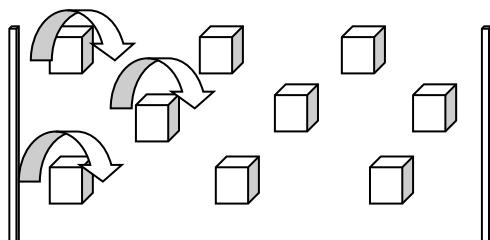
П. Общеразвивающие упражнения в паре (комплекс №2).

Обращает внимание на согласование действий пары.

Выполнение основных движений в виде круговой тренировки.

Акцентирует внимание на правилах выполнения тренировки, контроль пространства при выполнении движений, самостоятельный подсчет баллов (за каждое выполненное движение ребенок кладет фишку на свой лист: красная – с заданиями справился на отлично, синяя – хорошо, коричневая не справился).

Прыжки на двух ногах через предметы (6 штук высота –20 см) – указание, энергично отталкиваться двумя ногами, выносить руки вперед.



«Таяқ-тастау».

Метание асыков в горизонтальную цель с расстояния 3 м (6 асыков).

Способ метания «прямой рукой снизу».

При исходном положении ноги поставлены немногим шире плеч, правая отставлена назад, правая рука полусогнута в локте перед грудью. При замахе правая рука отводится вниз-назад до предела и бросок происходит путем движения руки вперед-вверх. Выполнять бросок сначала правой, затем левой рукой.

Напоминает, что нужно концентрировать свое внимание, стараться попасть в центр обруча, не мешать остальным игрокам.

«Достать ленту».

Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет по диагонали.

Поднимаются по стенке вверх по диагонали спускаются вниз. Перехватывают руками перекладины, переступают приставным шагом. Держат рейку правильно – четыре пальца сверху, большой снизу. Акцентирует внимание на технике безопасности.

Вис на канате в индивидуальном порядке.

Акцентирует внимание на технике безопасности.

Подвижная игра по подгруппам «Аларман» (5 раз).

Становятся в колонну по одному, а затем каждый из них берет за пояс стоящего перед ним игрока. Водящий встает лицом к игроку, возглавляющему цепь, и по команде или по счету

педагога забегает то с правой, то с левой стороны цепи, стараясь поймать последнего в цепи игрока.

III. Предлагает воспитанникам самостоятельно подвести результаты тренировки путем подсчета фишечек, обращает внимание на адекватную самооценку результатов.

3. Рефлексия.

«О чём говорят звуки домбры»?

– Ребята, а чём занимались батыры в мирное время?

№55

Образовательные области: Здоровье. Социум.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Мерген (элементы круговой тренировки).

Цель: развитие меткости, обогащение знаний о традиционных занятиях кочевников.

Задачи: упражнять в равновесии – вбегать и сбегать по наклонной доске, балансируя на повышенной опоре. Совершенствовать умение выполнять замах слитно, посыпать предмет в центр мишени. Продолжать упражнять в подлезании на повышенной опоре, продолжать формировать умение группироваться, сохранять равновесие. Развивать ловкость, силу, выносливость, коммуникативную компетентность. Воспитывать ценностное отношение к традициям и истории, умение использовать свой двигательный опыт, выполнять задания самостоятельно.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: восстановление дыхания после бега, метание мешочеков в вертикальную цель, специальные упражнения для снятия психоэмоционального напряжения.

Понимают: «охота» как один из древнейших видов деятельности человека, пользу двигательной активности на свежем воздухе; историю подвигов батыра Богенбая, уважительно относиться к героям, что люди чтят память героев, виды древнего оружия для охоты.

Применяют: навыки самоконтроля движения и пространства, выполнения упражнений с палкой; сенсорно-моторную координации, развитые глазомер и двигательные качества, умение сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре.

Материалы и оборудование: портреты батыров, скамейки гимнастические (ширина 20см, высота 30см), доска наклонная (ширина 20см) – 2шт., обручи – 2 шт., палки пластмассовые длиной 50см по количеству детей, вертикальная цель для метания палок.

Билингвальный компонент: гимнастикалық таяқ – гимнастическая палка, жаттығулар таяқшалармен – упражнения с палками, бір орында тұрындар – стойте на месте, баяу жүрү – медленная ходьба, баяу жүгіру – медленный бег.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Беседа о батырах – Богенбай, Санырык Токтыбайулы, Райымбек Тукеулы.

Обращает внимание на отличительные качества батыров, их оружие.

2. Основная часть.

I. Предлагает выполнить действия охотников, выслеживающих животных в степи: ходьбу «след в след», «змейкой»; «по высокой траве», по дорожкам разной ширины. Тихо бегут по степи, восстанавливают дыхание. Берут свои короткие копья (палки) Ходьба в колонне по одному; «змейкой»; с высоким подниманием колен. Ходьба с закрытыми глазами (4 м) ходьба по широкой и узкой тропинке; по следам животных. Бег непрерывный в разном темпе (2 минуты).

Восстановление дыхания.

1. Вдох через нос выдох через рот.

2. Краткий глубокий вдох – замедленный выдох.
3. Медленный глубокий вдох – краткий резкий выдох.
4. Медленный выдох, чтобы воздух выходил узкой струей.
5. Выдох толчками.
6. Сделать глубокий вдох, медленно набирая воздух через нос, задержать дыхание, на выдохе посчитать от 1 до 10, стараясь, чтобы воздуха хватило до конца счета.

II. Выполнение общеразвивающих упражнений с палкой (комплекс №2).

Обращает внимание на сохранение достаточного интервала в шеренгах, правильный хват палки.

Выполнение основных движений в виде эстафет (поточный способ).

«Тренировка ловкости».

Ходьба по скамейке (ширина – 20 см, высота – 40 см), посередине пролезть в обруч. (3 раза). На середине скамейки группируются и подлезают под обручем, оббегают конус, возвращаются бегом на свое место.

Указание – группироваться, как можно плотнее, не задевать обруч головой.

«Тренировка равновесия».

Вбегать и сбегать по наклонной доске, верхний конец поднят на высоту – 30 см. Вбегают на первую наклонную доску с низкого конца, пробегают по ней, по второй доске начинают бег с высокого конца. Ставят сначала на переднюю часть, затем опускаются на всю стопу. Возвращаются в команду.

«Тренировка меткости»

«Таяқ-тастау» (Попади в цель).

Метание мешочеков в вертикальную цель с расстояния 3 м.

Указания – посыпать мешочек движением руки от плеча вперед-вверх, попасть в центр мишени. Выполнять бросок сначала правой, затем левой рукой по 3 раза.

III. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. «Мерген»

Исходное положение – основная стойка.

Стиснуть зубы. Почувствовать напряжение. Расслабиться. 2-3 раза.

Открыть рот. Удержать напряжение в течение 3-5 сек., затем расслабиться. 2-3 раза. Наклонить голову влево – зафиксировать напряжение правосторонних мышц шеи, затем вернуться в и.п.

Наклонить голову вправо зафиксировать напряжение левосторонних мышц шеи, вернуться в и.п.

Наклонить голову вперед – зафиксировать напряжение мышц задней части шеи, вернуться в и.п.

3. Рефлексия.
Предлагает продолжить предложение «Сегодня у меня получилось...», передавая колчан со стрелами друг другу.

№56

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Аңшылар.

Цель: формирование осознанного и самостоятельного использования объема знаний и умений в различных условиях, обогащение знаний о традиционных занятиях кочевников.

Задачи: развивать координацию движений рук и ног при ползании по-пластунски.

Упражнять в ходьбе с высоким пониманием колен, продолжать формировать умение сохранять динамическое равновесие. Совершенствовать умение выполнять бег между предметами. Развивать ловкость, силу, выносливость, коммуникативную компетентность.

Воспитывать ценностное отношение к традициям, к природе, умение использовать свой двигательный опыт, выполнять задания всей командой.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: восстановление дыхания после бега, специальные упражнения для снятия психоэмоционального напряжения.

Понимают: «охота» как один из древнейших видов деятельности человека, пользуясь двигательной активности на свежем воздухе; виды древнего оружия для охоты; поднимать бедро под углом 90°, двигаться как можно ближе к палкам, ролевые действия в игре.

Применяют: навыки выполнения упражнений с палкой; бега между предметами, сенсорно-моторную координацию, развитые глазомер и двигательные качества, умение сохранять равновесие при ходьбе, согласовывать движения согнутых рук и ног при ползании по-пластунски.

Материалы и оборудование: палки пластмассовые длиной 50 см по количеству детей, мячи на подгруппу детей, вертикальная цель для метания палок.

Билингвальный компонент: аңшылар – охотники, мерген – стрелок, қоян – заяц, қояндар – зайцы, күшті – сильный, батыл – смелый, үлкен – большой.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Предлагает превратиться в древних охотников.

2. Основная часть.

I. П/у «Охотники ищут следы» – чередование ползания с ходьбой и бегом; ходьба на носках, на пятках с палками в руках с разным положением палки. Перестроение в колонну по 3.

II. Выполнение общеразвивающих упражнений с палкой (комплекс №2).

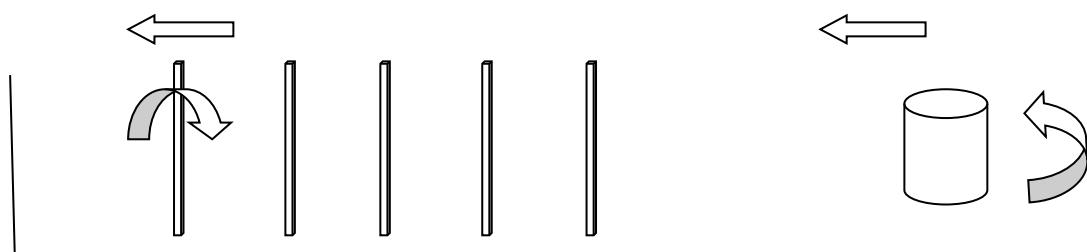
Обращает внимание на сохранение достаточного интервала в шеренгах, правильный хват палки.

Воспитанники выкладывают дорожки из палок для выполнения основных движений.

Выполнение основных движений в виде заданий игрового типа (выполняется двумя командами одновременно по 4 раза).

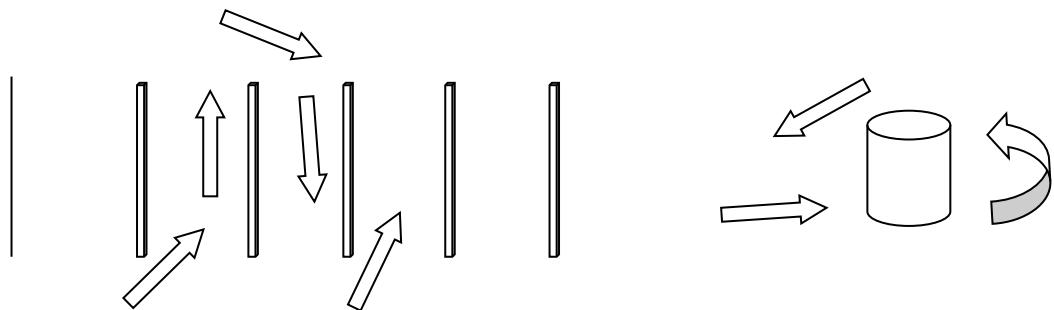
«Кто из охотников самый ловкий?»

Ходьба с высоким пониманием колен последовательно через палки, положенные в ряд – сохранять динамическое равновесие, поднимать бедро под углом 90°.



Руки ставят на пояс. Второй раз выполняют с закрытыми глазами. Странятся не наступать на палки, дифференцировать свой шаг.

Бег между палками,ложенными в ряд и поднятыми на высоту до 40 см. Огибают палки слева и справа. Странятся не наступать на палки, двигаться как можно ближе к палкам, быстрее пройти ряд палок. Выигрывает та команда, которая не заденет палки.



Ползание на животе; проползать под палками поднятыми на высоту до 40 см положенными в ряд.

Выполняют ползание на животе под палками с одной стороны зала на противоположную. Стараются согласовывать движения рук, согнутых в локтях и ног согнутых в колене.

Выигрывает команда, которая выполнит задание быстрее и не заденет палки.

Подвижная игра «Аңшылар мен қояндар» (2 раза).

Напоминает о технике безопасности при метании в движущуюся цель.

Все играющие делятся поровну на «охотников» и «зайцев». «Охотники» становятся снаружи линии, а «зайцы» между линиями. «Охотники» бросая мяч, стараются попасть им в «зайцев». Осаленные «зайцы» выбывают из игры. Когда все «зайцы» осалены, команды меняются ролями.

Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения.

III. «Мерген»

Исходное положение – основная стойка.

Стиснуть зубы. Почувствовать напряжение. Расслабиться. 2-3 раза.

Открыть рот. Удержать напряжение в течение 3-5 сек., затем расслабиться. 2-3 раза.

Наклонить голову влево – зафиксировать напряжение правосторонних мышц шеи, затем вернуться в и.п.

Наклонить голову вправо зафиксировать напряжение левосторонних мышц шеи, вернуться в и.п.

Наклонить голову вперед – зафиксировать напряжение мышц задней части шеи, вернуться в и.п.

3.Рефлексия.

Подводит итог командных состязаний.

Предлагает продолжить предложение «Сегодня у меня получилось...», передавая колчан со стрелами друг другу.

№57

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Игры на қыстау.

Цель: формирование умения выбирать оптимальный способ действия для достижения лучшего результата при выполнении заданий с нестандартным оборудованием.

Обогащение знаний о деятельности табунщиков на зимнем пастбище.

Задачи: учить выбирать оптимальный способ ползания и подлезания под шестами, положенными в ряд, поднятыми на высоту 40-30-20 см. Упражняться в прыжках вокруг шеста на одной ноге с продвижением вперед, совершенствовать умение не опускаться на всю стопу. Развивать аналитическое мышление, умение принимать нестандартное решение, ловкость, силу, выносливость, коммуникативную компетентность.

Воспитывать ценностное отношение к природе, выполнять задания индивидуально и подгруппами.

Применение технологий: здоровьесбережение – массаж ушных раковин.

Ожидаемый результат:

Воспроизведя: массаж ушных раковин, упражнение для формирования позитивного мироощущения.

Понимают: «кыстау» зимние стойбища с пастбищами (зимовья), связь между способом ползания и достижением лучшего результата, выбирать оптимальный способ действия, пользу двигательной активности на свежем воздухе; поднимать бедро под углом 90°, выполнять толчок опорой на переднюю часть стопы, чередовать прыжки на правой и левой ноге.

Применяют: навыки выполнения упражнений с шестом; бега в медленном темпе, прыжков на одной ноге, выполнения заданий индивидуально и в группе; сенсорно-моторную координацию, развитые глазомер и двигательные качества, умение сохранять равновесие при разных видах деятельности, согласовывать движения согнутых рук и ног при ползании по-пластунски.

Материалы и оборудование: шесты деревянные длиной 2 м, кубы высотой 40-30-20 см для шестов.

Билингвальный компонент: лақтыр-ұстап ал – подбось-поймай, секіру бір аяқта – прыжки на одной ноге.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

«Среди всех народов, среди разных стран,
Люблю больше всех я родной Казахстан».

Предлагает рассказать о заботах табунщиков и играх на зимнем пастбище «Кыстау».

2. Основная часть.

I. Шесты лежат на полу.

Ходьба в колонне по кругу с выполнением заданий для рук, между шестами, с перешагиванием через шесты (выполнять шеренгой по 4 человека).

II. Выполнение общеразвивающих упражнений с шестом. Обращает внимание на достаточную дистанцию в колоннах.

Акцентирует внимание на согласование действий с действиями других детей, выпрямлении рук в локтях, сохранении осанки ровной на протяжении всего комплекса упражнений.

Выполнение основных движений с использованием кубов и шестов по звеньям (по 6 раз).

Техника безопасности – соблюдать достаточную дистанцию, не двигаться навстречу друг другу.

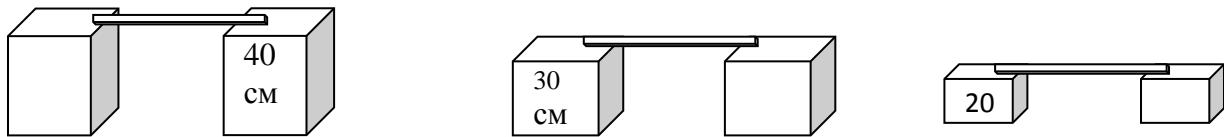
Прыжки вокруг шеста на одной ноге с продвижением вперед.

Указание – выполнять толчок опорой на переднюю часть стопы, сначала на правой, затем на левой ноге.

«Самый осторожный».

Ползание под шестом, положенным на кубы, разными способами (подлезание прямо и боком по-пластунски, на спине, с опорой на ладони и колени) с одной стороны зала на другую.

Акцентирует внимание на разной высоте кубов для шестов и выборе оптимального способа действия. Определяет вместе с детьми самого ловкого и осторожного, кто не задел шесты и показал разные способы ползания и подлезания.



Подвижная игра «Лактыр-ұстап ал» («Подбрось-поймай»).

Выполняют подбрасывание и ловлю мяча произвольным способом (10 раз). Стارаются ловить мяч хватом с двух сторон, не прижимать мяч к себе. Выигрывает тот, кто не уронит мяч.

III. Массаж ушных раковин.

1. Загибание вперед ушных раковин.

Загнуть пальцами рук уши вперед и прижать ушные раковины к голове, затем отпустить.

2. Оттягивание ушных мочек.

Захватить кончиками большого и указательного пальца обе мочки ушей. Потянуть их вниз, затем отпустить. Повторить 5-6 раз.

3. Массаж козелка. Надо вложить большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным прижать находящийся спереди выступ ушной раковины. Это и есть козелок. Его надо слегка сдавливать и поворачивать во все стороны в течение 20-30 секунд.

4. Массаж противозавитка.

Зажать большим и указательным пальцами противозавиток (хрящевой выступ, находящийся сзади наружного слухового прохода). Водить по нему пальцами вверх и вниз.

4. Разминать ушные раковины.

Взять мочки ушей подушечками указательного и большого пальцев (как лист бумаги) и массировать их спиралевидными движениями, сжимая хрящ со средней силой. Немного промассировав точку, плавно, не отрывая пальцев, идти по краю ушной раковины к ее противоположному полюсу. Таким образом можно пройтись от одного полюса к другому 2-3 раза.

5. Закончить массаж.

Обхватив всеми пальцами обеих рук ушные раковины за края, описывать ими в воздухе круги (по часовой стрелке или против – не имеет значения)

3. Рефлексия.

– Какое задание было самое интересное?

Упражнение для формирования позитивного мироощущения:

«Врасти в землю».

«На кыстау прекрасная природа – лучший лекарь от болезней давайте заряжаться волшебными потоками природы. И.п. о.с. попробуй сильно – сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулаки, крепко стисни зубы. Ты – могучее крепкое дерево, у тебя сильные корни и никакие беды тебе не страшны. Это поза здорового и уверенного в себе человека».

№58

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Обгони ветер.

Цель: применение разных способов группировки в зависимости от высоты натянутого шнуря.

Задачи: продолжать учить выполнять ходьбу на лыжах с выполнение заданий. Закреплять умение выполнять повороты, переступая на месте вокруг носков лыж на 180°. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции. Воспитывать умение осознавать и уважать собственные нужды и взгляды, также нужды и взгляды других при разделении пространства и ресурсов.

Ожидаемый результат:

Воспроизведят: приставные шаги на лыжах в сторону, ходьбу на лыжах скользящим шагом.

Понимают: что тактика группировки зависит от высоты натянутого шнуря, как минимизировать риски при выполнении заданий, уважать нужды других при разделении пространства.

Применяют: умение сгибать ноги в коленях и переносить тяжесть тела на выдвигаемую вперед ногу, навыки ориентировки в пространстве.

Материалы и оборудование: стойки, на которые на разной высоте натягивается шнур; лыжи.

Билингвальный компонент: сапқа тұрындар – встаньте в шеренгу, шеңберге тұрындар – встаньте в круг, қар ұшқындары – снежинки, жел – ветер, шаңғы – лыжи.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Предлагает провести эстафеты.

2. Основная часть.

I. Под чтение первых 4-х строк воспитанники шагают, на слова 5-й строки – бегут.

«Выше голову держи,
Шире плечи разверни,
Грудь вперед,
Бодрой смотрите,
Быстрый ветер обгоните!»

II. Упражнения для развития координации «глаз-рука»

1. «Стрельба глазами» вправо – влево, вверх – вниз по 6 раз.
2. Глазами нарисовать 4 круга по часовой стрелке и 4 круга против часовой стрелки.
3. Глазами написать цифры от 1 до 6.
4. Глазами нарисовать 3 горизонтальных 3 вертикальных овала.
5. Глазами нарисовать 4 треугольника по часовой стрелке и 4 треугольника против часовой стрелки.
6. Нарисовать глазами круг, квадрат, треугольник сначала по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки.

«Рисуем веер».

Выполнять повороты, переступая на месте вокруг носков лыж на 180 °.

«Тоннель».

Вдоль площадки устанавливаются стойки, на которые на разной высоте натягивается шнур. Акцентирует внимание на применение разных способов группировки в зависимости от высоты стойки.

Обращает внимание на соблюдение достаточной дистанции при выполнении упражнения.

Подвижная игра «Снежинки и ветерок» (с выполнением дыхательной гимнастики (3 раза).

Воспитанники делятся на две команды «снежинки» и «ветерок». Снежинки кружатся, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. По команде педагога: «Ветер проснулся» – воспитанники на выдохе произносят «ш-ш-ш-ш и снежинки «прячутся от ветра», оседают.

III. Воспитанники оценивают выполнение заданий своих друзей

3.Рефлексия.

– Какое задание было самым трудным?

Акцентирует внимание на тех воспитанниках, кто показал наилучшие результаты – был «быстрее ветра».

№59

Образовательные области: Здоровье. Социум.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Игры на жайляу.

Цель: формирование кинетического (чувство движения) и пространственного (чувство схемы тела) факторов развития детского организма.

Задачи: продолжать учить выбирать оптимальный способ действия для достижения лучшего результата при ползании под арканами, поднятыми на высоту 40-30-20 см, прыжках через аркан, поднятым на высоту 20- 30 см. Упражнять в катании фитболов в разном направлении, развивать мелкую моторику. Закреплять умение перестраиваться в колонну по одному и по два в движении, согласовывать свои шаги с шагом ребенка в паре. Развивать аналитическое мышление, умение использовать свой двигательный опыт, ловкость, силу, выносливость. Воспитывать ценностное отношение к природе, интерес к труду в разное время года.

Применение технологий: ИКТ « Жайляу», упражнения с фитболами для профилактики нарушений осанки.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: упражнения с фитболами.

Понимают: «жайляу» – летнее пастбище, связь между способом выполнения прыжков и достижением лучшего результата, выбирать оптимальный способ действия, пользу двигательной активности на свежем воздухе; подталкивать фитболы энергичным движением пальцев.

Применяют: навыки выполнения ходьбы и бега в колонне по одному и по два, катания фитболов; умение использовать толчковую ногу и своевременный взмах рук, сохранять равновесие при разных видах деятельности.

Материалы и оборудование: фитболы, арканы, стойки к ним.

Билингвальный компонент: жайляу – летнее пастбище.

ХОД ОУД

1.Организационный момент.

Продолжает рассказ о заботах табунчиков и играх на летнем пастбище «жайляу».

Психофизическая игра «Четыре стихии».

Воспитанники двигаются по залу «врассыпную». Выполняют команды ведущего. Если слово «земля» – опустить руки вниз, «вода» – плыть, вытягивая руки вперед, «воздух» – лететь как птицы, «огонь» – вращение руками.

2. Основная часть.

I. Выполнение общеразвивающих упражнений с фитболами для профилактики нарушений осанки 5 раз.

Техника безопасности.

Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.

При выполнении упражнений лежа на мяче, не задерживать дыхание, темп выполнения упражнений медленный. Выполняя на мяче упражнения лежа на животе и лежа на спине,

голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы.

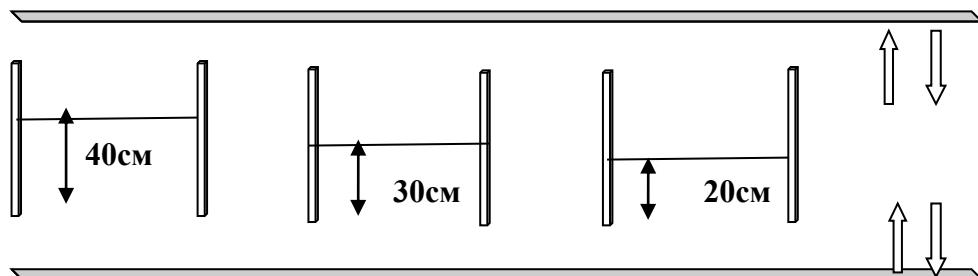
1. И.п.: прокатывание лежа на животе на фитболе (волнообразные движения туловищем, растяжка).
2. И.п.: лежа на спине на фитболе. Растяжка, прогибание на мяче, перекатывание спиной мяча, в переход из положения лежа в положение сидя на мяче.
3. И.п.: лежа животом на мяче, руки на полу. Ходьба с мяча на руках
4. И.п.: лежа животом на мяче, по очереди поднимать руки вверх, ноги в упоре на полу, прогнуться – вдох, вернуться в исходное положение – выдох.
5. И.п.: на спине, присаживание и наклоны вперед.
6. И.п.: лежа спиной на полу, руки вдоль туловища. Захват мяча ногами, раскачивание, вращение, подъем мяча ногами.

Выполнение основных движений.

П/и «Замри!»(4 раза)

Катание фитболов в разном направлении. Указание – катить фитболы под музыку, стараться не задеть другие фитболы, по окончании музыки остановиться и замереть на месте.

Преодоление препятствий с одной стороны площадки на другой (по 3 раза).



Прыжки через арканы, натянутые на разной высоте. Указание – подбирать каждому индивидуальный разбег, использовать толчковую ногу и своевременный взмах рук. Воспитанники стараются использовать накопленный опыт выполнения прыжков в высоту: перепрыгивать через аркан с места, при необходимости индивидуально подбирать небольшой разбег.

Ползание под арканами, поднятыми на высоту 40-30-20см.

Ползание под арканом разными способами (подлезание прямо и боком по-пластунски, на спине, с опорой на ладони и колени) с одной стороны зала на другую.

Акцентирует внимание на разной высоте стоек для арканов и выборе оптимального способа действия. Определяет вместе с детьми самого ловкого и осторожного, кто не задел аркан и показал разные способы ползания и подлезания преодоления препятствий.

Подвижная игра «Қарсыласынды қөтер» («Подними соперника») (3 раза)

Дети садятся на пол друг против друга, упираясь ступнями и держась за спортивную палку прямыми руками. По команде начинают тянуть палку к себе, стараясь поднять соперника. Побеждает тот, кому это удается. Палку следует тянуть только на себя, не делая рывков вверх и в стороны.

III. Предлагает определить самых ловких воспитанники, вручает знак

3.Рефлексия.

Предлагает сравнить деятельность табунщиков на летнем и зимнем пастбищах.



Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: С арканом играй – здоровье укрепляй.

Цель: применение двигательного опыта при изменении заданий с использованием аркана.

Задачи: продолжать учить применять разные виды подлезания под аркан. Упражнять в беге под вращающимся арканом, ходьбе по аркану боковым приставным шагом разным способом (профилактика сколиоза и плоскостопия). Закреплять умение выполнять фигурную ходьбу, согласовывать свои шаг с шагом других детей, перепрыгивать через аркан в момент прохождения под ногами. Развивать смелость, ловкость, быстроту реакции, координацию движений. Воспитывать ценностное отношение к традициям, толерантность, интерес к казахским играм.

Применение технологий: остеопатические упражнения.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: остеопатические упражнения.

Понимают: выбирать оптимальный способ действия, соотносить изображение на карточке с выполнение техники движения, выполнять движения под арканом в момент наивысшей амплитуды вращения, перепрыгивать через аркан, когда он проходит под ногами, соблюдать технику безопасности.

Применяют: навыки выполнения ходьбы и бега в колонне по одному врассыпную, навыки правильного рационального дыхания при различных нагрузках; выполнения основных движений по подгруппам; умение выполнять энергичные прыжки вверх, сохранять равновесие при разных видах движений.

Материалы и оборудование: карточки для игры, арканы (канаты) длиной 2.5 м – 3шт.

Билингвальный компонент: жаяу арқасымен алға – ходьба спиной вперед, сапқа тұрындар – встаньте в шеренгу, дем алу - дем шығару – вдох-выдох.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Предлагает укрепить мышцы при помощи упражнений с арканом.

«В круг широкий вижу я,

Встали все мои друзья.

Мы сейчас пойдем налево,

А потом пойдем направо.

В центре круга соберемся,

И на месте повернемся.

Улыбнемся, подмигнем,

И играть опять начнем».

Предлагают варианты действий с арканом.

2. Основная часть.

I. Ходьба в колонне по одному обычна, бег врассыпную; построение в колонну по одному по сигналу; ходьба фигурная «иголочка-ниточка», спиной вперед – 4м.

Подскоки, подскоки с поворотами вокруг себя. Бег непрерывный в разном темпе (1,5 минуты). Восстановление дыхания.

II. При показе карточки «доп – мяч» – прыгают, «тас – камень» – принимают и.п. присев на пятки и скругляют спину, «аист» – стоят на одной ноге.

«Будь внимателен!»

Выполнение основных движений по подгруппам (по станциям-5 раз). Напоминает о технике безопасности, отслеживание организации смены ведущих в подгруппах.

1. «Самые стройные».

Ходьба по арканам боковым приставным шагом – пятки на аркане, носки на полу; носки на аркане – пятки на полу, перекатом с пятки на носок. Соотносить изображение на карточке с выполнение техники движения. При перекате пятки на носок стопу ставить так, чтобы аркан располагался посередине подошвы стопы.

2. «Самые быстрые».

Пробежать под вращающимся арканом в момент наивысшей амплитуды вращения, обежать дистанцию и встать колонну. Стараются не мешать друг другу.

3. «Самые гибкие» – подлезание под арканом, разными способами (каждый раз аркан опускать ниже).

Остеопатические упражнения.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, правая рука вытянута перед собой, немного согнута. Левую руку положить на локоть правой и плавно надавите, приближая локтевую ямку правой руки к левому плечу. Выполнять 10-15 секунд.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, соединить руки за спиной в замок и пружинящими движениями поднимать их вверх. В локтях руки желательно не сгибать. Выполнять 10-15 секунд.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, поднять руки вверх, правую руку согнуть в локте так, чтобы кисть оказалась за шеей; левой рукой взяться за локоть правой и потянуть его в сторону (влево), повторить то же самое для другой руки.

Подвижная игра «Арканнан секіру» (3 раза).

Играющие образуют круг. Водящий, стоя в центре, вращает аркан, то замедляя, то убирая скорость вращения, стараясь задеть кого-либо из играющих. Играющие перепрыгивают через аркан, когда он проходит под ногами, не подаваясь на уловки водящего, стараясь не задеть аркан.

III. Психофизическая игра «Дыши, думай красиво.

«Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза. Глубоко вдохни и мысленно повторяй несложные фразы. Правильно чередуй вдох и выдох:

«Я птица» – выдох, вдох.

«Я – камень» – выдох, вдох.

«Я – цветок» – выдох, вдох.

«Я спокоен» – выдох, вдох.

Ты действительно спокоен!»

3. Рефлексия.

Выкладывает из арканов круг и треугольник. Предлагает встать в круг тем, кому занятие понравилось, в треугольник – кому не понравилось, прокомментировать свою позицию.

Март

№61

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Тренируемся самостоятельно.

Цель: учить забрасывать мяч в корзину, формирование двигательной и слуховой памяти.

Задачи: способствовать повышению уровня произвольности двигательных действий.

Учить забрасывать мяч в корзину, направлять мяч к цели с одновременным разгибанием ног. Продолжать формировать умение лазать по гимнастической лестнице – по диагонали переходить с пролета на пролет, совершенствовать умение координировать движения рук и ног (переступать приставным шагом, перехватывать руками перекладины лестницы). Упражнять в ходьбе по наклонной доске; развивать способность к удержанию

статических поз и поддержанию правильного положения позвоночника. Воспитывать организованность, выдержку, самоконтроль.

Ожидаемый результат:

Воспроизведяят: бег широким шагом, забрасывание мячей в корзину, остеопатические упражнения.

Понимают: бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места, соблюдать технику безопасности, спускаться по перекладинам по диагонали приставным шагом.

Применяют: навыки правильного рационального дыхания при различных нагрузках; выполнения основных движений по подгруппам; умение прыгать на двух ногах в круг и обратно из круга, сохранять равновесие при разных видах движений, ориентироваться в пространстве зала.

Материалы и оборудование: конверт с заданиями, мячи баскетбольные, баскетбольный щит и кольцо, наклонная доска (высота 40 см, ширина 20 см 2 шт., модули высотой 10 см, гимнастическая стенка, карточки для станций).

Билингвальный компонент: баяу жұру – медленная ходьба, баяу жүгіру – медленный бег, жылдам жүгіру – быстрый бег.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Игровое упражнение «Слушай и выполняй».

Ведущий называет и повторяет 1-2 движение, но не показывает их. Воспитанники должны воспроизвести их в той же последовательности, в какой они были показаны ведущим.

2. Основная часть.

I. Ходьба в колонне по одному, в полуприседе, со сменой положения рук.

Бег с ускорением и замедлением темпа; ходьба приставным шагом правым и левым боком.

Перестроение в колонну по три.

II. Остеопатические упражнения.

1. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, правая рука вытянута перед собой, немного согнута. Левую руку положить на локоть правой и плавно надавите, приближая локтевую ямку правой руки к левому плечу. Выполнять 10-15 секунд.

2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, соединить руки за спиной в замок и пружинящими движениями поднимать их вверх. В локтях руки желательно не сгибать. Выполнять 10-15 секунд.

3. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, поднять руки вверх, правую руку согнуть в локте так, чтобы кисть оказалась за шеей; левой рукой взяться за локоть правой и потянуть его в сторону (влево), повторить то же самое для другой руки.

Выполнение основных движений по подгруппам (по станциям – 5 раз).

По колоннам проходят к своим станциям. По сигналу педагога подгруппы меняются местами.

1 колонна.

Равновесие – ходьба по наклонной доске (высота 30 см, ширина 20 см), руки в стороны.

Указание – ставить стопы близко, одна к другой, носки не разводить.

2 колонна.

Забрасывание мячей в корзину.

Становятся в колонну на расстоянии 2 м от баскетбольного щита. Принимают правильное исходное положение: ноги согнуты в коленках, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется на обе ноги. Руки согнуты в локтях и находятся около туловища. Бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать

небольшую дугу вниз – на себя и, выпрямляя руки вверх. Кисти и пальцы раскрываются, выполняя направляющий толчок.

3 колонна.

Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет по диагонали, приставным шагом. Акцентирует внимание на координации движений рук и ног при переходе с пролета на пролет, технике безопасности.

Подвижная игра «Не попадись!» (3 раза)

Играющие располагаются вокруг шнуря, выложенного на полу в форме круга. В центре круга двое водящих. По сигналу педагога дети прыгают на двух ногах в круг и обратно из круга по мере приближения ловишек. Игрок, которого успели «запятнать», получает штрафное очко. Через 50 с игра останавливается, подсчитываются проигравшие, игра повторяется с новыми водящими.

III . Рефлексия.

Проводит анализ выполнения заданий, поощряет лучшую подгруппу детей фишками.

№62

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Подари тепло другу.

Цель: формирование навыков саморегуляции поведения, продолжать учить забрасывать мяч в корзину.

Задачи: продолжать учить забрасывать мяч в корзину, направлять мяч к цели с одновременным разгибанием ног. Продолжать упражнять в беге широким шагом. Продолжать закреплять умение по диагонали переходить с пролета на пролет, переступать приставным шагом, перехватывать руками перекладины лестницы. Развивать ловкость, выносливость, гибкость, аналитическое мышление. Формировать умение заниматься самостоятельно, выполнять точно указания педагога, навыки самоконтроля движений и пространства. Воспитывать желание быть здоровыми, красивыми, сильными, помогать более слабым.

Применение технологий: здоровьесбережение – самомассаж «Вот у нас игра какая», коррекция психоэмоционального фона и снижение агрессии «Подари тепло другу», «Драка».

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: самомассаж, забрасывание мячей в корзину.

Понимают: координировать движения рук и ног при переходе с пролета на пролет, подниматься вверх по диагонали – спускаться переменным шагом, бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места, сопровождать мяч взглядом, решать проблемы с друзьями мирным путем.

Применяют: навыки построения и перестроения, правильного рационального дыхания при различных видах ходьбы; саморегуляции поведения, умение согласовывать свои действия с действиями других игроков, ориентироваться в пространстве зала.

Материалы и оборудование: скамейки высотой 30 см – 2 шт., гимнастическая стенка, мячи баскетбольные, баскетбольный щит и кольцо, модули высотой 10 см.

Билингвальный компонент: текшелер – кубики, ал – возьми, қой – положи, жаттығуды бастандар – упражнение начали, жаттығуды аяқтаймыз – закончили, секіру орында – прыжки на месте.

ХОД ОУД

1.Организационный момент.

«Подари тепло другу».

«Дети, посмотрите так ласково в глаза друг другу, чтобы ваши ладошки потеплели... вы почувствовали тепло рук? А теперь каждый по очереди скажет несколько слов своему товарищу, но так нежно и ласково, чтобы ваши ладошки потеплели еще больше...»

2. Основная часть

1. Обычная ходьба в колонне с чередованием ходьбы на носках, руки вверх; на пятках – руки в стороны; полуприседом; высоко поднимая колени – руки на пояс; с захлестом голени назад – руки за спиной; на наружных сводах стоп – руки на пояс. Бег в колонне с изменением темпа. Восстановление дыхания. **Дыхательная гимнастика (комплекс №3).** Перестроение в колонну по четыре.

II. Выполнение общеразвивающих упражнений с кубиками (комплекс №3).

Выполнение основных движений по подгруппам (по 5 раз)

Забрасывание мячей в баскетбольную корзину на расстоянии 2,5 м от баскетбольного щита. Принимают правильное исходное положение: ноги согнуты в коленках, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его распределается на обе ноги. Руки согнуты в локтях и находятся около туловища. Бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места. Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать небольшую дугу вниз – на себя и, выпрямляя руки вверх. Кисти и пальцы раскрываются, выполняя направляющий толчок.

Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет по диагонали, приставным шагом – координация движений рук и ног при переходе с пролета на пролет.

Акцентирует внимание на координации движений рук и ног при переходе с пролета на пролет, технике безопасности.

Подвижная игра «Западня» (3 раза)

Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний – в другую сторону. По сигналу руководителя оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно руководитель подает следующую команду, и игроки внутреннего круга резко опускают руки вниз. Играющие, которые оказались внутри круга, считаются попавшими в западню. Они присоединяются к стоящим во внутреннем круге и берутся за руки. После этого игра повторяется.

III. Самомассаж «Вот у нас игра какая» (2 раза)

Вот у нас игра какая:	По тексту стихотворения дети выполняют шлепки ладонями: Хлопки в ладоши. Шлепки по левой руке от плеча к кисти. Шлепки по правой руке.
Хлоп, ладошка, Хлоп, другая! Правой, правою ладошкой, Мы пошлепаем немножко. А потом ладошкой левой, Ты хлопки погромче делай. А потом, потом, потом, Даже щечки побьем. Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! По коленкам – шлеп, шлеп! По плечикам теперь похлопай! По бокам себя пошлепай! Можем хлопнуть за спиной! Хлопаем перед собой! Справа – можем! Слева – можем!	Легкое похлопывание по щекам. Хлопки над головой. Хлопки по коленям. Шлепки по плечам. Шлепки по бокам. Шлепки по спине. Шлепки по груди. Поколачивание по груди справа, слева.

И крест-накрест руки сложим! И погладим мы себя. Вот какая красота.	Поглаживание по рукам, груди, бокам, спине, ногам.
---	--

3.Рефлексия.

«Драка».

«Вы с другом поссорились. Вот вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

№63

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Игры на льду.

Цель: продолжать совершенствовать сенсорно-моторную интеграцию анализаторных систем посредством выполнения нестандартных заданий на льду.

Задачи: формировать умение согласовывать свои действия с действиями других игроков колонны при выполнении различных передвижений. Продолжать развивать глазомер, умение сосредоточиваться и концентрировать свое внимание при ведении предметов клюшкой, выполнении ударов по шайбе. Развивать ориентировку в пространстве, выносливость, быстроту реакции. Стимулировать воспитанников вести здоровый образ жизни, применять приобретенные навыки в дальнейшем.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: перемещение цеплуюидных шаров, используя клюшки и различные тактики, выбивание булав шайбой.

Понимают: неблагоприятные факторы окружающей среды, влияющие на здоровье. отличия геометрических фигур, согласовывать свои действия с действиями других игроков при выполнении различных передвижений.

Применяют: навыки ориентировки в пространстве, игр на льду, умение менять направление движение в зависимости от изменения обстоятельств.

Билингвальный компонент: алау – огонь, су – вода, ауа – воздух, жер – земля, шенбер – круг, үшбүрыш – треугольник, сопақ – овал.

ХОД ОУД

1.Организационный момент.

Игра-тренинг «Послушаем себя».

– Встаньте так как вам удобно, закройте глаза.

– Что услышали?

– Какие звуки вам мешают сосредоточится?

– Какие причины могут помешать нам быть здоровыми и тренированными?

Воспитанники называют неблагоприятные факторы окружающей среды, влияющие на здоровье. Предлагает укрепить здоровье, выполняя задания с нестандартным оборудованием.

2. Основная часть.

I. «Иголочка-ниточка».

Ходьба фигурная в колоне по одному. Акцентирует внимание на смене направления движения на противоположное – показ геометрических фигур (круг, квадрат, овал, треугольник). Воспитанники двигаются друг за другом так, чтобы получилась показанная геометрическая фигура.

II. «Не урони!» (3 раза).

Предлагает пронести предмет через всю площадку, передвигаясь в паре приставным шагом. Двое воспитанников становятся лицом друг к другу, держа в руках клюшки, на которые кладется объемный модуль.

Передвигаются в паре приставным шагом, стараются согласовывать свои действия.

«Кегли на льду» (3 раза).

На одном конце площадки в различных вариантах устанавливает булавы.

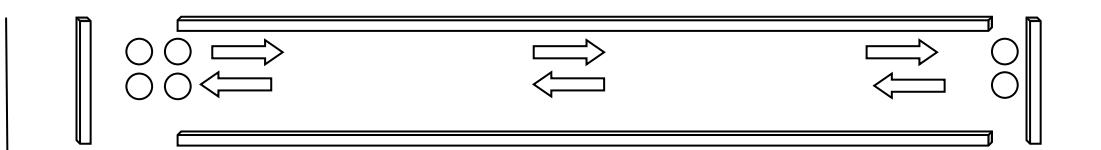
Клюшками ударами шайб выбивают булавы.

Акцентирует внимание на умение правильно, непринужденно держать клюшку двумя руками – одной рукой за конец палки, хватом сверху, а другой рукой (сильной) немнога ниже – хватом снизу (ею и направляют шайбу).

«Гонка шаров» (4 раза).

Клюшками толкать к противоположному концу площадки целлULOидные шары по прямому коридору, обозначенному шнуром.

Обращает внимание, что нужно контролировать положение шаров равномерно и последовательно наносить легкие удары по шарам клюшкой.



Подвижная игра «Четыре стихии» (4 раза).

Играющие стоят в кругу. Выполняют команды ведущего. Если слово «земля» – опустить руки вниз, «вода» – плыть, вытягивая руки вперед, «воздух» – летать как птицы, «огонь» – вращение руками. Кто ошибается выходит из игры.

III. Упражнения для глаз (И.В. Чупаха)

1. Движения зрачков влево – вправо, вверх – вниз, круговые движения зрачками. Крепко зажмурить глаза на 10-20 секунд. Ослабить мышцы, глаза открыть. Массаж глазных век подушечками пальцев.
2. Слегка поглаживать себя пальцами по векам, бровям, вокруг глаз (эти упражнения приносят успокоение, засыпание).
3. Встать напротив стены на расстоянии 2 м. Наметить на стене две точки, одна под другой, на расстоянии 50 см. Перевести взор с точки на точку. Созерцание точки с расстояния 5 м в течение 10-20 секунд – один из йоговских приемов отдыха.
4. Свести взор внутрь кверху, веки автоматически начнут опускаться. Теперь взор сам вернется в первоначальное положение.

3. Рефлексия.

Акцентирует внимание на тех воспитанниках, которые показали наилучшие результаты.

№64

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Виды спорта.

Цель: обобщать знания о видах спорта; познакомить с игрой городки.

Задачи: учить выбивать городок с полукона, придавать броску биты движение, направленное параллельно земле. Продолжать совершенствовать умение бросать мяч друг другу приемом из-за головы. Продолжать упражняться в беге широким шагом, в ходьбе по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, а другую пронося прямой вперед сбоку скамейки. Развивать ловкость, силу, выносливость, самостоятельность.

Формировать навыки самоконтроля движений и пространства, умения выполнять задания

в группе. Воспитывать желание заниматься физической культурой самостоятельно, стремление быть лидером.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: выбивание городка с расстояния 3м, упражнения на мышечную релаксацию с использованием зрительных образов.

Понимают: названия видов спорта, оздоровительную пользу занятий спортом, правила игры в городки, бросать мяч в руки партнеру, сопровождать мяч взглядом, выполнять движения, противоположные показанным.

Применяют: навыки выполнения различных видов ходьбы; построения и перестроения, бега широким шагом; умение выполнять общеразвивающие упражнения, ориентироваться в пространстве зала.

Материалы и оборудование: презентация «Виды спорта», наклонная доска высотой (высота 40 см, ширина 20 см) – 2 шт., мячи баскетбольные – 4 шт., канат, модули высотой 15 см – 10 (2 ряда по 5 шт.) гимнастическая скамейка (высота 40 см, ширина 20 см) – 2 шт.,

Билингвальный компонент: секіру екі аяқпен – прыжки на двух ногах, жұру бойынша скамейке – ходьба по скамейке.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Презентация «Виды спорта».

Воспитанники называют виды спорта и спортсменов.

2. Основная часть.

I. Обычная ходьба в колонне с чередованием ходьбы на носках, руки вверх; на пятках – руки в стороны; полуприседом; высоко поднимая колени – руки на пояс; с захлестом голени назад – руки за спиной; на наружных сводах стоп – руки на пояс. Бег в колонне с изменением темпа. Перестроение в колонну по четыре.

Бег широким шагом.

Воспитанники выполняют бег широким шагом, перепрыгивают подряд через предметы. Стараются энергично отталкиваться для полета, помогают себе своевременным взмахом рук.

II. Выполнение общеразвивающих упражнений с лентами (**комплекс №2**).

Выполнение основных движений групповым способом.

«Баскетбол» (групповым способом)

Бросание мяча друг другу приемом от груди расстояния 2 м (10 раз).

Указания – быть внимательными при приеме мяча, следить за полетом летящего мяча, правильно рассчитать и выполнить соответствующее движение – сделать шаг вперед, отойти, сместиться в сторону.

«Гимнастика» (групповым способом по 3 раза)

Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одном ноге, а другую пронося прямой вперед сбоку скамейки.

Акцентирует внимание на сохранении равновесия и техники безопасности.

«Городки» по 3 игрока.

Знакомит детей с правилами, оборудованием.

«Городки» – специальные фигуры, сложенные особым образом. Они представляют собой 5 коротких палочек цилиндрической формы. Правилами игры установлено 15 фигур, каждая из которых составляется из пяти городков.

Предлагает выбрать городки с полуконом – 3м (3 раза))

Акцентирует внимание на умении придавать броску биты движение, направленное параллельно земле. При бросании биты ребенок становится за линию коня лицом к городу. Приняв исходное положение (при броске правой рукой левую ногу ребенок выставляет

вперед, правую на шаг сзади, развернув носком наружу), ребенок делает замах, перенося тяжесть тела на правую ногу и одновременно как бы устремляясь вперед. Затем переносит тяжесть тела на левую ногу, энергично поворачивая туловище влево.

Упражнение на мышечную релаксацию с использованием зрительных образов.

«Воздушный шарик»

Обращает внимание на исходное положение (ноги на ширине плеч, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились) и контроль фазы вдоха-выдоха.

«Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже выдыхаешь, тем больше шарик.

А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика.

Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика.

Сделайте паузу, сосчитайте до пяти.

Снова вдохните и наполните легкие воздухом.

Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот.

Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением»

III. Игровое упражнение «Противоположные движения» (4раза)

Игроки становятся в две шеренги, одна против другой. Вторая шеренга выполняет движения, противоположные тем, которые выполняет первая шеренга.

3.Рефлексия.

Педагог предлагает назвать виды спорта, которых не было в презентации.

«Заниматься не ленись,

Физкультура – это жизнь.

Ты всегда спортивным будь –

Про болезни позабудь!

№65

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Тренировка – формула побед! Круговая тренировка.

Цель: продолжать обогащать двигательный опыт детей посредством круговой тренировки; формировать умение владеть своим телом при балансировании на модуле, выполнении виса на канате, вращении туловища на диске «Здоровье», развивать навыки самостраховки и применения знаний по технике безопасности.

Задачи: продолжать учить выполнять бег из разных исходных положений (лежа на живот; сидя по-турецки) развивать быстроту реакции, внимание. Совершенствовать умение катать мячи правой и левой ногой между предметами, передавать мяч с отскоком от пола из одной руки в другую. Упражнять в прыжках через скакалку. Закреплять навыки сохранения равновесия при ходьбе по узкой стороне скамейки. Развивать ловкость, силу, выносливость, самостоятельность. Воспитывать трудолюбие, взаимовыручку, желание быть лучшим, организованность.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: бег из разных исходных положений, вращение на диске «Здоровье», передачу мяча с отскоком от пола из одной руки в другую.

Понимают: сохранять равновесие балансированием рук, повторять движения в игре за ведущим, разделять пространство при выполнении заданий, не мешать другим детям при выполнении заданий.

Применяют: навыки построения и перестроения; выполнения прыжков через скакалку, саморегуляции поведения, самоконтроля движений и пространства, умение выполнять круговую тренировку, ориентироваться в пространстве зала.

Материалы и оборудование: скамейка гимнастическая, мячи футбольные, мяч резиновый диаметром 15 см, диски «Здоровье», карточки-схемы упражнений для диска, жетоны для оценки, коробочка для жетонов по количеству детей, скакалки.

Билингвальный компонент: отырындар – садитесь, тұрындар – встали, отыру – сесть, тұру – встать, иліндер – наклонитесь, илу – наклониться, көтеру – поднять, тік тұру – стоять ровно (выпрямиться), тік тұрындар – встаньте ровно (выпрямитесь), тік тұрамыз – встанем ровно (выпрямимся), отыруға кезде шенберіне – садитесь в круг, шенберге тұрындар – встать в круг.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Предлагает воспитанникам стать спортсменами и выполнить задания по карточкам, после выполнения задания положить жетон в свою коробочку.
«Здоровыми, спортивными,

Все хотим мы стать.
Добрьми и сильными,
Чтоб весь мир обнять.
В спорте нет путей коротких.
И удач случайных нет.
Узнаем на тренировках.
Все мы формулу побед!»

2. Основная часть.

I. Игровое упражнение «Врассыпную» (2 раза).

Игроки становятся тесным кругом, в центре – ведущий. По его знаку ребята хором выкрикивают: «Эй, ребята, рассчитайтесь, и скорее разбегайтесь!». Все быстро рассчитываются на «первый-второй». Счет начинается с игрока, которого назначает ведущий. Как только счет заканчивается, все бросаются врассыпную.

Задача ведущего – удержать одного из игроков.

Бег из разных исходных положений (лежа на животе; сидя, ноги скрестно и других).

Воспитанники бегут по кругу в медленном темпе, по команде педагога принимают разные исходные положения (лежа на животе; сидя по-турецки, стойка на коленях), быстро встают и продолжают бег. Стараются сохранять достаточную дистанцию при беге и при остановке для принятия указанного исходного положения.

II. Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую (8 раз).

Принимают исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на уровне пояса слегка разведены в стороны. Берут мяч в правую руку, ударяют мяч об пол, ловят мяч левой рукой. Стараются дифференцировать силу удара по поверхности мяча так, чтобы он отскакивал до уровня груди.

Равновесие – ходьба по узкой стороне скамейки (3 раза).

Воспитанники выполняют упражнение на ограниченной поверхности. Акцентирует внимание на постановку стопы – ставить стопу так, чтобы узкая сторона скамейки находилась посередине подошвы.

Поддерживает детей при необходимости.

Прыжки через скакалку на месте (10 раз).

Принимают правильное исходное положение. Стараются прыгать ритмично, перепрыгивать через скакалку в момент прохождения ее под стопой.

Катание мячей правой и левой ногой между предметами (2 раза).

Прокатывают мяч между кеглями. Стараются подталкивать мяч передней частью внутренней поверхности стопы, не задевать кегли; плавно вести мяч поочередно правой и левой ногой.

Вращение на диске «Здоровье» (6 раз)

Стараются удерживать равновесие , при необходимости сходить с диска.

Подвижная игра «Запомни движения» (3 раза)

Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда они запомнят очередность упражнений, то повторяют их в обратном порядке.

П. Предлагает подвести итог тренировки – подсчитать жетоны за правильное выполнение упражнений.

3. Рефлексия.

Предлагает проанализировать сложность выполнения заданий.

«Пусть стать чемпионом,

Борьбой закаленным,

Задача совсем непроста,

Но стать просто ловким,

Набраться сноровки,

Здоровым и сильным стать.

Красота!»

№66

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Спортивный комплекс.

Цель: продолжать обогащать двигательный опыт детей посредством круговой тренировки; закреплять навыки выполнения элементов спортивных игр.

Задачи: продолжать формировать навыки игры в баскетбол, ведения мяча двумя руками между предметами. Совершенствовать умение катать футбольные мячи правой и левой ногой в цель с расстояния 2 м; посыпать биту медленным вращательным движением, направленным параллельно земле. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, развивать координацию движений при выполнении задания – на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок, навыки самостраховки. Развивать ловкость, силу, выносливость. Воспитывать привычку к занятиям спортом, ЗОЖ, желание быть лидером, дисциплинированность.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: отбивание мяча об пол, двигаясь между предметами, выбивание городка с расстояния 3 м.

Понимают: назначение стадиона, важность занятий спортом для здоровья, виды спорта, ударять по мячу передней частью внутренней поверхности стопы, посыпать биту медленным вращательным движением, направленным параллельно земле.

Применяют: навыки построения и перестроения в движении; выполнения ритмической гимнастики, движений по подгруппам; умение отбивать мяч мягким и плавным движением кончиками пальцев.

Материалы и оборудование: скамейка гимнастическая , мячи футбольные, мячи баскетбольные, карточки по видам спорта, щит для отбивания , футбольного мяча.

Билингвальный компонент: журу бойынша скамейке – ходьба по скамейке.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Показывает карточки с видами спорта.

«На стадионе заниматься

Начинаем по утрам,

Чтобы реже обращаться

За советом к докторам».

Предлагает воспитанникам рассказать о представленных видах спорта, о пользе занятий спортом для здоровья и совершенствования качеств личности.

2. Основная часть.

I. Построение в колонну по одному, повороты направо, налево, кругом; ходьба в колонне по одному, по два; бег в колонне по одному, по два.

Ритмическая гимнастика (комплекс №2)

Воспитанники становятся в произвольном порядке. Странятся выполнять движения в соответствии с музыкой, сохраняют осанку в течение всего комплекса; не задерживать дыхание.

Выполнение основных движений по подгруппам посменным способом.

Показывает, что «спортивный комплекс» поделен на 3 сектора, где могут тренироваться одновременно спортсмены четырех видов спорта; определяет дистанцию движения (4 м), время.

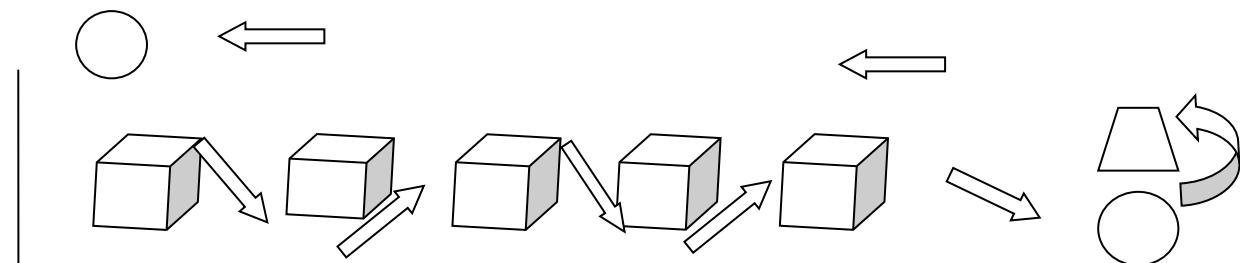
Напоминает технику выполнения движений, риски неаккуратного обращения с мячом для остальных групп.

1. «Баскетбол» (4раза)

Ведение мяча между предметами двумя руками на расстояние 4 м.

Воспитанники берут мяч в руки, ударяют мяч об пол, ловят его двумя руками, двигаются между кубами.

Акцентирует внимание, что ударять по поверхности мяча так, чтобы он отскакивал до уровня груди.

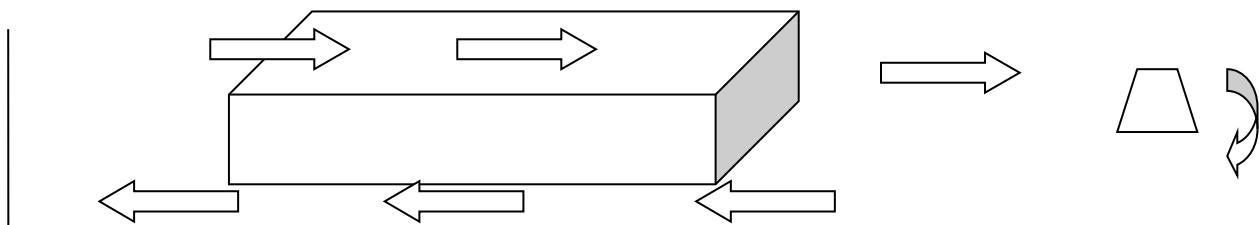


2. «Гимнастика» (4раза)

Равновесие – ходьба гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.

Воспитанники стараются выполнять движение точно, непринужденно, сохраняя осанку.

При необходимости предварительно готовятся к отскоку, выбрав место для приземления.

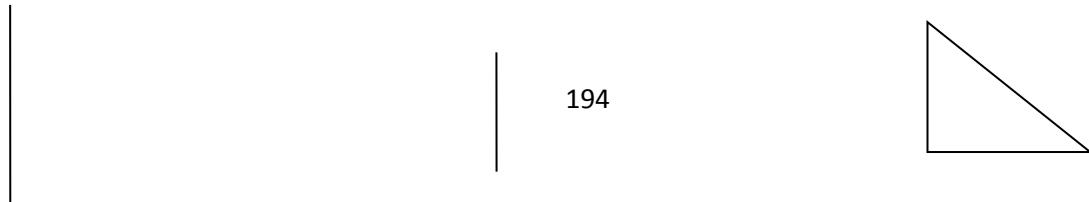


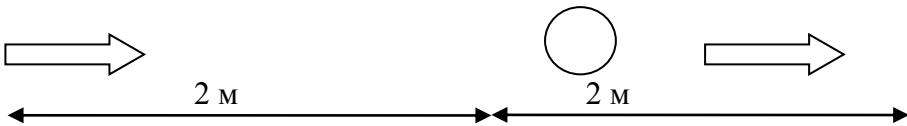
3. «Футбол» (4раза)

Катать мячи правой и левой ногой в цель с расстояния 2 м.

Ударяют по мячу поочередно правой и левой ногой, дифференцируют силу удара.

Напоминает, что нужно ударять по мячу передней частью внутренней поверхности стопы, останавливать отскочивший мяч только ногами.





Предлагает всем спортсменам проверить свою меткость
«Городки» (3 раза)

Предлагает выбрать городок «Звезда» с полукона (3м)

При бросании биты ребенок становится за линию коня лицом к городу. Приняв исходное положение (при броске правой рукой левую ногу ребенок выставляет вперед, правую на шаг сзади, развернув носком наружу), ребенок делает замах, перенося тяжесть тела на правую ногу и одновременно как бы устремляясь вперед. Затем переносит тяжесть тела на левую ногу, энергично поворачивая туловище влево.

Акцентирует внимание на броске биты медленным вращательным движением, направленным параллельно земле.

III. Подводит итог тренировки, определяет с воспитанниками недочеты по каждому виду спорта.

3.Рефлексия.

Показывает карточки с видами спорта, предлагает хлопками оценить качество выполнения задания.

№67

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Индивидуальная и групповая тренировки.

Цели: расширять представления о видах спорта – бег, прыжки в высоту; продолжать формировать навыки игры в баскетбол, футбол посредством метода «индивидуального маршрута».

Задачи: учить впрыгивать на предметы высотой 15 см, энергично отталкиваться от пола, помогать своевременным взмахом рук. Закреплять навык ведения мяча одной рукой, дифференцировать силу удара по поверхности мяча, направлять движение мяча несколько в стороне от ноги. Совершенствовать умение катать футбольные мячи правой и левой ногой друг другу по кругу. Продолжать закреплять бег широким шагом, пробежать 10м с наименьшим числом шагов. Развивать ловкость, силу, выносливость. Воспитывать привычку к занятиям спортом, ЗОЖ, коммуникативные навыки, организованность.

Применение технологий: здоровьесбережение – дыхательная гимнастика с произношением звуков.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: впрыгивание на возвышение высотой 15 см с места, отбивание мяча о пол одной рукой, дыхательную гимнастику, выполнение анализа графическим методом.

Понимают: назначение стадиона, важность занятий спортом, отличие индивидуальной тренировки от тренировки по подгруппам; прокатывать мяч передней частью внутренней поверхности стопы, при приземлении сгибать ноги в коленях, адекватно оценивать качество выполнения заданий.

Применяют: навыки построения и перестроения в движении, бега через середину зала; выполнения ритмической гимнастики; саморегуляции поведения при сочетании разных способах организации; умение отбивать мяч мягким и плавным движением кончиками пальцев, выполнять круговую тренировку, ориентироваться в пространстве зала.

Материалы и оборудование: мячи футбольные, мячи баскетбольные, карточки по видам спорта.

Билингвальный компонент: ұстынына жүгіру екі-екіден – бег в колонне по два, жаяу колоннада бір-бірден – ходьба в колонне по одному.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Разрабатывает с детьми индивидуальный маршрут тренировки: разминка для всех, бег, прыжки, баскетбол – индивидуально, футбол – группой. Каждый воспитанник получает лист с изображением видов спорта, фломастеры. После выполнения каждый воспитанник кружком отмечает выполнение задания. Красный кружок – справился на отлично без ошибок, желтым – хорошо, коричневым – надо постараться исправить недочеты.

«Раз, два, шире шаг!

Делай с нами так!

Раз два – не зевай!

С нами повторяй!

Не надо бояться, что будут смеяться.

Тренировки свои не бросай никогда!

Лишь тот, кто не плачет, добьется удачи.

Ничто не дается легко, без труда!».

2. Основная часть.

I. Ходьба в колонне по одному, по два; бег в колонне по одному, по два через середину зала.

II. Ритмическая гимнастика (комплекс №2).

Указания – выполнять движения в соответствии с музыкой, сохраняют осанку в течение всего комплекса. Основные движения в виде индивидуальной и групповой тренировки. «Бег» – пробежать 8 м с наименьшим числом шагов.

Выполняют бег широким шагом на противоположную сторону зала. Указания – энергично отталкиваться для полета, помогать себе своевременным взмахом рук, не задерживать дыхание.

«Баскетбол».

Отбивать мяч об пол одной рукой 8-10 раз подряд. Указание – отбивать мяч мягким и плавным движением кончиками пальцев, направлять движение мяча несколько в стороне от ноги.

Акцентирует внимание на силу удара по поверхности мяча так, чтобы он отскакивал до уровня груди.

«Прыжки в высоту с разбега» (5 раз)

Впрыгивание на возвышение высотой 15 см с места толчком двух ног – приземление также на две ноги.

Воспитанники индивидуально подходят к полосе отталкивания, стараются энергично оттолкнуться от пола, помогают себе взмахом рук. При приземлении сгибают ноги в коленях, вытягивают руки вперед.

«Футбол» (3 раза).

Катать футбольные мячи правой и левой ногой друг другу по кругу, ударять по мячу передней частью внутренней поверхности стопы.

Становятся в круг произвольно, передают мяч поочередно правой и левой ногой, дифференцируют силу удара.

III. Дыхательная гимнастика с произношением звука «я».

3. Рефлексия.

Педагог предлагает воспитанникам листы с индивидуальным маршрутом. Поощряет тех, кто справился со всеми заданиями.

№68

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Игры народов РК.

Цель: формировать умение согласовывать свои действия с действиями других игроков колонны при выполнении различных передвижений, менять направление движение в зависимости от изменения обстоятельств, воспитание толерантности.

Задачи: закреплять умение выполнять ролевые действия в контексте движений народных игр. Совершенствовать навыки перестроения колонну, круг, шеренгу в соответствии с правилами игр. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, быстроту реакции. Формировать интерес к народным играм, воспитывать толерантность и уважительное отношение к традициям РК. Способствовать формированию умений общения, адекватных условиям реальной коммуникации.

Применение технологий: социоигровая, здоровьесбережение – «Гимнастика мозга» Интерпретация и адаптированный вариант работы докторов Пола И.Денисона и Гейл Денисон, ТРИЗ.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: перекрестную ходьбу и элементы «гимнастики мозга», ролевые действия в играх.

Понимают: что игры разных национальностей имеют много общего, являются частью культуры народа, необходимость выполнять правила игр, решение конфликтов в игре мирными способами.

Применяют: навыки толерантного поведения; выполнения сопряженных движений, ориентировки в пространстве; умение согласовывать свои действия с действиями других игроков в играх, менять направление движение в зависимости от изменения обстоятельств, умение выбирать коммуникативное поведение, адекватные ситуации.

Билингвальный компонент: шенберге тұрындар – встаньте в круг, дос – друг, достар-друзья, ойын – игра, ойынды баста – игру начни.

ХОД ОУД

1.Организационный момент.

Тренинг «Передай улыбку».

Воспитанники становятся в круг, поворачивают голову соседу и улыбаются, другой ребенок улыбается в ответ и передает улыбку следующему соседу. И таким образом передают улыбки друг от друга по кругу до первого игрока.

Акцентирует внимание на традиции гостеприимства, толерантности в РК.

2. Основная часть.

I. «Гимнастика мозга».

Упражнение «Перекрестные шаги».

«Двигайтесь так, чтобы в такт движения правой ноги двигалась левая рука. А теперь – левая нога и правая рука. При ходьбе коснитесь левой рукой правого колена, а теперь правой рукой левого колена».

Упражнение «Ленивые восьмерки».

«Представьте, что у вас в правой руке карандаш и начертите в воздухе восьмерку (знак бесконечности), теперь – левой. А теперь правой и левой одновременно».

П. Основные движения – игры народов РК (по 4 раза).

«Волк в отаре» (киргизская).

Играющие стоят друг за другом: держась за локти, они образуют длинную цепочку. Это козлята. Впереди стоит вожак. Среди играющих выбирают волка.

Волк тихонько пробирается, хитрит, делая обманные движения, показывая свои повадки, и незаметно приближается к отаре козлят. Вожак следит за волком: с какой стороны приближается волк, в ту же сторону стремится и вожак, стараясь преградить ему путь.

Волк имеет право ловить только последнего козленка. Пойманные козлята стоят в отведенном месте. Если волк долго не может поймать козленка, то выбирается другой волк.

«Займи место» (татарская)

Одного из участников игры выбирают водящим, а остальные играющие, образуя круг, ходят взявшись за руки. Водящий идет за кругом в противоположную сторону и говорит:

Как сорока стрекочу,
Никого в дом не пущу.
Как гусыня гогочу,
Тебя хлопну по плечу – Беги!

Сказав: «Беги!» – водящий слегка ударяет по спине одного из игроков, круг останавливается, а тот, кого ударили, устремляется со своего места по кругу навстречу водящему. Обежавший круг раньше занимает свободное место, а отставший становится водящим.

Круг должен сразу остановиться при слове: «Беги!». Бежать разрешается только по кругу, не пересекая его. Во время бега нельзя касаться стоящих в кругу.

«Жмурки круговые» (русская)

Игроки становятся в большой круг.

Определяют водящего, завязывают ему глаза и ставят в центре круга. Водящий приближается к игроку, чтобы поймать его. Тот, не выходя из пределов круга старается увернуться от него, то наклоняясь, то приседая. Водящий должен не только поймать, но и назвать игрока по имени. Если он правильно назовет имя, участники игры говорят: «Открой глаза!» и водящим становится пойманный. Если же имя будет названо неправильно, игроки, не произнося ни слова, делают несколько хлопков, давая этим понять, что водящий ошибся, и игра продолжается дальше. Водящий не имеет права подсматривать. Во время игры никому нельзя выходить за пределы круга.

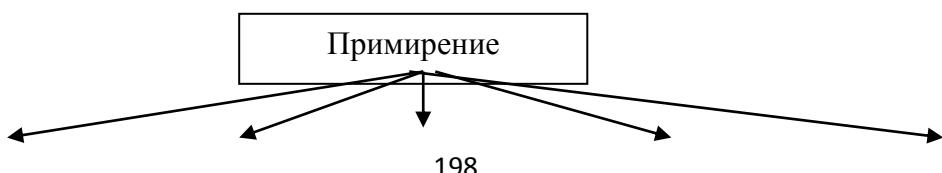
III. Психофизическое упражнение «Возьми себя в руки».

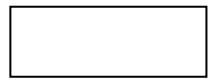
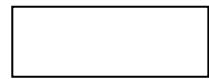
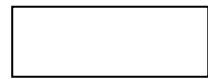
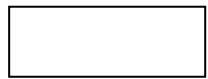
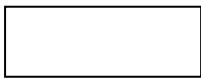
Предлагает воспитанникам один из способов управления своими негативными эмоциями: Обхватить ладонями локти и сильно прижать руки к груди.

«Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека»

3.Рефлексия.

Напоминает о доброжелательном отношении детей разных национальностей к друг к другу, предлагает придумать способы примирения друг с другом после конфликтов в игре (ТРИЗ).





№69

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Тренировка волейболистов.

Цель: познакомить воспитанников с командным видом спорта – волейбол. Развитие предметной ловкости посредством движений с мячом; умения согласовывать свои действия с действиями других игроков в паре при выполнении упражнений с мячом.

Задачи: продолжать формировать навыки ходьбы с выполнением задания для рук, непрерывного бега в медленном темпе. Продолжать упражнять в построении и перестроении, в ориентировке в пространстве зала. Развивать предметную ловкость – ползать с мячом между колен с опорой на ладони и ступни; прокатывать мяч одной и двумя руками; ходить с мячом, зажатым между ступнями: бросать мяч за спину.

Развивать мелкую моторику, навыки самоконтроля. Воспитывать мотивацию к занятиям спортом, привычку к ЗОЖ.

Применение технологий: элементы хатха-йоги, ИКТ « Волейбол».

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: ползание с мячом, зажатым между колен, с опорой на ладони и ступни, прыжки на одной ноге, элементы хатха йоги.

Понимают: физические качества спортсменов, отличие волейбола от других видов командных игр (баскетбол) сохранение направления движения дистанции в колоннах и шеренге, сохранять осанку на протяжении всего занятия, необходимость согласовывать свои действия с действиями других игроков, спортсмены – пример для всех, ими гордятся родители, страна, спортивные игры – ЗОЖ.

Применяют: навыки восстановления дыхания после бега, навыки ходьбы с высоким подниманием колен, непрерывного бега в медленном темпе; перестроения смыкание и размыкание колонн через середину зала, прокатывания мяча одной и двумя руками, бросание мяча за спину.

Материалы и оборудование: слайды по теме «Спорт», мячи волейбольные по количеству детей.

Билингвальный компонент: ұстынына құрылым – построение в колонну, сапына құрылым – перестроение в шеренгу, допмен жүгіру – бег с мячом.

ХОД ОУД

1.Организационный момент.

Предлагает рассмотреть волейбольный мяч, волейбольную сетку; рассказывает о волейболе (показ презентации).

Передают друг другу мяч волейбольный, называют качества, необходимые спортсменам для победы.

Игровое упражнение «Виды спорта» .

«Спортивные люди – они так красивы.

В них столько энергии, бодрости, силы.

Ты хочешь на них быть хоть каплю похожим?

Тебе тренировка в этом отлично поможет!»

Приглашает на необычную тренировку волейболистов.

2. Основная часть.

I.Построение спортсменов.

Построение в колонну по одному, в шеренгу. Ходьба в колонне по одному; с разным положение рук, высоким подниманием колен.

Бег непрерывный в медленном темпе (2 минуты).

II. Дыхательная гимнастика. Восстановление дыхания после бега – элементы у-шу (выполнять 3 раза)

Очищающее «ха» - дыхание.

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки перед собой, вдох свободный, глубокий. Выдох энергичный, опуская руки и наклоняясь вперед. Отдохнуть в течение 2-3 дыхательных циклов. Упражнение стимулирует отторжение слизи.

Энергетизирующее дыхание.

Полный вдох, дыхание задержать, сколько можно. Рот сложить трубочкой, выдохнуть воздух за 3 резких выдоха, словно пытаясь задуть свечу.

Стимулирующее, шипящее дыхание.

Гармонично полный вдох, задержка и растянутый выдох через рот. Воздух выходит последовательно, издавая свистящий «с». Сопротивление выходящему воздуху создает язык.

Перестроение в колонну через середину зала, движение колонн по кругу, смыкание и размыкание колонн через середину зала. По ходу движения одна колонна берет мячи. Перестроение в 2 шеренги на противоположных сторонах зала расстояние – 3 м.

2. Выполнение основных движений в паре, по 4 раза.

Стараются четко выполнять указания и правильно принимать исходные положения.

После выполнения становятся на свое место ходьбой спиной вперед, руки на поясе, осанка прямая. Стараются контролировать выполнение движений, осанку на протяжении всех движений

Акцентирует внимание на выполнение заданий посменным способом – сначала 1 шеренга двигается ко 2, затем по сигналу 2 двигается к первой.

1. Бег с мячом в руках на расстояние – 3 м.

2. Ходьба с мячом, зажатым между ступнями.

3. Ползание с мячом между колен с опорой на ладони и ступни.

4. Прокатывание мяча одной и двумя руками.

Обращает внимание на прокатывание только правой рукой, только левой рукой, поочередное движение правой и левой рукой.

5. Бросание мяча за спину.

1 шеренга поворачивается кругом, поворачивает голову и смотрит на расположение своей пары, старается бросить мяч точно в руки партнеру. Игроки 2 колонны стараются поймать мяч. Игроки первой шеренги поворачиваются по команде: «Кругом! и теперь они стараются поймать мяч от 2 шеренги.

Предлагает найти свою пару закрытыми глазами.

3. Игровые упражнения в паре на развитие мелкой моторики «Удержи мяч в паре».

Удерживают мяч в паре мизинцами, указательными пальцами, правой, левой рукой, разными частями тела, ногами.

III. Игра-тренинг «Послушаем себя» .

Воспитанники садятся в позу хатха-йоги «Ученик», «Лотос» закрывают глаза.

Слушают, что происходит внутри.

Отвечают на вопросы.

– Что вы чувствуете?

– Что каждый из вас хочет?

– Что услышали?

3. Рефлексия.

Выявляет знания детей о волейболе, предлагает назвать отличия волейбола от баскетбола.

№ 70

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Играй, играй- мяч не теряй.

Цель: развивать предметную ловкость посредством упражнений с мячом. Продолжать формировать навыки игры в баскетбол, футбол.

Задачи: закрепить навыки прокатывания футбольного мяча правой и левой ногой друг другу по кругу; отбивания мяча от пола. Продолжать закреплять координацию движений и навыки самоконтроля при выполнении ходьбы с мячом, зажатым между ступнями; прыжках с мячом, зажатым между колен. Развивать ловкость, координацию движений, внимание, умение использовать свой двигательный опыт в командной игре. Воспитывать желание играть в спортивные игры со сверстниками, ЗОЖ, настойчивость, социальные навыки.

Применение технологий: здоровьесбережение – дыхательная гимнастика с произношением звуков. Звук «и». Произнесение звука очищает сосуды мозга, ушей, глаз, улучшает слух и стимулирует работу щитовидной железы.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: упражнения для профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику.

Понимают: командные игры с мячом, важность тренировок, катить мяч передней частью внутренней поверхности стопы, согласовывать действия с мячом со словами стихотворения.

Применяют: навыки выполнения ходьбы с мячом, зажатым между ступнями, прыжков с мячом, зажатым между колен; умение отбивать мяч мягким и плавным движением кончиками пальцев, ориентироваться в пространстве зала.

Материалы и оборудование: мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, обручи большие – 3шт., натянутая веревка для волейбола (высота 1,5м), мячи диаметром 8см для игры – 5шт.

Билингвальный компонент: үлкен (кішкентай) допты алындар – возьмите большой (маленький) мяч, допты он (сол) қолдарыңа алындар – возьмите мяч в правую (левую) руку, доппен жаттығулар – упражнения с мячом, доп шенберіне – «мячи в круг», жылдам доп – «быстрый мяч».

ХОД ОУД

1.Организационный момент.

Игровое упражнение «Отгадай мяч по описанию».

Предлагает воспитанникам закрытыми глазами найти мяч – волейбольный, футбольный, баскетбольный среди других мячей. Рассказать, чем эти мячи отличаются от других мячей.

2. Основная часть.

I.Игровое упражнение «Мячи в круг» (4 раза)

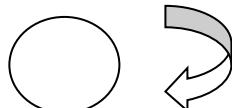
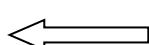
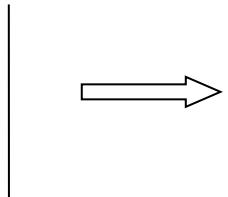
Ходьба с разным положением мяча – мяч вверх, вперед, за спиной во время ходьбы. Бег с передачей мяча под правую и левую руку.

Игровое упражнение «Мячи в круг».

Выполняют ходьбу, бег врассыпную с разным положением мяча. Стараются двигаться ритмично, не сталкиваясь друг с другом. По команде педагога: «Мячи в круг!» – быстро кладут мячи в обручи по видам спорта. Перестроение в колонну по 3.

II.Общеразвивающие упражнения с мячами (комплекс № 3)

Выполнение основных движений поточным способом тремя колоннами.





Ходьба с мячом, зажатым между ступнями (по 4 раза).

Акцентирует внимание на контроль положения мяч между ступнями. Назад возвращаться по прямой бегом, с мячом в руках.

Прыжки с мячом, зажатым между колен (по 4 раза).

Указания – энергично отталкиваться для полета, помогать себе своевременным взмахом рук, не задерживать дыхание. Назад возвращаться по прямой бегом, с мячом в руках.

Выполнение элементов футбола и волейбол по подгруппам

«Быстрый мячик» Баскетбол.

Разноцветный быстрый мячик,
Без запинки скачет, скачет.
Часто, часто, низко, низко.
От земли к руке так близко,
Скок и скок, скок, скок,
Не достанешь потолок.
Скок и скок. Стук и стук,
Не уйдешь из наших рук!»

Воспитанники выполняют действия с мячом в соответствии со словами стихотворения (3 раза).

Подбрасывают мяч вверх и ловят; отбивают об пол; подбрасывают мяч вверх и ловят; отбивают об пол.

Стараются дифференцировать силу удара по поверхности мяча так, чтобы он отскакивал до уровня груди.

«Точная передача» (футбол) (4раза)

Катать футбольные мячи правой и левой ногой друг другу по кругу.

Воспитанники становятся в круг произвольно. Передают мяч поочередно правой и левой ногой, дифференцируют силу удара. Стараются ударять по мячу передней частью внутренней поверхности стопы.

III. Дыхательная гимнастика с произношением звуков.

Звук «и».

Исходное положение – основная стойка.

Выполнить глубокий вдох, на выдохе громко и протяжно произнести звук «и-и-и...» Тянуть его, как можно дольше.

На выдохе прикладывать ладони обеих рук в следующем порядке: ко лбу, к темени, к затылку, к шее, к груди, к верхней части живота.

3.Рефлексия.

Предлагает продолжить предложение «Сегодня я научился...»

Апрель.

№71

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Играем в футбол.

Цель: продолжать выполнять действия с мячом спортивного характера, использовать элементы футбола. Совершенствовать умение перебрасывать мяч в паре и ловить его из нестандартных положений, развивать умение анализировать ситуацию и применять соответствующее решение (способ ловли мяча). Обобщать знания детей о функциях игроков в футбол.

Задачи: упражняться в катании футбольного мяча ногой, правильно оценивать направление движение мяча. Закреплять умение выполнять прыжки на двух ногах с мячом, зажатым между ног, с продвижением вперед на расстояние 3 м. Продолжать формировать умение выполнять движения в паре; выполнять строевые упражнения, повышать уровень произвольности действий. Развивать координацию движений и быстроту реакции, выносливость. Воспитывать мотивацию к ЗОЖ.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: упражнения в паре, бросание мяча друг другу нестандартных исходных положений, восстановление эмоционального фона.

Понимают: термин «футбол», правила игры, технику безопасности при игре, важность тренировок, функции игроков; пасовать мяч передней частью внутренней поверхности стопы, согласовывать действия, применять соответствующий способ ловли мяча.

Применяют: навыки выполнения строевых упражнений, прыжков с мячом, зажатым между колен; умение сохранять направление движения мяча, согласовывать действия в паре, умение анализировать ситуацию и применять соответствующее решение.

Материалы и оборудование: мячи футбольные на половину группы, презентация «Футбол».

Билингвальный компонент: жаттығу – тренировка, доппен ойнау – игры с мячом, топына доплар – мячи в круг, ойын – игра.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Презентация «Футбол».

Напоминает правила игры, технику безопасности.

Рассказывает о функциях игроков в команде-нападающие, защитники, голкипер.

2. Основная часть.

I. Выступает в роли тренера: проводит построение в колонну по одному, повороты «Направо» «Налево» «Кругом», изменяет направление движения колонны.

Игровое упражнение «Вызов номеров» (4 раза).

Воспитанники рассчитываются на 1-2, по команде педагога: «1 номера бегом марш!» игроки под номером 1 бегут на противоположную сторону, останавливаются, по команде «Кругом!» – поворачиваются, по команде «Бегом марш!» – бегут на свое место в строю. Перестроение через середину зала из колонны по одному в колонну по два.

II. Общеразвивающие упражнения в паре (комплекс №3).

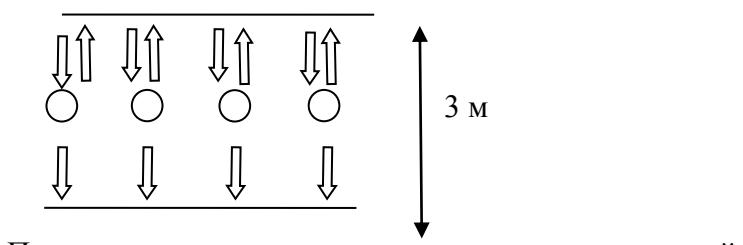
Стараются согласовывать свои действия с действиями партнера.

Выполнение основных движений в виде парной тренировки футболистов посменным способом (1 колонны двигается ко 2, затем 2 к 1 по 4 раза каждой шеренгой).

«Защитники».

Прыжки на двух ногах, с мячом зажатым между колен.

Игроки первой шеренги зажимают мяч между колен, прыгают к игрокам второй шеренги. Стараются контролировать свои действия, удерживать мяч между колен. Передают мяч игрокам напротив, назад возвращаются бегом спиной вперед.



Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой.

«Нападающие»

Прокатывание мяча на расстояние 3 м разными способами (только правой, только левой, поочередно).

Акцентирует внимание на движение мяча вперед к партнеру быстрыми энергичными движениями внутренней части стопы.

Указания – не отпускать мяч далеко, успевать двигаться за мячом, охранять направление движения мяча.

«Голкиперы» .

Бросать мяч друг другу ногами из исходного положения «сед спиной вперед, мяч зажат между стопами».

1 – стоят, 2 – поворачиваются кругом принимают положение «сед, мяч между стоп», бросают мяч 1, быстро встают. Затем бросок выполняют номера 1, а в номера 2 ловят. Акцентирует внимание на быстроте реакции голкиперов – быстро встать, принять исходное положение, применить разные способы ловли мяча.

III. Игровое упражнение «Ловкие пальчики».

Указание – удержать мяч в паре одной рукой, мизинцем, указательным пальцем, спиной, животом.

Воспитанники стоят в паре 1-2, удерживают мяч пальцами, разными частями тела по указанию педагога. Странятся согласовывать свои действия с действиями партнера.

3.Рефлексия.

«Комplимент».

Анализирует результаты организованной учебной деятельности.

Предлагает дотронуться до своей пары и отметить только позитивные стороны действий партнера на занятии.

№72

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Упражнения на волейбольной площадке.

Цель: расширение представлений детей о разных видах физических упражнений спортивного характера: перебрасывать мяч через натянутую веревку с последующей ловлей, выполнять впрыгивание на возвышение высотой 20 см с разбега.

Задачи: учить перебрасывать мяч через натянутую веревку с последующей ловлей. Продолжать учить выполнять впрыгивание на возвышение высотой 20 см с разбега. Упражнять в катании мяча в разном направлении одной рукой. Совершенствовать умение владеть своим телом при ползании по-пластунски с мячом в руках. Продолжать развивать внимание и быстроту реакции, быстро и точно реагировать на звуковые сигналы. Развивать координацию движений и выносливость; навыки рационального дыхания. Способствовать формированию мотивации возможности самосовершенствоваться.

Применение технологий: здоровьесбережение – дыхательная гимнастика

У-шу, мимическая гимнастика.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: восстановление дыхания специальными упражнениями комплекса у-шу, жонглирование мячом, впрыгивание на возвышение высотой 20 см с разбега, психофизическую игру на развитие внимания.

Понимают: термин «волейбол», правила игры, технику безопасности при игре, важность тренировок; перебрасывать мяч точно в руки игрокам команды.

Применяют: навыки выполнения подскоков с поворотами вокруг себя; с закрытыми глазами, бега в среднем темпе со сменой направления, ползания по-пластунски, катания мяча; умение перебрасывать мяч через натянутую веревку, согласовывать действия в паре.

Материалы и оборудование: мячи по количеству детей, презентация «Волейбол», натянутая веревка для перебрасывания мяча.

Билингвальный компонент: шенбер тұрындар – встать в круг, баяу жүру – медленная ходьба, баяу жүгіру – медленный бег, жылдам жүгіру – быстрый бег.

ХОД ОУД

1. Организационный момент

Предлагает выполнить специальные упражнения на волейбольной площадке. «Слушай счет».

Шагают на счет 1-2-3. На счет «4-прыжок», произнесенное ведущим, прыгают, 1-2-3 «4-поворот» – выполняют поворот вокруг себя на 360°, 1-2-3 «4 – сед по-турецки».

2. Основная часть.

I. Ходьба, подскоки, подскоки с поворотами вокруг себя; с закрытыми глазами. Бег в среднем темпе со сменой направления – 2 минуты.

II. Восстановление дыхания специальными упражнениями комплекса у-шу .

«Поворот головы».	И.п.: ноги врозь, руки на поясе, большие пальцы обращены назад: медленно голову повернуть налево; и.п. выдох; медленно повернуть голову направо; и.п. – выдох;
«Дотянуться до неба».	И.п.: ноги врозь, руки в локтях согнуты, кулаки сжаты: руки вверх, ладони раскрываются – вдох; и.п. – выдох.
«Выпрямление груди».	И.п.: ноги врозь, руки скрещены у живота, левая рука перед правой; скрещенные руки поднять вперед – вверх – вдох. Обе руки описывают дуги по бокам – выдох. Голова поднимается, выпячивается грудь, вбирается живот. И.п.: ноги врозь, обе руки со сжатыми кулаками, пальцы кверху, прижаты к туловищу; правая рука ладонью выталкивает воздух вперед, одновременно туловище поворачивается на 90°, смотреть налево – вперед. И.п.
«Повороты».	То же с левой рукой.
«Обхват руками колен у груди».	И.п.: ноги вместе, поднять руки вверх, ладонями друг против друга. Выпятив грудь. поднять согнутую в колене правую ногу так, чтобы она находилась перед грудью. Обхватить колено обеими руками – вдох. И.п. – выдох.

	То же с левой ноги.
--	---------------------

Выполнение основных движений

«Тренировка пальцев».

Катание мяча в произвольном направлении одной рукой (фронтальный способ)

По команде воспитанники катят мяч сначала правой, затем левой рукой, затем двумя.

Указания – не отпускать мяч далеко, успевать двигаться за мячом, сохранять направление движения мяча.

Перестроение в 2 колонны.

«Мяч через сетку. Тренировка быстроты реакции» (5 раз).

Перебрасывание мяча через натянутую веревку с последующей ловлей по одному игроку с каждой колонны.

Воспитанники бросают мяч через натянутую веревку, пробегают под ней вперед и ловят мяч сразу или после отскока от пола.

«Тренировка прыгучести».

Впрыгивание на возвышение высотой 20 см с разбега – приземление на одну ногу (5 раз).

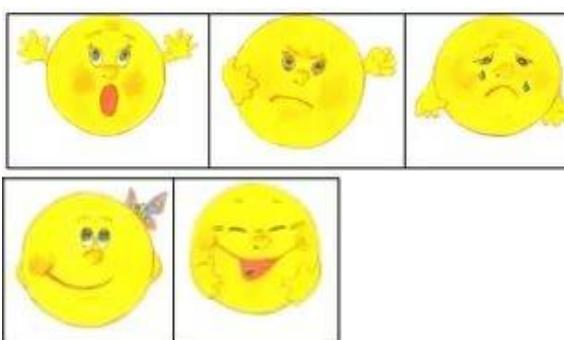
Стараются энергично оттолкнуться от пола на полосе отталкивания, помогают себе взмахом рук. При приземлении сгибают ноги в коленях, вытягивают руки вперед.

Психофизическая игра на развитие внимания «Зеваки».

Играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу останавливаются, выполняют хлопки, быстро поворачиваются кругом и продолжают движение. Направление меняется после каждого сигнала. Не выполнивший поворот быстро выходит из игры.

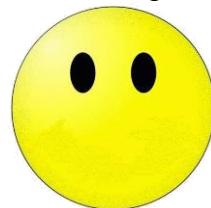
III. Мимическая гимнастика.

Предлагает повторить мимику показанного мячика.



3. Рефлексия.

Предлагает воспитанникам оценить выполнение заданий – дорисовать выражение лица смайлику – с заданиями справился без ошибок; нейтральное выражение – хорошо,



но нужно постараться, грустит – не справился.

№73

На свежем воздухе

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Игры моих друзей.

Цель: развивать навыки выполнения сопряженных движений посредством подвижных игр; метания в движущуюся цель.

Задачи: продолжать совершенствовать умение перепрыгивать через аркан в момент его прохождения под ногами игрока. Закреплять умение уворачиваться от летящего мяча, применяя разные тактики. Развивать ориентировку в пространстве, выносливость, быстроту реакции. Формировать умение согласовывать свои действия с действиями других игроков. Воспитывать ценностное отношение друг к другу, позицию сотрудничества, толерантность.

Применение технологий: социоигровая, здоровьесбережение – Упражнения для активизации работы мышц глаза (Е. Жуйков).

Упражнения способствуют снятию статического напряжения, улучшают кровоснабжение глазных мышц, совершенствуют координацию движений в горизонтальной плоскости, повышают устойчивость вестибулярных реакций, способствуют улучшению координации движений глаз.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: упражнения для активизации работы мышц глаза (Е. Жуйков), метание в движущуюся цель.

Понимают: назначение считалок, что игра является одним из средств укрепления здоровья, частью физкультуры; как уворачиваться от летящего мяча, применяя разные тактики; применять исходное положение при метании в цель; перепрыгивать через аркан в момент его прохождения под ногами.

Применяют: навыки толерантного поведения; ориентировки в пространстве, метания в цель, умение согласовывать свои действия с действиями других игроков в играх.

Билингвальный компонент: шенбергे тұрындар – встаньте в круг, дос – друг, достар – друзья, ойын – игра, ойындар – игры.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Предлагает детям рассказать об играх, в которые они играют со своими друзьями.

Обращает внимание, что игра является одним из средств укрепления здоровья, частью физкультуры.

2. Основная часть.

I. Предлагает воспитанникам выполнять действия в соответствии со стихотворением «В круг широкий вижу я,

Встали все мои друзья.

Мы сейчас пойдем налево,

А потом пойдем направо.

В центре круга соберемся,

И на месте повернемся,

Улыбнемся, подмигнем,

И играть опять начнем».

II. Упражнения для активизации работы мышц глаза (Е. Жуйков)

1. Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 сек. Повторить 5-6 раз.

2. Вращать глазами по кругу по 2-3 сек. Повторить 3-4 раза.

3. Быстро моргать в течение 1-2 мин.
4. Смотреть вдаль 30-40 сек. Перевести взгляд на палец на расстоянии 25-30 см от глаза и смотреть 3-5 сек. Повторить 3-5 раз.
5. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и подержать 1-2 сек. Повторить 3-5 раз.
6. Вытянуть руки вперед, смотреть на кончик пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать палец, не сводя с него взгляда. Повторить 3-4 раза.

Подвижная игра «Арқаннан секіру» («Перепрыгни через веревку») (4раза).

Вращает веревку то замедляет, то убывает скорость ее вращения, стараясь задеть кого-либо из играющих.

Воспитанники стараются вовремя перешагнуть или перепрыгнуть через веревку в момент прохождения ее под ногами, не поддавшись на уловки водящего.

Подвижная игра «Аңшылар» (4раза)

Акцентирует внимание на умение уверчиваться от летящего мяча, применяя для этого разные тактики.

Игроки делятся на две группы: «охотников» и «волков». «Волки» находятся внутри не очень большого примерно 4 м в диаметре круга. «Охотники» – за его пределами. По команде «охотники», не сходя со своих мест, поочередно начинают «обстрел» находящихся в круге «волков» мячами. После проведения бросков, а их столько, сколько мячей, «охотники» и «волки» меняются ролями. Побеждает группа, набравшая большее количество очков.

Подвижная игра «Западня» (4раза)

Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний – в другую сторону. По сигналу педагога оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно игроки внутреннего круга резко опускают руки вниз. Игроки, которые оказались внутри круга, считаются попавшими в западню. Они присоединяются к стоящим во внутреннем круге и берутся за руки. После этого игра повторяется.

III. Игровое упражнение «Покажи верно».

Выполнение роли ведущего: «Настроение каково?», «Настроение как?».

Жестами показывают ответы на вопросы.

Акцентирует внимание, что хорошо когда есть друзья, к ним надо бережно относиться.

3.Рефлексия.

Педагог предлагает придумать считалки для игр.

№74

Образовательные области: Здоровье. Социум.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Казахские народные игры.

Цель: продолжать развивать интерес к играм с асыками, формировать понятие игра – часть этнокультуры.

Задачи: учить метать мелкие предметы в горизонтальную цель с расстояния 3 м.

Упражнять в равновесии, продолжать развивать умение перекладывать асык перед собой и за спиной во время ходьбы по гимнастической скамейке. Закреплять навык подбрасывания и ловли мелких предметов (асыков) из положения «сед, ноги скрестно». Развивать предметную ловкость, глазомер, умение сосредоточиваться и концентрировать свое внимание при неблагоприятных условиях (шум). Продолжать развивать интерес к играм с асыками, воспитывать гражданственность и толерантность.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: метание мелких предметов в горизонтальную цель, релаксацию «Степные напевы».

Понимают: термин «асык», назначение асыков, что игры являются частью этнокультуры РК, сохранять равновесие, смотреть вперед при выполнении заданий, поднимать асыки только по команде педагога, правила игры.

Применяют: навык подбрасывания и ловли мелких предметов, ходьбы и бега врассыпную, умение манипулировать мелкими предметами, ориентироваться в пространстве зала, концентрировать внимание при неблагоприятных условиях (шум).

Материалы и оборудование: коржин, асыки по количеству детей, корпешки на половину группы, обручи по количеству детей, гимнастическая скамейка – 2шт.

Билингвальный компонент: иілу – наклониться, көтеру – поднять, тік тұру – стоять ровно (выпрямиться), басты оңға бұру – повороты головы направо, басты солға бұру – повороты головы налево.

ХОД ОУД

1.Организационный момент.

Игровое упражнение «Найди предмет».

Воспитанники двигаются по всему залу и находят коржин с асыками.

Предлагает рассказать об использовании асыков в играх, назвать стороны асыка.

2.Основная часть.

I.Построение в круг. Подвижная игра «Асык алу» (3 раза).

Воспитанники выполняют ходьбу врассыпную, бег врассыпную, по команде педагога: «Асык алу!» – поднимают асык.

Выполнение общеразвивающих упражнений с асыками.

II. Выполнение основных движений в игровой форме:

«Казан» метание в горизонтальную цель с расстояния 3.5 м (4 раза).

Игроки становятся в круг вокруг обруча (4 круга), забрасывают асык в обруч.

Победитель определяется по количеству заброшенных в «казан» асыков.



Акцентирует внимание на правильное исходное положение и технику выполнения броска. При исходном положении ноги поставлены немного шире плеч, правая отставлена назад, правая рука полусогнута в локте перед грудью. При замахе правая рука отводится вниз – назад до предела и бросок происходит путем движения руки вперед-вверх.

Подбрасывание и ловля асыков из положения «сед по-турецки».

Воспитанники садятся на корпешки, подбрасывают и ловят асыки в индивидуальном темпе. Ладони складывают «чашечкой», затем при следующем броске переворачивают ладони тыльной стороной. Определяет победителей состязаний-победителем станет тот, кто подбросит и поймет асыки большее количество раз; победитель получает знак



Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания – перекладывать асык перед собой и за спиной (3 раза).
Указания – сохранять равновесие, смотреть вперед; при спуске ногу ставить на носок, потом на пятку.

Состязание «Джигитовка».

Ведущий вызывает:

«Эй, джигиты, выходите,
Свою удаль покажите.
Кто поднимет тюбетейку,
Попадет стрелой в копейку?
Кто в седло вскочить сумеет,
Ловко спрыгнет на скаку?
Кто под брюхом проползет.
Первым к финишу придет,
Тот надежды не обманет,
Самый главный приз возьмет!»
Игрок, который хочет показать молодецкую удаль, отзыается:
«Надо лишь попасть в копейку,
И поднять вам тюбетейку?
Эка невидалъ! Джигиты не робеют никогда!
Это лошадь или карлик/Подавай ее сюда!»
Все участники состязаний,
«Мы не станем долго ждать!
Раз, два, три, четыре, пять!»

Игрок - наездник должен с помощью камчи поднять с земли тюбетейку до окончания счета

III. Релаксация «Степные напевы».

Садятся в круг. Принимают исходное положение «сед, ноги скрестно», слушают музыку, стараются представить себе картинки степи.

3. Рефлексия.

Педагог подводит итог состязаний, определяет совместно с воспитанниками лучших участников посредством подсчета фишек.

№ 75

Образовательные области: Здоровье. Социум.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Игры народов Казахстана.

Цель: закреплять навыки метания в движущуюся цель, уворачиваться от мяча.
формировать навыки толерантного поведения посредством командных игр народов РК.
Задачи: продолжать закреплять навыки метания мяча в движущуюся цель с расстояния 3 м, умение уворачиваться от летящего мяча. Совершенствовать умение выполнять бег в разном направлении. Развивать предметную ловкость, глазомер, умение сосредоточиваться и концентрировать свое внимание при неблагоприятных условиях (шум). Продолжать развивать интерес к народным играм. Воспитывать доброжелательность и толерантность.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: метание в движущуюся цель с расстояния 3м, релаксацию в кругу.

Понимают: «командная игра»; уворачиваться от летящего мяча; правила игр, доброжелательно относиться к традициям разных народов РК.

Применяют: навык перебрасывания мяча друг другу, метания в движущуюся цель, ходьбы и бега врассыпную, умение согласовывать свои действия в команде, не отвлекаться на шум.

Билингвальный компонент: доппен ойнау – игры с мячом, ойынды баста – игру начни, халық – народ, доп лақтыру – метание мячей.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Беседа о национальностях, проживающих в РК. Предлагает посчитать, сколько представителей национальностей в группе. Акцентирует внимание на доброжелательное отношение народов разных национальностей друг к другу, общее в традициях и культуре.

2. Основная часть.

I. Построение в круг.

«Плетень» (русская народная игра) (под музыку) (4раза)

Участники берутся за руки и становятся четырьмя шеренгами (одна напротив другой). Под музыку русской народной песни каждая из шеренг по очереди идет навстречу противоположной и кланяется. После поклона ребята возвращаются на прежнее место. С началом веселой плясовой дети выходят из своих шеренг, расходятся по игровой площадке, танцуют, используя известные плясовые движения.

Как только музыка закончится, каждая шеренга должна занять свое первоначальное место, а участники – быстро и правильно «заплести плетень» (взяться за руки крест-накрест).

II. «Беспокойный мяч» (армянская народная игра) (4раза)

В центре поля чертят большой круг диаметром 3-4 м. Защитники входят в круг, а нападающие окружают их за чертой, отойдя друг от друга на одинаковое расстояние. Получив мяч от ведущего, они три раза подряд перебрасывают мяч над кругом. В это время нападающие не имеют права ударять находящихся в кругу игроков, а те не могут прыгать и ловить мяч.

После трех перебросок нападающие стараются уловить момент и ударить по кругу. Кто находится в кругу, старается избежать ударов, защищается, т.е. ловит мяч или стремится удержать его в кругу. В случае удачной защиты участники игры меняются ролями.

«Кто перетянет? Казахская народная игра – состязание (4раза)

Игроки делятся на две примерно равные по силам команды и встают лицом друг к другу по обе стороны черты. Затем берутся попарно за руки и стараются перетянуть соперника на свою сторону. Выигрывает та команда, которая будет сильней и перетянет больше игроков на свою сторону.

«Волчонок» Литовская народная игра. (3раза)

Играющие образуют круг. Считалкой выбирают волчонка.

Он стоит в середине круга и старается выйти из него. Стоящие в кругу дети держатся за руки и периодически то поднимают то опускают их, дразня волчонка и приговаривают: «Волчонок, бедняжка попался. Железные ворота, серебряные ключи! Ты не сюда не туда не вылезешь».

Волчонок должен быть ловким: он внезапно бросается то в одну то в другую сторону, обманывает стоящих в кругу.

III. Игра малой подвижности «Тетка-насадка» (Таджикская) (2 раза)

На одной из сторон площадки чертится круг, это гнездо орла. Орел находится в гнезде, а курица – в поле. Цыплята ходят за курицей, собирая зернышки.

По сигналу орел, разводя руки (крылья) в стороны, летает и пытается поймать цыплят. Цыплята не отходят от своей матери-курицы, прячутся за нее. Курица не дает

возможности орлу: «Я вырастила цыплят, не отдаю тебе ни одного. Они останутся жить со мной, не смей забирать моих детей!»

Орел пытается поймать цыплят и унести в свое гнездо.

3.Рефлексия.

Предлагает составить коллажи из картинок.

Формирование поведенческой позиции и навыков толерантного поведения «Хорошо – плохо» .

№76

Образовательные области: Здоровье. Социум.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Упражнения для всей семьи.

Цель: учить бросать мяч вдаль двумя руками приемом из-за головы, формировать привычку к ЗОЖ в семье.

Задачи: учить бросать мяч в даль двумя руками приемом из-за головы, стоя в шеренге. Закреплять умение перешагивать через предметы, сохраняя равновесие, переползать через скамейки в чередовании с ходьбой. Упражняться в беге, прыжках на двух ногах через палки, расположенные на расстояние 50 см одна от другой. Развивать умение слушать объяснения педагога, следить за показом, соблюдать последовательность выполнения движений. Развивать координацию движений, ловкость, внимание; воспитывать выдержку, дисциплинированность, ценностное отношение к членам семьи, привычку к ЗОЖ в семье.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: пальчиковую гимнастику, метание мяча вдаль двумя руками из-за головы, релаксацию «Солнышко».

Понимают: обозначение термина «Семья», состав семьи, бережно относиться друг к другу в семье, переходить от одного вида движения к другому по команде педагога, выполнять движения экономично, не задерживать дыхание при выполнении движений, заниматься физкультурой всем членам семьи.

Применяют: навыки перестроения во время движения, прыжков на двух ногах через палки, ходьбы по скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики.

Материалы и оборудование: гимнастическая скамейка – 2 шт., шнур, плетенный косичкой для перепрыгивания – 10 шт., мячи диаметром 20 см по количеству детей.

Билингвальный компонент: отбасы – семья, ана – мама, эке – папа, ата – дедушка, аға – брат, дядя, әже – бабушка, онға – вправо, солға – влево, алға – вперед, артқа – назад, он жағы – правый бок, сторона, солға жағы – левый бок, сторона.

ХОД ОУД

1.Организационный момент.

Предлагает воспитанникам рассказать о составе своей семьи, о том как они проводят выходные.

Пальчиковая гимнастика «Семья».

«Вот дедушка, вот бабушка, вот папочка, вот мамочка, вот деточка моя (левой рукой поочередно трогать каждый палец правой руки, затем наоборот), а вот и вся моя семья (левой рукой обнять кисть правой руки и наоборот)».

2. Основная часть.

I. Перестроение в колонну по одному, по два во время движения. Бег мелким шагом – короткими и частыми беговыми шагами, «змейкой» с ускорением и замедлением темпа. Корrigирующие упражнения – ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы – профилактика плоскостопия. Перестроение в колонну по 4.

II. Выполнение общеразвивающих упражнений с мячами (комплекс №4).

Напоминает, что нужно сохранять осанку ровной на протяжении всего комплекса.
Перестроение в две шеренги на одной из сторон зала.

Выполнение основных движений:

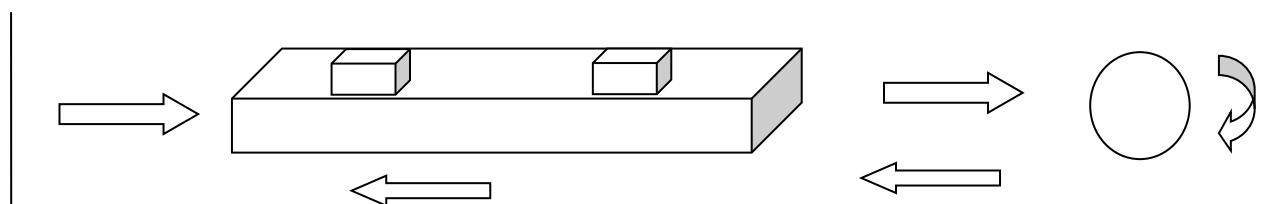
Метание мяча вдаль двумя руками приемом из-за головы, стоя в шеренге. (**по 3 раза**). Акцентирует внимание на энергичное выпрямление согнутых рук. Указание – бежать за мячом надо после сигнала, обходить зал слева или справа. После выполнения кладут мяч в корзину.

Эстафеты(по 2 раза).

Равновесие – ходьба по скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе.

Указание – сохранять равновесие: не наклонять голову вниз, смотреть вперед.

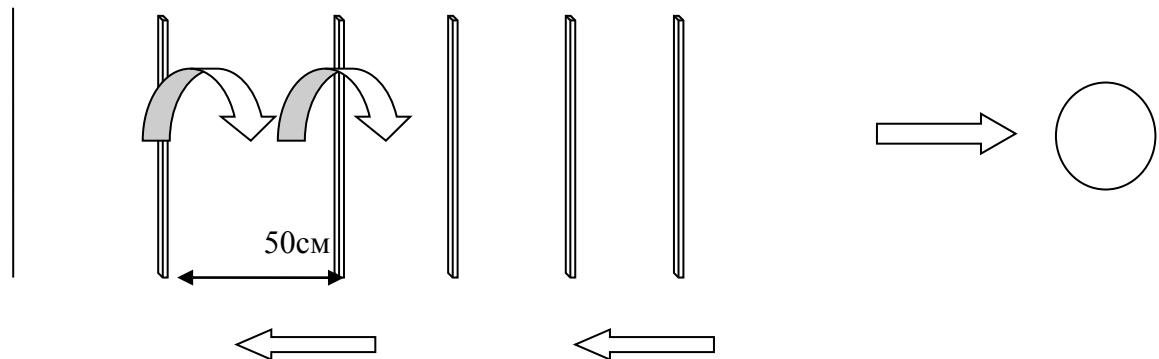
Отслеживает выполнение движения правым и левым боком, оказывает страховку при необходимости.



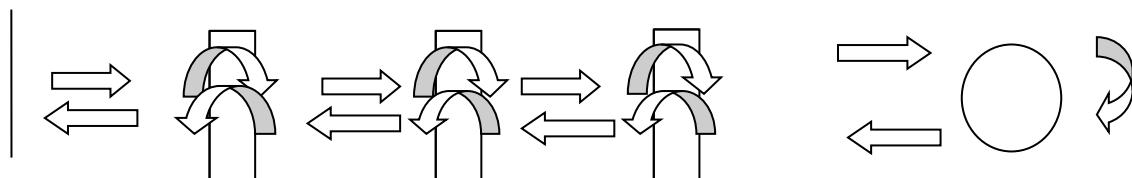
Прыжки на двух ногах через палки, расположенные на расстояние 50 см одна от другой.

Воспитанники выполняют прыжки на двух ногах последовательно через пять палок, добегают до обруча – поднимают его над головой, продевают через себя и бегом возвращаются в свою колонну, передают эстафету следующему игроку.

Указание – не задерживая дыхания, энергично отталкиваться двумя ногами, приземляясь на носки в середину между палками, помогать себе своевременным взмахом рук.



Переползание через скамейки в чередовании с ходьбой. Назад возвращаться также.



III. Подводит итог эстафет. Указывает на ошибки при выполнении заданий.

3.Рефлексия.

Предлагает рассказать, какие задания понравились больше всего.

№77

Образовательные области: Здоровье. Социум.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Охотники.

Цель: совершенствование навыков метания, обогащение знаний о видах активного отдыха.

Задачи: упражнять в метании биты в вертикальную цель, совершенствовать умение выполнять движение слитно, посыпать предмет в центр мишени. Закреплять ходьбу с высоким пониманием колен, продолжать формировать умение сохранять динамическое равновесие, бег между предметами. Развивать ловкость, силу, выносливость, коммуникативную компетентность. Воспитывать ценностное отношение к природе, выполнять задания всей командой.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: восстановление дыхания после бега, метание палок в вертикальную цель, специальные упражнения для снятия психоэмоционального напряжения.

Понимают: «охота» как один из древнейших видов деятельности человека, форма активного отдыха на свежем воздухе; разницу в способах охоты древнего человека и современного; поднимать бедро под углом 90°, двигаться как можно ближе к палкам, посыпать биту вращательным движением, бережно относиться к природе.

Применяют: навыки выполнения упражнений с палкой; броска биты параллельно полу, бега между предметами, сенсорно-моторную координацию, развитые глазомер и двигательные качества, умение сохранять равновесие при ходьбе.

Материалы и оборудование: палки пластмассовые длиной 50см по количеству детей, набор «Городки», кубы для поднятия палок.

Билингвальный компонент: аңшылар – охотники, тастауға мақсаты – бросать в цель, баяу жүру – медленная ходьба, баяу жүгіру – медленный бег, жылдам жүгіру – быстрый бег, жаяу ізімен – ходьба по следам.

ХОД ОУД

1.Организационный момент.

Беседа об охоте, месте охоты в жизни древнего человека и современного.

Для древнего человека охота являлась способом для добывания пищи, для современного – форма активного отдыха.

2. Основная часть.

I. П/у «Охотники ищут следы» – чередование ползания с ходьбой и бегом; ходьба на носках, на пятках с палками в руках, с разным положением палки. Перестроение в колонну по 3.

II. Выполнение общеразвивающих упражнений с палкой (комплекс №3).

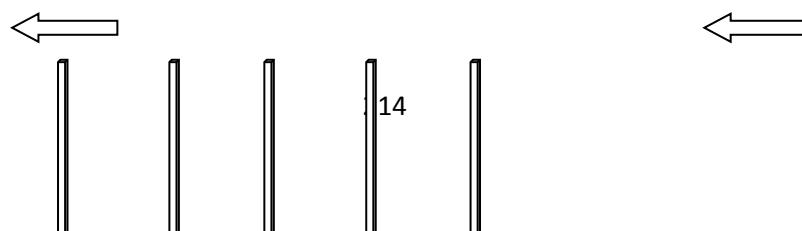
Обращает внимание на сохранение достаточного интервала в шеренгах, правильный хват палки.

Воспитанники выкладывают дорожки из палок для выполнения основных движений.

Выполнение основных движений в виде заданий игрового типа (выполняется двумя командами одновременно).

«Кто из охотников самый ловкий?» (2 раза)

Ходьба с высоким пониманием колен последовательно через палки, положенные в ряд – сохранять динамическое равновесие, поднимать бедро под углом 90°.

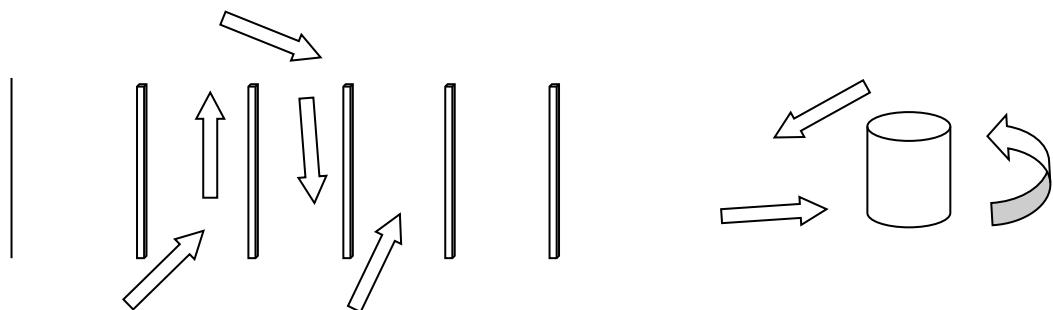




Руки ставят на пояс. Второй раз выполняют с закрытыми глазами. Странятся не наступать на палки, дифференцировать свой шаг.

Бег между палками, положенными в ряд и поднятыми на высоту до 40 см.

(2раза). Огибают палки слева и справа. Странятся не наступать на палки, двигаться как можно ближе к палкам, быстрее пройти ряд палок. Выигрывает та команда, которая не заденет палки.



Ползание на животе; проползать под палками поднятыми на высоту до 40 см положенными в ряд (2 раза).

Выполняют ползание на животе под палками с одной стороны зала на противоположную. Странятся согласовывать движения рук, согнутых в локтях и ног согнутых в колене. Выигрывает та команда, которая выполнит задание быстрее и не заденет палки.

Соревнование «Кто самый меткий» (3 раза).

Предлагает выбрать городок «Звезда» с расстояния 4 м.

При бросании биты ребенок становится за линию коня лицом к городу. Приняв исходное положение (при броске правой рукой левую ногу ребенок выставляет вперед, правую на шаг сзади, развернув носком наружу), ребенок делает замах, перенося тяжесть тела на правую ногу и одновременно как бы устремляясь вперед. Затем переносит тяжесть тела на левую ногу, энергично поворачивая туловище влево.

Акцентирует внимание на броске биты медленным вращательным движением, направленным параллельно полу.

III. Комплекс упражнений для снятия психоэмоционального напряжения. «Мерген».

И.п.: основная стойка. Стиснуть зубы. Почувствовать напряжение. Расслабиться. 2-3 раза.

Открыть рот. Удержать напряжение в течение 3-5 сек., затем расслабиться. 2-3 раза. Наклонить голову влево – зафиксировать напряжение правосторонних мышц шеи, затем вернуться в и.п.

Наклонить голову вправо зафиксировать напряжение левосторонних мышц шеи, вернуться в и.п.

Наклонить голову вперед – зафиксировать напряжение мышц задней части шеи, вернуться в и.п.

3.Рефлексия.

Подводит итог состязаний.

Предлагает продолжить предложение «Сегодня у научился...»

№ 78

На свежем воздухе.

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: В футбол играй – здоровье укрепляй.

Цель: продолжать учить овладевать навыками игры в футбол, применять приобретенные навыки в дальнейшем.

Задачи: продолжать учить овладевать навыками игры в футбол в паре, останавливать мяч подошвой, попадать мячом в цель. Совершенствовать навыки бега на дистанцию 20м.

Закреплять умение выполнить ходьбу шеренгой с одной стороны площадки на противоположную. Продолжать совершенствовать умение вращать обруч вокруг вертикальной оси, развивать мускулатуру пальцев. Развивать ловкость, координационные способности, внимательность, организованность. Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, к здоровью окружающих, стремление к ЗОЖ.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: ходьбу шеренгой с одной стороны площадки на противоположную, комплекс у-шу, прокатывание футбольного мяча в цель с расстояния 3 м.

Понимают: термин «шеренга», согласовывать свои движения с движениями соседа слева и справа от себя, как останавливать мяч в игре, сохранять статическое равновесие, раскручивать обруч резким быстрым движением пальцев.

Применяют: навыки прокатывания мяча ногой партнеру, остановки мяча подошвой, бега в медленном темпе, ориентировки в пространстве, умение вращать обруч вокруг вертикальной оси, прыгать из обруча в обруч на одной ноге.

Материалы и оборудование: мячи футбольные, вертикальная цель (стена, ворота, куб), обручи по количеству детей.

Билингвальный компонент: щенберге тұрындар – встаньте в круг, сапқа тұрындар – встаньте в шеренгу.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Обсуждает с воспитанниками, какие части тела и мышцы активны во время игры в футбол, и как это может способствовать улучшению здоровья и физической подготовке к школе. Один ребенок имитирует движение, другие высказывают свои мнения.

2. Основная часть.

I. Выполняют ходьбу в колонне по одному, корrigирующие упражнения для стоп, с разным положением рук; шеренгой с одной стороны площадки на противоположную. Стараются согласовывать свои движения с движениями соседа слева и справа от себя, не выходить из шеренги.

Бег наперегонки – дистанция 20 м.

Акцентирует внимание на положение рук и корпуса.

II. Восстановление дыхания комплексом

У-шу.

Птенец покидает гнездо.

И.п.: ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях на уровне груди, предплечья горизонтальны, ладошки обращены к телу, повернуты вверх, пальцы расставлены. – развести локти до предела – вдох, и.п. – выдох. Носок вперед 6 раз.

Журавль расправляет крылья (с поворотами в стороны). И.п.: медленно поднять руки вперед – вверх в стороны. Одновременно поднимать правую согнутую в колене ногу (бедро параллельно полу) – вдох. Выдох, и.п. то же с другой ноги.

Змея танцует.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в замке на затылке, локти максимально отведены назад. Сохраняя фиксированное положение головы и ступней, выполнить 5 круговых движений тазом против часовой стрелки.

Тростник раскачивается на ветру. И.п.: стоя ноги врозь, наклон к левой ноге, коснуться руками пальцев – выдох. и.п. – вдох. То же с правой ноги, руки вдоль туловища.

Руки толкают небо. И.п.: о.с. медленное поднимание рук вперед – вверх.

Упражнение на восстановление дыхания. 6 раз.

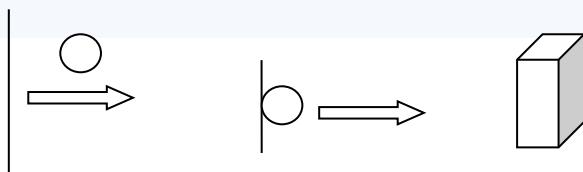
Футбол – прокатывание мяча в парах на расстояние 3 м (по 6 раз)

Воспитанники стоят в шеренгах на расстоянии 3 м одна от другой. Прокатывают мяч друг другу ударом по мячу внутренней стороной подъема ноги, стараются контролировать силу удара, останавливать мяч подошвой, ставить на мяч носок, а не всю стопу.

Остановка подошвой – вытянуть ногу вперед навстречу мячу, слегка согнув ее в коленном суставе, носок бутсы поднять, пятку опустить и сделать уступающее движение назад расслабленной ногой.

«Меткий удар» (по 3 раза)

Попадание мячом в цель с расстояния 3 м удобным способом.



Игроки каждой команды по очереди ведут футбольный мяч до линии удара, выполняют удар в цель, возвращаются в свою колонну.

Вращение обруча вокруг вертикальной оси (1 минута).

Акцентирует внимание на действия правой и левой рукой и минимизацию рисков при выполнении вращения.

Воспитанники ставят обруч ободом на землю, сверху поддерживая его рукой. Резким быстрым движением они раскручивают обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, затем быстро отпускают руку, дают обручу покрутиться и ловят его.

III. «Развитие сосредоточенности».

Равновесие – стоять на гимнастической скамейке на одной ноге, закрыв по сигналу глаза. По команде педагога воспитанники закрывают глаза. Стараются сохранять статическое равновесие, не наклонять корпус вперед.

3. Рефлексия.

Предлагает воспитанникам продолжить фразу: «В футбол нужно учиться играть потому, что...»

№ 79

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Физкультура для всей семьи!

Цель: развивать координационные способности, выносливость; привычку к занятиям физической культурой в семье.

Задачи: продолжать совершенствовать умение лазать по гимнастической лестнице разноименным способом; перепрыгивать через длинную скакалку в момент прохождения ее под ногами. Упражнять в ходьбе по шнуре, положенному зигзагообразно, спиной вперед, развивать умение сохранять динамическое равновесие. Развивать ловкость,

выносливость, гибкость. Формировать умение заниматься самостоятельно, выполнять точно указания педагога. Развивать координационные способности, выносливость, абстрактно-логическое мышление. Воспитывать желание быть здоровыми, красивыми, сильными, привычку к ЗОЖ в семье.

Применение технологий: кинезиологическая гимнастика-упражнения для развития абстрактно-логического мышления (левое полушарие) – в результате упражнений улучшается память, повышаются интеллектуальные возможности, развиваются математические способности, активизируется работа головного мозга; ТРИЗ метод ассоциаций, упражнения с обручем для профилактики плоскостопия.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения с обручами, упражнения для профилактики плоскостопия, лазание по гимнастической лестнице разноименным способом, тренинг «Семья».

Понимают: жить семьей – основная ценность человека, сохранять темп и не задерживать дыхания при беге, пробегать под серединой скакалки при наивысшей амплитуде ее вращения, сохранять ровную осанку.

Применяют: навыки абстрактно-логического мышления, бега в медленном темпе, ходьбы по шнурку,енному зигзагообразно; умение соблюдать дистанцию,

сохранять равновесие, навыки самоконтроля движений и пространства, ЗОЖ в семье

Материалы и оборудование: обручи диаметром 50см для ОРУ, гимнастическая стенка, длинная скакалка – 1 шт.

Билингвальный компонент: солға – влево, алға – вперед, артқа – назад, отбасы – семья, жаяу арқасымен алға – ходьба спиной вперед.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Пальчиковая гимнастика «Семья»

«Вот дедушка, вот бабушка, вот папочка, вот мамочка, вот деточка моя, а вот и вся моя семья! Папа, мама, я – мы спортивная семья!	Левой рукой поочередно трогать каждый палец правой руки, затем наоборот. Левой рукой обнять кисть правой руки и наоборот. Ритмичные хлопки руками, поднять руки вверх
---	---

2. Основная часть.

I. Ходьба в колонне по одному, приставным шагом правым и левым боком, бег с захлестыванием голени назад, с выпрямлением колен, челночный 3*10 м; восстановление дыхания, ходьба обычная. Перестроение в 2 колонны.

II. Выполнение общеразвивающих упражнений с обручами в паре (комплекс №1).

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Предлагает двигаться по обручу разными способами: по пятки на полу – носки на обруче, носки на полу – пятки на обруче.

III. Выполнение основных движений сменным способом (по 4раза):

1 колонна.

Лазание по гимнастической лестнице до верха разноименным способом.

Обращает внимание на лазание чередующимся шагом, правильный хват реек, технику безопасности. При спускании с лестницы не пропускать реек, не спрыгивать.

2 колонна.

Равновесие – ходьба по шнуру, положенному зигзагообразно, спиной вперед руки в стороны. Акцентирует внимание на постановку стопы на шнур и сохранение равновесия, ровную осанку.

Прыжки через длинную скакалку.

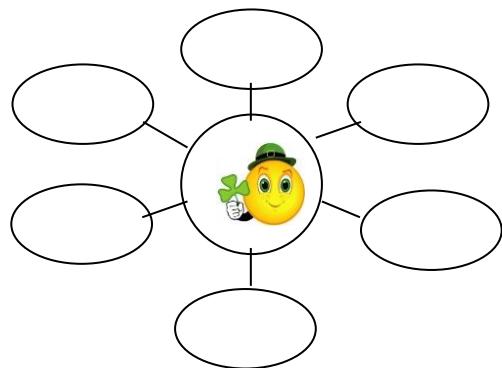
Воспитанники стараются подобрать индивидуальный темп движения, перепрыгивать через скакалку в момент прохождения ее под ногами.

III.Тренинг «Семья».

«Возьмемся за руки и представим, что мы одно целое, одна семья. Все вместе сделаем вдох-выдох (3 раза). Очень хорошо. Послушаем как бьется сердце. Тук – шаг вперед, тук – шаг назад (3 раза)»

3.Рефлексия.

(ТРИЗ, метод ассоциации) как стать красивым, сильным как папа (мама).



№80

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Стань лидером!

Цель: способствовать активации природных механизмов работы мозга; учить выполнять бег широким шагом с линии на линию.

Задачи: учить выполнять бег широким шагом с линии на линию. Продолжать упражнять в забрасывании мяча в корзину, направлять мяч к цели с одновременным разгибанием ног. Продолжать формировать умение лазать по гимнастической лестнице по диагонали переходить с пролета на пролет, переступать приставным шагом, перехватывать руками перекладины лестницы. Развивать навыки правильного рационального дыхания при различных нагрузках. Воспитывать организованность, выдержку, самоконтроль.

Применение технологий: кинезиологическая гимнастика, остеопатические упражнения.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: кинезиологическую гимнастику, бег широким шагом, забрасывание мячей в корзину, остеопатические упражнения.

Понимают: кто такой лидер, качества, необходимые для лидерства; бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места, соблюдать технику безопасности, спускаться по перекладинам по диагонали приставным шагом.

Применяют: навыки правильного рационального дыхания при различных нагрузках; выполнения основных движений по подгруппам; умение спускаться по перекладинам по диагонали приставным шагом, ориентироваться в пространстве зала.

Материалы и оборудование: конверт с заданиями, карточки, разделенные на несколько частей и целые, мячи баскетбольные, баскетбольный щит и кольцо, гимнастическая стенка.

Билингвальный компонент: текшелері бар жаттығулар – упражнения с кубиками, жаяу колоннада бір-бірден – ходьба в колонне по одному, бір-бірден (екі-екіден) жүріндер – идите по одному (по двое), мұқият бол – будь внимательным, жаттығу – тренировка.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Игровое упражнение «Составь картинку».

Составляют карточки из частей, анализируют предложенные задания. Составляют план последовательности выполнения упражнений. Разрабатывает с детьми индивидуальный маршрут тренировки: разминка для всех, бег, лазание, баскетбол – индивидуально. Каждый воспитанник получает лист с изображением заданий, фломастеры. После выполнения каждый воспитанник кружком отмечает выполнение задания. Красный кружок – справился на отлично без ошибок, желтым – хорошо, коричневым – надо постараться исправить недочеты.

Ходьба в колонне по одному, в полуприседе, со сменой положения рук, перекатом с пятки на носок. Бег «змейкой» между линиями, с убыстрением и замедлением темпа; ходьба обычная. Перестроение в колонну по три.

2. Основная часть.

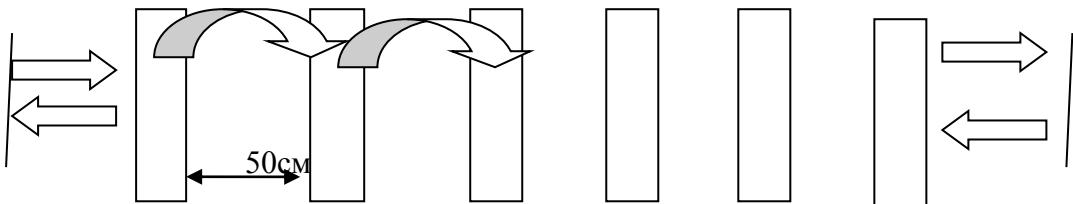
I Кинезиологическая гимнастика

Массаж ушных раковин. Уши сильно разотрем и погладим, и помнем.	Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками
Качание головой. Покачаем головой – неприятности долой.	Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону. Дышать глубоко.
Кивки. Покиваем головой, чтобы был в душе покой.	Медленно наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед - назад. Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно.
Шея – подбородок. Опусти и головкой покрути.	Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами.
«Домик». Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем.	Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.
«Ладошка». С силой на ладошку давим, сильной стать её заставим.	Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.
«Колечко». Ожерелье мы составим, маме мы его подарим.	Поочередно перебирая пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом и в обратном порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе. Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при ослаблении – вдох. То
«Внимание» Чтоб внимательными быть – нужно на ладонь давить.	

<p>«Поворот». Ты головку поверни, за спиной что? Посмотря.</p>	<p>же самое с правой рукой. Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.</p>
---	---

Бег широким шагом с линии на линию (6 линий) 2 раза.

Указание – энергично отталкиваться для полета, помогать себе своевременным взмахом рук.



Забрасывание мячей в корзину с расстояния 2 м от баскетбольного щита. Принимают правильное исходное положение. Ноги согнуты в коленках, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется на обе ноги. Руки согнуты в локтях и находятся около туловища. Бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места

Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать небольшую дугу вниз - на себя и, выпрямляя руки вверх. Кисти и пальцы раскрываются, выполняя направляющий толчок

Лазание по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет по диагонали, приставным шагом (1 раз). Обращает внимание на координацию движений рук и ног при переходе с пролета на пролет, соблюдение техники безопасности.

III. Остеопатические упражнения.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, правая рука вытянута перед собой, немного согнута. Левую руку положить на локоть правой и плавно надавить, приближая локтевую ямку правой руки к левому плечу. Выполнять 10 секунд.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, соединить руки за спиной в замок и пружинящими движениями поднимать их вверх. В локтях руки желательно не сгибать. Выполнять 10 секунд.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, поднять руки вверх, правую руку согнуть в локте так, чтобы кисть оказалась за шеей; левой рукой взяться за локоть правой и потянуть его в сторону (влево), повторить то же самое для другой руки.

3.Рефлексия.

Предлагает схему «что нужно делать, чтобы стать лидером».



№81

Образовательные области: Здоровье. Социум.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Наездники.

Цель: тренировка всех систем и функций организма посредством заданий соревновательного типа (эстафет); повышение уровня произвольности действия.

Задачи: упражнять в подлезании между рейками лестницы, поставленной вертикально, прокатывании фитбола «змейкой» между предметами. Совершенствовать умение прыгать на хоп-фитболе, сохраняя прямую осанку и энергично отталкиваясь от пола и мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Развивать ловкость, силу, выносливость, коммуникативную компетентность. Воспитывать ценностное отношение к культуре народа, умение использовать свой двигательный опыт, выполнять задания в команде и соблюдать правила проведения эстафет.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения для профилактики сколиоза и плоскостопия.

Понимают: термин «наездник, байга», байга – традиционные состязания в РК, правила выполнения эстафет, согласовывать действия в команде, энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги при выполнении прыжка на фитболе.

Применяют: умение группироваться при подлезании, навыки прокатывания фитбола между предметами, сохранения равновесия при выполнении упражнений на повышенной опоре. построения и перестройки.

Материалы и оборудование: косички (камча), гимнастическая скамейка, лестницы переносные, фитболы, хоп-фитболы по количеству команд.

Билингвальный компонент: сырғанау доп заттар арасындағы – катание мячей между предметами, жаттығуды бастандар – упражнение начали, жаттығуды аяқтаймыз – закончили.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Рассказывает о традиционных скачках в РК. Отмечает, что скачки – это традиция многих народов.

Предлагает стать наездниками и выявить лучших.

Ведущий вызывает:

«Эй, джигиты, выходите,
Свою удаль покажите.
Кто поднимет тюбетейку,
Попадет стрелой в копейку?
Кто в седло вскочить сумеет,
Ловко спрыгнет на скаку?
Кто под брюхом проползет.
Первым к финишу придет,
Тот надежды не обманет,
Самый главный приз возьмёт!»

Воспитанники отвечают: «Надо лишь попасть в копейку
И поднять вам тюбетейку?

Эка невидаль ! Джигиты не робеют никогда!

«Мы не станем долго ждать !

Раз, два, три, четыре, пять!»

2. Основная часть

I. П/и «Кім шапшан? Кто быстрее всех?» (4раза)

Соревнование в построении команд.

Воспитанники строятся в несколько колонн, запоминают свое место в колонне. По сигналу разбегаются в разные стороны и выполняют разные движения, кто что хочет. По сигналу дети должны быстро встать на свое место.

Корrigирующие упражнения с камчой (косичкой) под музыку: дети имитируют скачки на лошадях с камчой в руках, ходьба на носках и пятках с разным положением камчи.

II. Выполнение общеразвивающих упражнений с косичкой (профилактика сколиоза и плоскостопия) – активизировать способность к удержанию статических поз и поддержанию правильного положения позвоночника.

1.И.п.: о.с. 1-2 плавно камчу вверх, правую (левую) ногу назад на носок, пятку к себе, потянуться-вдох; 3-4-и.п. Повторить 8 раз.

2 «Наклон в сторону» И.п.: сед, ноги скрестно, камча вверху. 1-2 – наклон вправо (влево), коснуться камчей пола; 3-4 – и.п. Повторить по 6 раз.

3.И.п.: лежа на спине. 1 – камчу вверх; 2 – мах обеих ног, носки тянуть, коснуться камчи; 3-4- и.п. Повторить 8 раз.

4.И.п.: о.с. камча сзади в опущенных руках. 1-2 – присесть, поднимая камчу. Спину держать прямо, колени разводить, пятки поднимать. Повторить 8 раз.

5.«Камчу к колену». И.п.: о.с. камчу внизу. 1 – камчу вверх; 2 – поднять правую согнутую ногу, камчу к колену, спину прямо; 3 – камчу верх, ногу опустить; 4 – и.п. Сохранять устойчивое положение, носок тянуть. Повторить по 5 раз.

6. И.п.: сед, камча зажата стопами.1 – согнуть ноги в коленях, приподнять и повернуться вокруг себя вправо-влево. Повторить по 5 раз.

7. И.п.: сед, наклониться, камчой захватить стопу правой ноги, максимально приподнять, удерживать на вису. То же с левой ногой. Повторить по 5 раз.

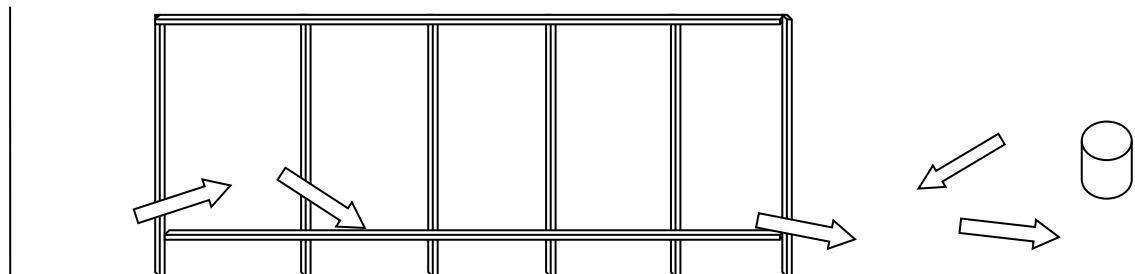
8. И.п.: сед, собирать и выравнивать камчу пальцами стоп.

9. И.п.: о.с. камча на полу. Прыжки через камчу правым и левым боком. Повторить 2 раза по 10 прыжков, чередуя с перешагиванием через камчу.

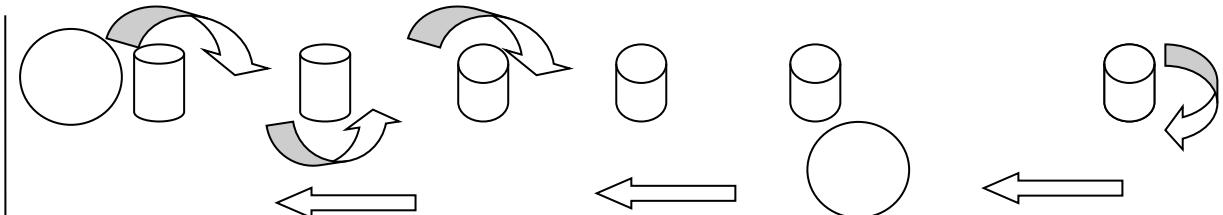
Выполнение основных движений в виде соревнований (2 раза).

Определяет дистанцию (6 м), напоминает правила выполнения эстафет. Акцентирует внимание, что движение начинать только после передачи эстафеты следующему игроку в команде, на минимизации рисков при выполнении заданий.

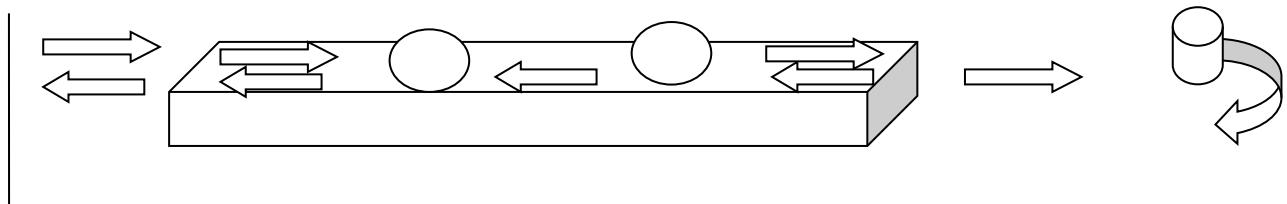
1. Подлезание между рейками лестницы, поставленной вертикально.



2.Прокатывание фитбола «змейкой» между кубами.



- 3. Прыжки** на хоп-фитболах между кубами – сохранять прямую осанку и энергично отталкиваться от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги.
- 4. Равновесие** – ходьба по скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. Акцентирует внимание на сохранении равновесия пол, ставить ногу сначала на носок, потом на всю стопу.



Подвижная игра «Шенбер» (4 раза).

Располагает обручи по кругу. Игроки занимают своей обруч (в обруче может находиться только 2 игрока), а один из игроков находится посередине этого большого круга. По сигналу игрок без «дома» занимает любой обруч и образует пару с любым игроком в обруче. Кто остался один становится в середину круга и игра продолжается. Поощряется пара игроков, которая всю игру была вместе.

III. Подводит результаты состязаний посредством подсчета баллов.

3. Рефлексия.

- Какое задание оказалось самым трудным?
- Какое задание вы выполнили быстрее всех?

№82

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Метание вдаль одной рукой.

Цель: продолжать учить метать в даль правой и левой рукой .

Задачи: продолжать учить метать в даль правой и левой рукой, выполнять замах круговым движением руки сначала вниз, затем назад до полного ее выпрямления. Упражнять в прыжках в глубину, спрыгивать с предметов на полусогнутые ноги, сохранять равновесие. Закреплять умение группироваться при подлезании между рейками лестницы, поставленной вертикально. Развивать ловкость, силу, выносливость, самостоятельность. Воспитывать организованность, дисциплинированность.

Применение технологий: дыхательная гимнастика с произношением звуков «а», « м».

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: метание вдаль правой и левой рукой, дыхательную гимнастику.

Понимают: выполнять замах круговым движением руки, сохранять равновесие при приземлении, правила безопасного поведения.

Применяют: навыки безопасности при метании, умение группироваться при подлезании, выполнять прыжки в глубину с высоты 30 см., быстро реагировать на сигнал, ориентироваться на площадке.

Материалы и оборудование: мячи диаметром 8 см на каждого ребенка, предметы (скамейки) высотой 35см.

Билингвальный компонент: күшті – сильный, батыл – смелый, үлкен – большой.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Воспитанники выполняют движения в соответствии с текстом стихотворения.

«Физзарядка началась – делай раз!

Шире шаг не отставай – делай два!
 Не задерживай смотри – делай три!
 Солнце в небо посмотрело. Хорошо!
 Буду сильный, буду смелый и большой!»

2. Основная часть.

I.Ходьба в колонне по одному, по два. Корректирующие упражнения – ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы – профилактика плоскостопия. Бег челночный 3*15м в чередовании с ходьбой. Перестроение в колонну по 4.

II.Выполнение общеразвивающих упражнений с мячами (комплекс №5).

Перестроение в 2 колонны.

Выполнение основных движений:

Метание вдаль правой и левой рукой по одному с каждой колонны. (по3 раза каждой рукой).

Правильное положение мяча.

Принимают правильное исходное положение: три пальца размещены сзади мяча, мизинец и большой палец размещены с боку. Стارаются бросить как можно дальше. Становятся в конец своей колонны.

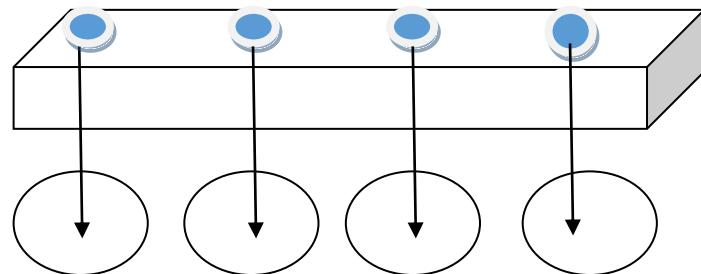
Акцентирует внимание на умении замахиваться и слитно переходить сразу же к броску, заканчивая его полным выпрямлением руки с энергичным движением кисти по направлению броска. Напоминает технику безопасности при метании вдаль. Выделяет тех детей, кто бросил мяч дальше всех.

Перестроение в 2 колонны для выполнения движений посменным способом (4 раза)

1 колонна.

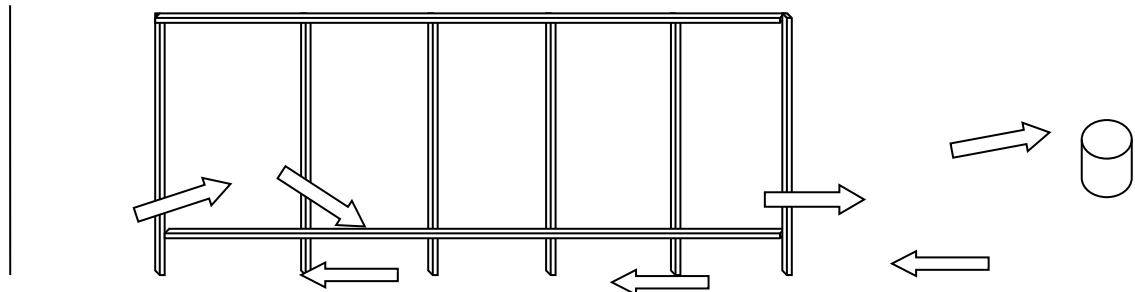
Прыжки в глубину с высоты 30см в плоские обручи.

Обращает внимание размещение воспитанников на середине скамейки, на сохранение равновесия после спрыгивания – корпус держать ровно, смотреть прямо перед собой.



2 колонна.

Подлезание правым и левым боком между рейками лестницы, поставленной вертикально. Указания – при подлезании не задевать рейки лестницы, движении не мешать друг другу. Назад возвращаться бегом по прямой.



Подвижная игра «Орындарыңмен ауысыңдар» («Поменяйтесь местами») (3 раза)

В центре зала кладется аркан, таким образом зал делится пополам. Каждая из команд занимает свою половину площадки. По сигналу: «Беги!» – дети врассыпную бегают по своей площадке. По сигналу: «Меняйтесь!» – команды меняются местами. Та команда, которая в полном составе прибежит первой на противоположную сторону, выигрывает.

III. Дыхательная гимнастика с произношением звуков.

Звук «а».

Исходное положение – основная стойка.

Сложить кисти рук в «замок». Сделать глубокий вдох и на выдохе протяжно произнести звук «м-м-м...» Тянуть его как можно дольше

Для наращивания объема выдыхаемого воздуха протянуть гласный звук, например, столько времени, сколько разматывается нитка.

Звук «м».

Исходное положение – основная стойка. Положить правую руку на голову, а левую – на грудь. Сделать глубокий вдох и на выдохе протяжно произнести звук «а-а-а»... Тянуть звук как можно дольше.

3.Рефлексия.

Прогнозирование успеха.

Педагог предлагает лечь на живот, отдохнуть в позе «звезда», представит себя на спортивных соревнованиях, пьедестале.

№83

На свежем воздухе.

Образовательные области: Здоровье. Познание.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Скалка-супертренажер.

Цель: учить выбирать оптимальный способ действия для достижения лучшего результата при выполнении заданий с скакалками, формировать навыки общения и режимов работы, адекватных условиям реальной коммуникации (парная и групповая работа).

Задачи: учить выбирать оптимальный способ действия для достижения лучшего результата при подлезании под скакалками, поднятыми на высоту 40-30-см. Упражнять в прыжках вокруг скакалки на одной ноге с продвижением вперед, прыжках через длинную скакалку. Закреплять умение сохранять ровную осанку при ходьбе между скакалками, перешагивании через скакалки – профилактика нарушений осанки. Развивать аналитическое мышление, умение принимать нестандартное решение; ловкость, силу, выносливость. Воспитывать ответственность и взаимопонимание, навыки командной работы.

Применение технологий: здоровьесбережение – массаж лица.

Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица, социогровая.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: упражнения в паре со скакалками, массаж лица.

Понимают: как использовать скакалки в разных видах движения. Связь между способом подлезания и высотой препятствия, выбирать оптимальный способ действия, поднимать бедро под углом 90°, выполнять толчок опорой на переднюю часть стопы, чередовать прыжки в правую и левую сторону.

Применяют: навыки работы в паре и команде, ходьбы между скакалками, перешагивания через скакалки, выполнения прыжков на одной ноге, умение сохранять равновесие при разных видах деятельности, выбирать оптимальный способ подлезания.

Материалы и оборудование: скакалки на половину группы, геометрические фигуры.

Билингвальный компонент: шенберге тұрындар – встаньте в круг, сапқа тұрындар – встаньте в шеренгу.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Предлагает рассказать, почему скакалку называют супертренажером и используют на тренировках мастера всех видов спорта.

2. Основная часть.

I. Ходьба в колонне по кругу с выполнением заданий для рук; между скакалками, бег между скакалками; ходьба с перешагиванием через скакалки (выполнять шеренгой по 4 человека). Указание – поднимать бедро под углом 90°, при перешагивании ногу ставить сначала на носок, затем опускаться на всю стопу. Перестроение парами.

II. Выполнение общеразвивающих упражнений со скакалками в паре.

Воспитанники стараются согласовывать свои действия с действиями других детей, сохранять осанку ровной на протяжении всего комплекса упражнений.

Основные движения в паре.

Прыжки вокруг скакалки на одной ноге с продвижением вперед – выполнять толчок опорой на переднюю часть стопы (5раз).

Прыгать на одной ноге вокруг скакалки, друг за другом; не наступать на скакалку, двигаться как можно ближе к скакалке. По команде быстро поднять скакалку.

Предложите воспитанникам объединиться в группы по желанию.

Прыжки через длинную скакалку.

Воспитанники стараются подобрать индивидуальный темп движения, перепрыгивать через скакалку в момент прохождения ее под ногами.

ФЭМП.

Подлезание под скакалки, натянутые на высоту 50, 40, 30см. (6 раз).

Указание – группироваться при подлезании как можно плотнее, не задевать скакалку головой и спиной, не опираться руками о землю.

Акцентирует внимание на соотношении способа подлезания с высотой препятствия, выборе оптимального способа действия.

ФЭМП

Предлагает воспитанникам выложить из скакалок геометрические фигуры по показу изображения, длинную дорожку. Акцентирует внимание на применение тактики сотрудничества вместо доминирования.

III. Массаж лица.

Поглаживать лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивать по коже, словно уплотнять ее, чтобы она была упругой.

Надавливать пальцами на переносицу, середину бровей, делать вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.

С усилием, надавливая, рисовать желаемый изгиб бровей, затем щипками лепить густые брови от переносицы к вискам.

Мягко и нежно лепить глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

Надавливая на крылья носа, вести пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивать себя за нос.

3. Рефлексия.

Педагог предлагает рассказать о других способах использования скакалки для тренировки.

№84

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура

Тема: Ловкие и меткие.

Цель: развитие ловкости и меткости.

Задачи: продолжать учить прыгать через короткую скакалку с продвижением вперед на расстояние 6 м. Совершенствовать умение выполнять подлезание под шнур боком.

Упражнять в метании в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 4 м.

Продолжать упражнять в построении и перестроении, в ориентировке в пространстве зала. Развивать умения концентрировать свое внимание, глазомер. Воспитывать организованность, дисциплинированность.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.

Понимают: принимать исходное положение при метании в цель, согласовывать движения рук и ног при прыжках через скакалку, ролевые действия в игре.

Применяют: навыки прыжков через скакалку, умение ориентироваться в пространстве зала, согласовывать свои действия с действиями других игроков.

Материалы и оборудование: мешочки с песком, скакалки короткие, вертикальная мишень. фишкы для анализа (зеленый, желтый, красный цвет) по количеству детей.

Билингвальный компонент: «Қасқырға қақпан» – «Капкан для волка», Кім зейінді? – Кто внимательный?

ХОД ОУД

1.Организационный момент.

Предлагает выявить самых ловких и самых метких воспитанников.

2.Основная часть.

I. Построение в колонну по одном; ходьба, бег на носках «врассыпную», построение в колонну, в шеренгу по команде педагога в указанном месте. По команде педагога воспитанники становятся в колонну, в шеренгу в верхнем левом, правом углах; в нижнем левом и правом углах площадки. Построение в 2 колонны.

II. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов (комплекс№3)

Выполнение основных движений посменным способом:

1 колонна

Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед на расстояние 6 м (3 раза).

Указание – перепрыгивать через скакалку в момент ее прохождения под ногой.

Напоминает о технике безопасности при прыжках, отслеживает выполнение движения.

Указание – координировать движения кистей (круговые) и движения ног (вертикальные).

Перепрыгивать через скакалку в момент ее прохождения под ногами. Темп вращения ребенок выбирает индивидуальный.

2 колонна

Метание в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 4метра (по 3 раза каждой рукой)



Акцентирует внимание на умении замахиваться и слитно переходить сразу же к броску, заканчивать его полным выпрямлением руки с энергичным движением кисти по направлению броска. Напоминает технику безопасности при метании.

Выделяет тех детей, кто бросил мяч дальше всех.

После выполнения заданий колонны меняются местами.

Подвижная игра «Қасқырға қақпан» («Капкан для волка») (2 раза)

Становятся в круг, взявшись за руки – это охотники образуют капкан. По сигналу охотники поднимают руки и «волки» ползают на четвереньках в разном направлении по всему кругу.

По сигналу:

«Қане, қане, халайық,
Қасқыр қақпан құрайық.
Қане қақпан берік бол,
Қасқыр, қасқыр, келіп көр»!

Охотники опускают руки – капкан захлопнулся, а оставшиеся в капкане волки выходят из игры. Команды меняются ролями. Указания – не сталкиваться друг с другом, ползать по всему кругу.

III. Анализ «Светофор».

Предлагает воспитанникам определить уровень выполнения заданий на занятии фишками:

зеленый цвет – с заданиями справился хорошо;

желтый цвет – недостаточно;

красный цвет – не справился.

3.Рефлексия.

Педагог предлагает воспитанникам рассказать о трудностях при выполнении упражнений.

№85

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Выполнение перекатов.

Цель: познакомить с техникой выполнения перекатов вперед и назад; развивать умение владеть своим телом.

Задачи: учить выполнять перекат вперед и назад. Продолжать упражнять в ползании на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч, на расстояние 4м. Закреплять умение подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока от пола, ловить мяч разведенными пальцами рук. Совершенствовать умение координировать движения рук и ног, развивать ловкость, выносливость, мускулатуру рук. Профилактика нарушения зрения. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Применение технологий: здоровьесбережение – гимнастика для глаз.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: общеразвивающие упражнения с мячом, перекаты вперед назад, подталкивание мяча головой при ползании.

Понимают: держать мяч хватом с двух сторон, соблюдение дистанции при перестроении, ловить мяч после отскока от пола, термин «перекат», бережно относиться к глазам.

Применяют: навыки перестроения в три колонны, выполнения корректирующих упражнений с мячом, ползания на четвереньках, ориентироваться в пространстве зала умение группироваться при перекатах.

Материалы и оборудование: мячи диаметром 15см по количеству детей.

Билингвальный компонент: жаттығуды бастаңдар – упражнение начали, жаттығуды аяқтаймыз – закончили, қолдарынды көтеріңдер (түсіріңдер) – руки вверх (вниз), дем алу – дем шығару – вдох-выдох, қолдарынды алға созындар – руки вперед.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Предлагает вспомнить элементы акробатики, рассказать люди каких профессий чаще всего выполняют перекаты.

- Для чего нужно нам учиться выполнять перекаты?
- Какие упражнения учат нас владеть своим телом?

2. Основная часть.

I. Построение в колонну по одному. Ходьба, корректирующие упражнения с мячом: ходьба с мячом в руках (под правую руку), ходьба на носках – мяч вверх над головой, ходьба на пятках – мяч перед собой.

Перестроение в три колонны.

II. Выполнение общеразвивающих упражнений с мячом (комплекс №4).

Соблюдение дистанции.

Контроль за умением принимать исходные положения, не ронять мяч.

Выполнение основных движений фронтальным способом.

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола (10 раз).

Показ – держать мяч перед собой и подбрасывать вперед – вверх, ловить только после отскока, разведенными пальцами рук и не прижимать к себе.

Ползание на четвереньках в прямом направлении, толкая головой мяч, на расстояние 4м (4 раза). Выполняют колоннами с одной стороны зала на противоположную.

Акцентирует внимание на сохранение направление движения.

Выполнение перекатов вперед и назад, сидя в группировке в индивидуальном темпе (5 раз). Упор присев – присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо. Из упора присев начинаются все основные акробатические упражнения.

Типичные ошибки:

1. При перекате назад потеря группировки и падение на спину;
2. слабое отталкивание ногами для сохранения группировки;
3. в положении на спине ноги не прижаты к груди;
4. отсутствие «круглой» спины.

Группировка – выполняется из упора присев, колени подтягиваются к груди, локти прижать к туловищу, кисти рук захватывают голень, спина круглая.

Подвижная игра «Тым-тырақай» (3 раза).

Игроки становятся в круг, берутся за руки. В центре круга стоит ловушка. Игроки идут по кругу и повторяют слова:

«Ал, канеки, балалар,

Бір, екі, үш – деп санаңдар.

Бір, екі, үш – ал тараңдар!» – после чего разбегаются по залу. Ловушка старается догнать детей и осалить их.

III. Гимнастика для глаз «Стрелки весело бежали» (2 раза)

«Стрелки весело бежали,

На экране рисовали:

Влево, вправо, вверх и вниз,

Вокруг себя ты повернись.

Посмотри ты влево, вправо,

Вдаль, на потолок, на пол –

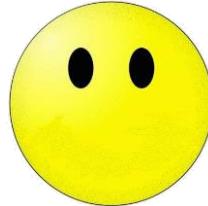
Ты не зря сюда пришел.

Все четыре направленья,

Ты освоил без сомненья.
И теперь по жизни смело
Можешь ты шагать умело».

3.Рефлексия.

Педагог предлагает оценить выполнение заданий товарищам – дорисовать выражение лица смайлику – с заданиями справился без ошибок; нейтральное выражение – хорошо,



но нужно постараться, грустит не справился.

№86

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Учимся управлять своим телом.

Цель: совершенствовать координацию движения кистей (круговые) и движения ног (вертикальные) при выполнении прыжков через короткую скакалку.

Задачи: продолжать учить выполнять прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед на расстояние 8 м. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча после хлопка руками. Закреплять умение сохранять динамическое равновесие в ходьбе по шнуре с мешочком с песком на голове. Развивать ловкость, выносливость, быстроту мышления, сообразительность, гибкость. Формировать навыки самоконтроля движений и пространства. Воспитывать желание быть здоровыми, привычку к ЗОЖ .

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: кинезиологическую гимнастику, прыжки через короткую скакалку.

Понимают: необходимость постоянной тренировки, ловить мяч двумя руками сразу после хлопка, как правильно ставить стопы на шнур.

Применяют: навыки подбрасывания и ловли мяча, сохранения равновесия, координации движений рук и ног, умение выполнять команды педагога и ориентироваться в пространстве зала.

Материалы и оборудование: скакалки короткие – 3 шт., мячи диаметром 20 см – 3 шт., шнур длиной 3 м – 3 шт., мешочки с песком весом 100 грамм – 3шт.

Билингвальный компонент: жаяу арқасымен алға – ходьба спиной вперед, доп – мяч, жаттығу – тренировка, онға – вправо, солға – влево.

ХОД ОУД

1.Организационный момент.

Предлагает придумать виды тренировок для управления своим телом.

2. Основная часть

I. Игровое упражнение «Быстро в круг» (4раза).

Задание – выполнять построение в круг быстро, правильно принимать исходные положения, становиться в указанном месте: слева-справа, впереди-сзади.

II. Кинезиологическая гимнастика

Массаж ушных раковин.

Уши сильно разотрем и погладим, и помнем.

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками

<p>Качание головой. Покачаем головой – неприятности долой.</p>	<p>Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону. Дышать глубоко.</p>
<p>Кивки. Покиваем головой, чтобы был в душе покой.</p>	<p>Медленно наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед - назад. Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно.</p>
<p>Шея – подбородок. Опусти и головкой покрути.</p>	<p>Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами.</p>
<p>«Ладошка». С силой на ладошку давим, сильной стать ее заставим.</p>	<p>Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.</p>
<p>«Внимание» Чтоб внимательными быть – нужно на ладонь давить.</p>	<p>Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при ослаблении – вдох. То же самое с правой рукой.</p>
<p>«Потанцуем». Любят все мы танцевать, руки – ноги поднимать.</p>	<p>Поднять (не высоко) левую ногу, согнув её в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой.</p>
<p>«Дерево». Мы растем, растем и до неба достаем.</p>	<p>Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер. Раскачивать тело, имитируя дерево.</p>
<p>«Водолазы». Водолазами мы станем, жемчуг мы со дна достанем</p>	<p>Лечь на спину, вытянуть руки. По команде одновременно поднять прямые ноги, руки и голову. Держать позу максимально долго.</p>
<p>«Отдохни». Сам себя ты успокой, тихо песенку пропой.</p>	<p>Сжать пальцы в кулак с загнутым</p>

	внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно.
--	--

Перестроение в 3 колонны.

Выполнение основных движений в виде эстафет (3 раза).

Определяет дистанцию эстафет, напоминает правила безопасного поведения.

1. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед на расстояние 8 м.

Указание – перепрыгивать через скакалку в момент ее прохождения под ногой. Игроки каждой команды выполняют прыжки через скакалку с продвижение вперед, огибают куб, возвращаются в свою колонну, передают скакалку следующему игроку.

Напоминает о технике безопасности при прыжках, отслеживает выполнение движения

Указание – координировать движения кистей (круговые) и движения ног (вертикальные).

Перепрыгивать через скакалку в момент ее прохождения под ногами.

2. **Подбрасывание** вверх и ловля мяча двумя руками после хлопка.

Игроки каждой команды выполняют подбрасывание вверх и ловлю мяча двумя руками после хлопка с продвижение вперед, огибают куб, возвращаются в свою колонну, передают мяч следующему игроку.

Ошибки – разводят руки широко в стороны, выполняют хлопок медленно, подбрасывают мяч невысоко и поэтому не успевают сделать хлопок.



3.Равновесие – ходьба с мешочком с песком на голове по шнуре, положенному зигзагообразно, руки в стороны. Акцент внимания на постановку стопы на шнур и сохранение равновесия, ровную осанку.

Игроки каждой команды выполняют ходьбу по шнуре, огибают куб, возвращаются в свою колонну таким же способом, передают мешочек следующему игроку.

Подвижная игра «Море волнуется» (3 раза)

Из числа играющих, выбирается водящий. Остальные встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга, и каждый чертит на своем месте кружок. Ведущий идет вокруг играющих «змейкой», а дети, которым говорят: «Море волнуется», – встают за ним, постепенно образуя цепочку. затем неожиданно ведущий говорит: «Море спокойно», – все отпускают руки и бегут занять свои места. Тот, кто останется без кружка становится водящим.

III. Подводит итог занятия посредством подсчета баллов.

3.Рефлексия. «Лестница успеха».



№87

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Учимся управлять своим телом.

Цель: совершенствовать навыки выполнения перекатов, метания в вертикальную цель.

Задачи: продолжать учить выполнять перекаты туловища вперед и назад. Упражнять в метании мешочка с песком в вертикальную цель, переползании через скамейки в чередовании с ходьбой. Развивать ловкость, выносливость, быстроту мышления, сообразительность, гибкость. Формировать навыки самоконтроля движений и пространства. Воспитывать желание быть здоровыми, привычку к ЗОЖ .

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: перекат вперед и назад.

Понимают: необходимость постоянной тренировки чтобы быть лучшим, целиться в центр мишени, посыпать мешочек с песком энергичным выпрямлением руки, чередовать переползание с ходьбой.

Применяют: навыки бег с ускорением и замедлением темпа, координации движений рук и ног при переползании через скамейки, самоконтроля движений; умение группироваться. Ориентироваться в пространстве зала.

Материалы и оборудование: мешочки с песком , мишени вертикальные, скамейки гимнастические – 3шт.

Билингвальный компонент: жаттығуды бастандар – упражнение начали, жаттығуды аяқтаймыз – закончили, қолдарыңды көтеріндер (түсіріндер) – руки вверх (вниз), дем алу - дем шығару – вдох-выдох, қолдарыңды алға созындар – руки вперед.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Предлагает вспомнить элементы акробатики, рассказать люди каких профессий чаще всего выполняют перекаты.

- Для чего нужно нам учиться выполнять перекаты?
- Какие упражнения учат нас владеть своим телом?

2. Основная часть.

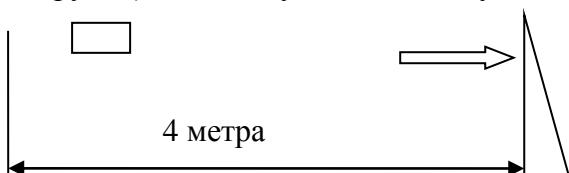
I. Перестроение в колонну по одному, по два во время движения. Бег челночный 3*15м , «змейкой» с ускорением и замедлением темпа.

Корректирующие упражнения – ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы – профилактика плоскостопия. Перестроение в колонну по 2.

II. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов (комплекс №4).

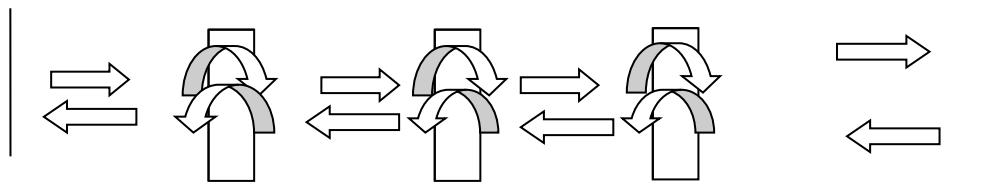
Выполнение основных движений.

1.Метание в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 4 метра (по 3 раза каждой рукой) по одному воспитаннику с каждой колонны.



Акцентирует внимание на умении замахиваться и слитно переходить сразу же к броску, заканчивать его полным выпрямлением руки с энергичным движением кисти по направлению броска. Напоминает технику безопасности при метании. Выделяет тех детей, кто бросил мяч дальше всех.

2. Переползание через скамейки в чередовании с ходьбой с одной стороны зала на противоположную (поточный способ). Назад возвращаться также.(2 раза)



Выполнение перекатов вперед и назад, сидя в группировке в индивидуальном темпе. Упор присев – присед, колени вместе, руки на полу, плечи над кистями, голова прямо. Из упора присев начинаются все основные акробатические упражнения.

Типичные ошибки:

- 1.При перекате назад потеря группировки и падение на спину.
2. Слабое отталкивание ногами для сохранения группировки.
3. В положении на спине ноги не прижаты к груди.
4. Отсутствие «круглой» спины.

Группировка выполняется из упора присев, колени подтягиваются к груди, локти прижать к туловищу, кисти рук захватывают голень, спина круглая.

Подвижная игра «Западня» (4раза)

Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний – в другую сторону. По сигналу педагога оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно игроки внутреннего круга резко опускают руки вниз. Игровики, которые оказались внутри круга, считаются попавшими в западню. Они присоединяются к стоящим во внутреннем круге и берутся за руки. После этого игра повторяется.

III. Дыхательная гимнастика с произношением звуков.

Звук «а».

Исходное положение – основная стойка.

Сложить кисти рук в «замок». Сделать глубокий вдох и на выдохе протяжно произнести звук «м-м-м... » Тянуть его как можно дольше

Для наращивания объема выдыхаемого воздуха протянуть гласный звук, например, столько времени, сколько разматывается нитка.

Звук «м».

Исходное положение – основная стойка. Положить правую руку на голову, а левую – на грудь. Сделать глубокий вдох и на выдохе протяжно произнести звук «а-а-а»... Тянуть звук как можно дольше.

3.Рефлексия.

Каждый воспитанник получает лист с изображением заданий, фломастеры. Предлагает воспитанникам определить уровень выполнения движений путем закрашивания квадрата: красный цвет – справился на отлично без ошибок, желтый – хорошо, коричневый – надо постараться исправить недочеты.

Прогнозирование успеха.

Педагог предлагает лечь на живот, отдохнуть в позе «звезда», представить себя на пьедестале.

№88 на свежем воздухе.

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Спортивные игры в паре.

Цель: продолжать учить отбивать волан ракеткой в указанном направлении; продолжать формировать навыки игры «Городки».

Задачи: продолжать учить отбивать волан ракеткой в указанном направлении, подбрасывать волан перед собой и энергично отбивать его по траектории вперед-вверх. Закреплять навык броска биты вращательным движением, направленным параллельно земле. Совершенствовать умение бегать в среднем темпе. Развивать ловкость, силу, выносливость. Воспитывать привычку к занятиям спортом, дисциплинированность.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: выбивание городка с расстояния 5 м.

Понимают: что игра является частью культуры, способом укрепления здоровья и дружбы между детьми; посыпать биту параллельно земле, подбрасывать волан вверх перед собой.

Применяют: навыки построения и перестроения в движении; выполнения движений по подгруппам; умение правильно брать биту, ракетку; выбирать коммуникативное поведение, адекватное ситуации общения.

Материалы и оборудование: карточки по видам спорта, ракетки для бадминтона и воланы на половину воспитанников, набор для игры «Городки».

Билингвальный компонент: жаяу колоннада бір-бірден – ходьба в колонне по одному ұстын екі-екіден – колонна по два, ұстынына жүгіру екі-екіден – бег в колонне по два.

ХОД ОУД

1. Организационный момент.

Предлагает воспитанникам рассказывать о пользе игр в бадминтон и городки для здоровья и навыков общения.

Построение в колонну по одному, повороты направо, налево, кругом; ходьба в колонне по одному, по два. Корректирующие упражнения: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы

2. Основная часть.

I. Бег на дистанцию 120м. Восстановление дыхания - элементы у-шу (выполнять 3 раза)

Очищающее «ха» – дыхание.

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки перед собой, вдох свободный, глубокий. Выдох энергичный, опуская руки и наклоняясь вперед. Отдохнуть в течение 2-3 дыхательных циклов. Упражнение стимулирует отторжение слизи.

Энергетизирующее дыхание.

Полный вдох, дыхание задержать, сколько можно. Рот сложить трубочкой, выдохнуть воздух за 3 резких выдоха, словно пытаясь задуть свечу.

Стимулирующее, шипящее дыхание.

Гармонично полный вдох, задержка и растянутый выдох через рот. Воздух выходит последовательно, издавая свистящий «с». Сопротивление выходящему воздуху создает язык.

II. Спортивные игры выполняются посменным способом.

Бадминтон

Упражнения с воланом: перебрасывать волан поочередно из правой руки в левую (стоя на месте); подбрасывать волан одной рукой вверх и ловить его в воздухе.

Упражнения с ракеткой: перекладывать ракетку из одной руки в другую, сохраняя правильный хват; вращать кисть руки, одновременно поворачивая ракетку.

Отбивание волана ракеткой за линию (5 раз). Акцентирует внимание на подбрасывание волана перед собой и умение отбивать волан по траектории вперед-вверх.

«Городки»

Предлагает выбрать фигуру «Колодец» с расстояния 5м (3 раза).

Акцентирует внимание на умении придавать броску биты движение, направленное параллельно земле.

Приняв исходное положение (при броске правой рукой левую ногу ребенок выставляет вперед, правую на шаг сзади, развернув носком наружу), ребенок делает замах, перенося тяжесть тела на правую ногу и одновременно как бы устремляясь вперед. Затем переносит тяжесть тела на левую ногу, энергично поворачивая туловище влево.

III.Предлагает воспитанникам построить разные фигуры из городков, обращает внимание на применение тактики сотрудничества вместо доминирования.

3. Рефлексия.

Педагог предлагает некоторым воспитанникам оценить действия товарищей в играх посредством использования смайликов.



№89

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Эстафета с элементами баскетбола.

Цель: продолжать формировать навыки игры в баскетбол, прыжков в длину с места.

Задачи: продолжать учить отбивать мяч о пол поочередно правой и левой рукой, несколько раз подряд, плавным движением кончиков пальцев. Упражнять в прыжках в длину с места. Закрепить умение группироваться при подлезании под аркан, развивать координацию движений, двигательную находчивость. Воспитывать организованность, доброжелательность. Формировать умение высказывать свое мнение, отстаивать его, а также признавать свою неправоту в случае ошибки.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: отбивание мяча о пол одной рукой, гимнастику для глаз, упражнение на пресс.

Понимают: составлять пару по частям и по цвету, группироваться в зависимости от способа полезания, энергично отталкиваться двумя ногами одновременно, помогать себе взмахом рук, ролевые действия в игре, последовательность выполнения движений, подчинять свои интересы интересам всей команды.

Применяют: навыки прыжков на двух ногах, подлезания под аркан с мячом в руках; согласования действий в паре, умение высказывать свое мнение и отстаивать его.

Материалы и оборудование: фишкы разного цвета разрезанные пополам, мячи баскетбольные на половину группы, бумажные бабочки на палочке, шнур

Билингвальный компонент: көбелек – бабочка, жаяу колоннада бір-бірден – ходьба в колонне по одному.

ХОД ОУД

1.Организационный момент.

Игра «Это я, это я, это все мои друзья».

Воспитанники становятся в круг, отвечают на вопросы словами: «Это я, это я, это все мои друзья»

– Кто из вас своим трудом украшает дом?

– Кто из вас хранит в порядке ручки, книжки и тетрадки?

- Кто из вас скажите, братцы, забывает умываться?
- Кто домашний свой урок выполняет точно в срок?
- Кто из вас приходит в сад с опозданием на час?
- Кто играя в футбол, забывает в окна гол?
- Кто из вас не смотрит хмуро, любит спорт и физкультуру?

2. Основная часть.

I. Подвижная игра «Найди свою пару».

Построение парами в колонну по два.

Ходьба и бег парами колонной – согласование шага с шагом другого ребенка. Берут разрезанные фишечки, становятся в пары по цвету фишечек. По сигналу ходят врассыпную по залу, по сигналу: «1,2,3 – пару найди!» – быстро становятся парами в колонну по два. Чередуют ходьбу и бег парами по сигналу педагога. Сохраняют направление движения. Становятся колонной по два на середину зала.

II. Упражнения на пресс в паре (5 раз).

Выполняют упражнение на пресс. Один принимает исходное положение лежа на спине, руки за голову, а второй сидя на ногах партнера придерживает его. Странятся концентрировать свое внимание, выполнять движения ритмично, не задерживать дыхания.

Основные движения.

Прыжки в длину с места (по 3 раза). Обращает внимание на фазы прыжка: отталкивание, полет, приземление. Воспитанники подходят к полосе отталкивания, стараются энергично оттолкнуться от пола, помогают себе взмахом рук; при приземлении сгибают ноги в коленях, вытягивают руки вперед.

Эстафета (4 раза).

«Баскетбол» – отбивать мяч о пол поочередно правой и левой рукой. Указание – не хлопать по мячу ладонью, мягко давить на мяч сверху ладонью с разведенными пальцами.

Подлезание под аркан различными способами с мячом в руках – группироваться в зависимости от способа подлезания. Варьирует способ подлезания.



Подвижная игра «День и ночь» (Азербайджанская) (3 раза)

На некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, а у другой – девочки. Ведущий между ними. Команда мальчиков – «Ночь», а команда девочек – «День». По команде: «Ночь!» – мальчики ловят девочек, по команде: «День!» – девочки ловят мальчиков.

Осаленные переходят в команду соперника.

III. Гимнастика для глаз «Бабочка-красавица» .

Каждый ребенок берет пособие:

– бумажную бабочку на палочке и под рифмовку рисует ею в воздухе различные фигуры (круги, ломаные линии, овалы, квадраты и т.д.), прослеживает их взглядом, не поворачивая головы.

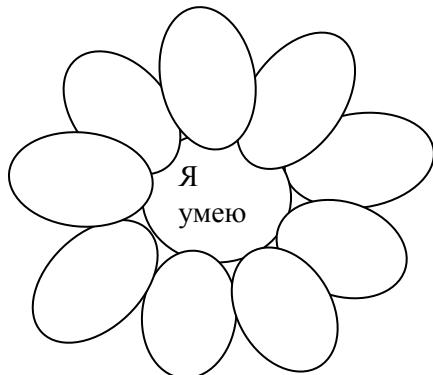
«Бабочка-красавица прилетела к нам.

Бабочка-красавица, отдыхай глазам».

Дети закрывают глаза на 1–2 секунд, потом открывают и быстро-быстро моргают в течение нескольких секунд. Затем, закрыв глаза, поглаживают веки указательными пальцами по направлению к носу

3.Рефлексия.

Метод «Ромашка Блума». Вместе с детьми вписывает в лепестки ответы.



№90

Образовательная область: Здоровье.

Раздел: Физическая культура.

Тема: Мы – будущие школьники.

Цель: продолжать обогащать двигательный опыт детей посредством выполнения элементов спортивных игр.

Задачи: продолжать формировать навыки игры в баскетбол: направлять движение мяча несколько в стороне от ноги, направлять мяч в корзину с одновременным разгибанием ног. Совершенствовать навыки выполнения прыжка в длину с места. Упражнять в подлезании под аркан разными способами в зависимости от его расположения, развивать аналитическое мышление. Формировать умение тренироваться индивидуально и в группе. Воспитывать привычку к занятиям спортом, ЗОЖ, коммуникативные навыки организованность.

Применение технологий: здоровьесбережение-массаж тела хлопками.

Ожидаемый результат:

Воспроизводят: отбивание мяча о пол одной рукой, оздоровительный массаж.

Понимают: назначение школы, важность хорошего здоровья для успешной учебы, связь между способом выполнения движения и достижением лучшего результата, при приземлении сгибать ноги в коленях.

Применяют: навыки построения и перестроения в движении, саморегуляции поведения, умение отбивать мяч мягким и плавным движением кончиками пальцев, ориентироваться в пространстве зала, выбирать оптимальный способ подлезания, давать адекватную оценку.

Материалы и оборудование: мячи баскетбольные на половину группы, баскетбольный щит, шнур (аркан), стойки, магниты для лестницы успеха.

Билингвальный компонент: ұстыныңа жүгіру екі-екіден – бег в колонне по два, жаяу колоннада бір-бірден – ходьба в колонне по одному, қолдарынды қөтеріңдер (түсіріңдер) – руки вверх (вниз), қолдарынды алға созындар – руки вперед.

ХОД ОУД

I.Организационный момент.

Предлагает выполнить задания по карточкам, узнать готовность детей к школе.

Ходьба в колонне по одному, по два; бег в колонне по одному, по два через середину зала.

Бег в медленном темпе со сменой ведущего – 3 минуты. Акцентирует внимание на умении бегать легко, свободно с естественным движением рук. Указание – шаги делать короткие, ногу ставить на переднюю часть стопы.

Восстановление дыхания.

1. Вдох через нос – выдох через рот.
2. Краткий глубокий вдох – замедленный выдох.
3. Медленный глубокий вдох – краткий резкий выдох.
4. Медленный выдох, чтобы воздух выходил узкой струей.
5. Выдох толчками.

II. Выполнение основных движений по подгруппам

«Баскетбол» (5 раз)

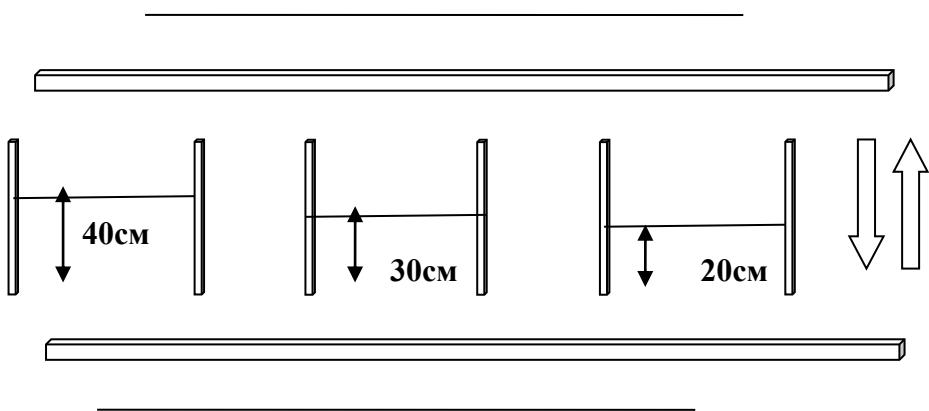
Отбивание мяча об пол одной рукой.

Забрасывание мячей в корзину.

Удерживая мяч на уровне груди, ребенок должен описать небольшую дугу вниз – на себя и, выпрямляя руки вверх. Кисти и пальцы раскрываются, выполняя направляющий толчок. Становятся на расстоянии 2,5 м от баскетбольного щита. Принимают правильное исходное положение. Ноги согнуты в коленках, расставлены на ширине плеч, одна из них выставлена на полшага вперед. Тело направляется вперед, тяжесть его распределяется на обе ноги. Руки согнуты в локтях и находятся около туловища. Бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места.

Прыжки в длину с места (по 3 раза). Обращает внимание на фазы прыжка: отталкивание, полет, приземление. Воспитанники подходят к полосе отталкивания, стараются энергично оттолкнуться от пола, помогают себе взмахом рук; при приземлении сгибают ноги в коленях, вытягивают руки вперед.

Преодоление препятствий: подлезание под арканами, поднятыми на высоту 40-30-20 см (3 раза). Напоминает, что способ преодоления препятствия зависит от его высоты. Воспитанники стараются использовать накопленный опыт, применить подлезание разными способами для разной высоты. Стараются контролировать свои движения, группироваться плотнее, чтобы не задеть аркан головой, спиной.



II. Оздоровительный массаж всего тела.

(2 раза)

Выполнять быстрые частые хлопки на соответствующие слова.

Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потерли руки,

А затем ладошкой в лоб –

Хлоп-хлоп-хлоп.

Щеки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем,
Ну-ка, дружно, не зевать:
Раз, два, три, четыре, пять.
Вот и шея.

Ну-ка, живо
Переходим на загривок.
А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди,
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа.
Постучим и тут, и там,
И немного по бокам.
Не скучать и не лениться!
Перешли на поясницу,
Чуть нагнулись, ровно дышим,
Хлопаем как можно выше.

3.Рефлексия.

«Лестница успеха».

Предлагает воспитанникам расположить свои магниты на ступеньках лестницы, аргументировать свой выбор.



ПРИЛОЖЕНИЕ №1

(Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. « Общеразвивающие упражнения в детском саду». М. Просвещение» 2000 г)

Комплексы общеразвивающих упражнений

Упражнения в парах

1. «Руки вверх».

И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

2. «Приседание»

И. п. – То же. 1-2 – поочередное приседание, не отпуская рук партнера; 3-4 – вернуться в исходное положение (8 раз).

3. «Повороты».

И п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – исходное положение (6 раз).

4. «Качаем пресс».

И. п. – лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1-2 – поочередно приседать; 3-4 – исходное положение (8 раз).

5. «Наклон».

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 – наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые поднимаются вверх; 2 – исходное положение (8 раз).

6. «Прыжки».

И. п. – основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 – прыжки. (8 раз).

Упражнения с обручем

Комплекс №1

1И.п. внутри обруча, руки вдоль туловища. 1– присесть, взять обруч с боков.

2 –выпрямиться, обруч на линии пояса. 3 – присесть, положить о. 4 – в и.п. (7-8раз)

2И.п.ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1-2 – поворот туловища вправо.

3-4 – в и.п. То же влево.(7-8раз)

3.И.п: о.с. обруч вертикально на полу , хват обеими руками сверху. 1-2 – опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3-4 в.в.и.п. то же левой ногой.

(7 раз)

4. И.п.: ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках перед собой; 1-2 присесть , обруч вынести вперед; 3-4 в.в.и.п. (7-8 раз)

5. И.п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1 – согнуть правую ногу в колене, коснуться ободом обруча; 2 в.в.и.п. то же левой ногой (7-8 раз)

6. И.п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки из обруча в обруч под счет.

Комплекс №2

1И.п. внутри обруча, руки вдоль туловища. 1 – присесть, взять обруч с боков. 2 – выпрямиться, обруч на линии пояса. 3 – присесть, положить о. 4 – в и.п. (7-8раз)

2И.п.ноги на ширине плеч ,обруч вертикально за спиной. 1-2 – поворот туловища вправо. 3-4 – в и.п. То же влево.(7-8раз)

3.И.п: о.с. обруч вертикально на полу , хват обеими руками сверху. 1-2. опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3-4 в.в.и.п. то же левой ногой.

(7 раз)

4. И.п.: ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках перед собой; 1-2 присесть обруч вынести вперед; 3-4 в.в.и.п. (7-8 раз)

5. И.п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1 – согнуть правую ногу в колене, коснуться ободом обруча; 2 в.в.и.п. то же левой ногой (7-8 раз)
6. И.п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки из обруча под счет.

Комплекс №3

1. «На пятку» И.п.: о.с. обруч в прямых руках перед собой. 1-2 – обруч вверх, посмотреть на него, правую (левую) ногу в сторону на носок; 3-4 – и.п. Голову не опускать. Повторить 5 раз.
2. И.п.: сидя, ноги врозь, обруч у плеч. 1-2 – поворот вправо (влево), обруч вверх; 3-4 – и.п. Повторить 6 раз.
3. «Ноги в обруче». И. п.: лежа на спине, обруч на бедрах. 1-2 – поставить обруч вертикально, согнуть ноги, продеть в обруч, выпрямить; 3-4 – и.п. Повторить по 4-6 раз.
4. «Достань обруч». И. п.: лежа на спине, обруч за головой. 1-4 – ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча; 5-8 – плавно вниз. Ноги не сгибать, носки тянуть. Повторить 6-8 раз.
5. «Обруч за спину». И.п.: ноги врозь, обруч внизу. 1-2 – обруч вверх, посмотреть вверх, потянуться. 3-4 – и.п. Повторить по 4 раза.
6. И.п.: о.с. обруч на полу сбоку. Прыжки вокруг обруча спиной вперед (три круга). Сменить направление. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.

Комплекс №4

1.«Обруч вверх».

И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1 – поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 – вернуться в исходное положение (8 раз).

2. «Поднять обруч».

И. п. – стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу. 1 – присесть, взять обруч хватом с боков; 2 – выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3 – присесть, положить обруч (рис. 13); 4 – встать, вернуться в исходное положение (8 раз).

3. «Уголок».

И. п. – сидя, ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1 – выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2 – развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 – поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4 – вернуться в исходное положение (8 раз).

4.«Выпады».

И.п. – стоя, обруч стоит внизу в обеих руках. 1 – выпад левой ногой, продеть через обруч, 2 – и.п. 3 – тоже с левой ногой. 8 раз

5. «Кручение».

И.п. – стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой 3 раз

6. «Массаж».

И.п. – стоя, обруч лежит на полу. Поднять его пальцами правой ноги, то же повторить левой ногой. 3 раза

7. «Разминаем стопы».

И.п. – стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами, ходьба по обручу пятками. 2 круга

8. «Прыжки».

И. п. – стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.

Комплекс №5

(Упражнения с обручем в парах)

1. И.п.: стоять в центре круга спиной друг к другу, о.с. обруч у плеч. 1-2 – обруч вверх, поднимаясь на носки, вдох; 3-4 – и.п. Повторить 6-8 раз.
2. И.п.: то же. 1-2 – обруч вверх, наклон вправо (влево)вдох; 3-4 – и.п. Повторить 6 раз.
3. И.п.: одному присесть, держа вертикально обруч (примерно 30 см от пола), второму встать у обруча на расстоянии шага. Пролезть в обруч на четвереньках, не задевая его, встать, повернуться в другую сторону. Повторить 3-5 раз. Поменяться местами.
4. И.п.: стать на обруч, прижимая его пальцами ног и пятками. 1-2 – подняться на носки мягко, руки в стороны; 3-4 – опуститься на пятки, руки вниз. Повторить 8-10 раз.
5. «Вокруг». И.п.6 о.с. стоять боком к обручу друг за другом, одна рука на пояс, другой держать обруч. Присесть на носках и пройти вокруг обруча (три круга). Выпрямится, сменить направление. Повторить 3-4 раза.
6. И.п.: то же. Ритмично бежать по кругу, высоко поднимая колени (три круга), ходьба на месте. Сменить направление. Повторить 3-4 раза.

Упражнения с гимнастическими палками

Комплекс №1

1. «Мы штангисты». И.п.: стоя, ноги слегка расставить. 1 – палку на грудь; 2 – с силой вверх; 3 – на грудь; 4 – и.п. Повторить 8 раз.
2. «Гребцы». И.п.: ноги на ширине плеч, палка в горизонтальном положении, держать ближе к середине. Поворот вправо и влево, имитируя греблю на байдарке. Повторить 6-8 раз.
3. «Сумей сесть». И.п.: лежа на спине, палка в опущенных руках. 1 – махом палку за голову; 2-3 махом палку вперед, сесть; 4 – и.п. Повторить 8 раз.
4. «Посмотри на палку». И.п.: лежа на животе, кулаки под подбородком, палка перед собой. 1-2 палку вверх, посмотреть на нее; 3-4 и.п. – расслабиться. Повторить 6 раз.
5. «Палку к колену». И.п.: лежа на спине, палка на бедрах. 1 – палку вверх; 2 – согнуть правую (левую) ногу, приподнять палку к колену; 3 – палку вверх; 4 – и.п. Голову и плечи не поднимать, носки тянуть. Повторить 6 раз.
6. «Достань носки ног». И.п.: сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках перед грудью 1-3 наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 4 – и.п. Повторить 6 раз.
7. «На стадион». И.п.: о.с. палка сзади на локтевых сгибах. Бег на месте, высоко поднимая колени, 3раза по 20 секунд, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 2

1. И.п.: о.с. 1-4 палку вверх-вдох; 5-8 палку вниз-выдох. Повторить 8 раз
2. И.п.: ноги сомкнуты, локти согнуть, палку держать перед собой близко к центру. 1-2 – поворот вправо, отводя палку в сторону правой рукой (палка параллельна полу); 3-4 и.п. То же, поворот влево. Темп медленный. Повторить по 5 раз.
3. И.п.: о.с. 1-3 палку вперед, правую ногу вперед на носок-пятку-носок; 4 – и.п. То же с левой ноги. Повторить по 5 раз.
4. И.п.: ноги на ширине плеч, палка вертикально между ногами, кисти на верхнем конце палки-вдох. 1-2 – наклон (под прямым углом), руки вперед, отодвигая палку, голова прямо-выдох; 3-4 и.п. Ноги не сгибать. Повторить 6-8 раз.
5. И.п.: лежа на животе, палка на спине в согнутых руках. 1-2 – приподнять палку и верхнюю часть туловища; 3-4 – и.п. Темп медленный. Повторить по 4-6 раз.
6. И.п.: о.с. палку в опущенных руках, хват ближе к концам. 1-2 – приседать на носках, колени в стороны, спину прямо-выдох; 3-4 и.п. вдох. Повторить по 8-10 раз.

7. И.п.: тоже, палка на полу перед ногами. 9поскоков на месте на двух ногах, на десятый – перепрыгнуть через палку с поворотом к палке, 4 шага на месте. Повторить 4-6раз.

Комплекс № 3

1. «Палку вверх». И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку вверх, потянуться; 2 – сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – палку вниз, вернуться в исходное положение (8 раз).

2. «Потягушки». И.п. – о.с., палка внизу. 1-3 – палку поднять вверх - назад, встать на носочки, потянуться вверх; 4 – и.п. 8 раз

3. «Приседание». И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 – исходное положение (8 раз).

4. «Наклон». И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 – наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3-4 – исходное положение (8 раз).

5. «Наклон в стороны». И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо: 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (8 раз).

6. «Массаж». И.п. – стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой. (8 раз)

7. «Прыжки». И. п. – стойка ноги врозь, палка за головой на плечах. Прыжки – ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза, повторить упражнение.

Комплекс № 4

1. «Палка вверх». И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку вверх, потянуться; 2 – сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – палку вниз, вернуться в исходное положение (8 раз).

2. «Палка вверх, отставить носок». И.п. – о.с., палка внизу. 1-3 – палку поднять вверх - назад, встать на носочки, потянуться вверх; 4 – и.п. (8 раз).

3. «Приседание». И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 – исходное положение(8 раз).

4. «Наклон». И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 – наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3-4 – исходное положение (8 раз).

5. «Качели». И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо: 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (8 раз).

6. «Массаж». И.п. – стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой. 8 раз

7. «Прыжки». И. п. – стойка ноги врозь, палка за головой на плечах. Прыжки – ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза, повторить упражнение

Комплекс №5

1. И.п.: о.с. 1-2 плавно палку в верх, правую (левую) ногу назад на носок, пятку к себе, потянуться-вдох; 3-4-и.п. Повторить 4-6 раз.

2. «Посмотри вперед». И.п.: ноги на ширине плеч, палка на лопатках.1-2 – наклон вперед, голова прямо; 3-4 – и.п. Ноги не сгибать. Повторить 5-8 раз.

3. «Наклон в сторону» И.п.: сидя, ноги скрестно, палка за плечами на локтевых сгибах. 1-2 – наклон вправо (влево), коснуться палкой пола; 3-4 – и.п. Повторить по 6 раз.

4. И.п.: лежа на спине. 1-палку вверх; 2-мах обеих ног, носки тянуть, коснуться палки; 3-4 – и.п. Повторить 6-8 раз.

5. И.п.: о.с. палка сзади в опущенных руках. 1-2 – присесть, поднимая палку. Спину прямо, колени разводить, пятки поднимать. Повторить 8-10 раз.

6. «Вертушка». И.п.: ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1-2 – поворот вправо, произнести «ш-ш-ш»; 3-4 в другую сторону. После трех–четырех движений отдых. Ноги не сдвигать. Повторить по 5 раз.

7. «Подскоки». И.п.: о.с. Прыжком ноги в стороны, палку вперед, ноги вместе, палку вниз. Повторить 4раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой.

Комплекс №6

(в парах с одной палкой)

1.«Мы штангисты». И.п.: стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, палка в опущенных руках, у другого руки вниз. 1-2 – руки вверх, передать палку – вдох; 3-4 – руки вниз – выдох. Повторить 8 раз.

2. «Гребцы». И.п.: сидя, ноги врозь, упираясь ступнями, держаться за палку. Наклоняться и откидываться, перетягивая палку. Повторить 8-10 раз.

3. «Тянуть палку» И.п.: то же, лицом друг к другу, упор сзади, палка на полу посередине. Захватывая палку пальцами ног, тянуть ее к себе. Повторить 4-6 раз.

4. «Поднимем палку вдвоем» И.п.: лежа на животе, лицом друг к другу, палку в согнутых руках. 1-2- палку вверх; 3-4 и.п. Повторить 4-6 раз.

5. «Помоги встать» И.п.: сидя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, ноги согнуть, палка на полу посередине. Протянуть друг другу правую руку, ухватиться кистями , одновременно подняться и сесть То же с левой руки. Повторить 5раз.

6. «Подскоки» И.п.: палка на полу, стоять с двух сторон боком к палке, руки на пояс 4 по скока вдоль палки, 4 шага, высоко поднимая колени. Повторить 5-6 раз.

Комплексы упражнений с малым мячом

Комплекс №1

1.И.п.: о.с, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – в.в.и.п. (8 раз)

2. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 – поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3-4 – в.в.и.п. (8 раз)

3. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 – наклон вперед вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой; 3-4 – выпрямиться, затем из левой в правую руку (8 раз)

4.И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 – присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3-4 – в.в.и.п. (8 раз)

5. И.п.: стоя на коленях. Сидя на пятках мяч в правой руке. 1-4 – наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 – в.в.и.п. То же влево (8 раз)

6. И.п.: о.с, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте

Комплекс № 2

1.И.п.: о.с. Поднять мяч на грудь, вверх, опустить на грудь и вниз.
(8-10 раз)

2.И.п.: ноги на ширине плеч , руки перед грудью, повороты вправо и влево, отведя руку с мячом в сторону поворота. (8-10 раз)

3.И.п.: ноги на ширине плеч наклониться вперед, прокатывать мяч по полу вокруг левой и правой ноги, выпрямиться. (8-10 раз)

4. И.п.: Сидя на полу, оперевшись руками сзади, мяч зажат между ступнями ног, сгибать и выпрямлять ноги, не выпуская мяч. (8-10 раз)

5. И.п.: лежа на спине, руки с мячом вытянуты за голову, поворачиваться со спины на живот и обратно, не помогая себе руками. (8-10 раз)

6. И.п.: стоя прыгать на месте попеременно на левой и правой ноге. (2-3 раза)

Упражнения с мячом большого диаметра

Комплекс №1

1. И.п.: о.с. мяч в руках. 1-2- подняться на носки, мяч за голову, локти отвести назад, голова прямо- вдох; 3-4- и.п. выдох. Повторить 10 раз.
2. И.п.: ноги врозь, мяч в согнутых руках. 1-2 поворот вправо (влево), отводя правую руку назад с мячом на ладони в сторону; 3-4- и.п. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз.
3. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках. 1-3- наклон к правой (левой) ноге, не сгибая колени, катить мяч вокруг ноги; 4- и.п. Повторить 4 раза.
4. И.п.: лежа на спине, мяч в руках над головой. Перекатывать мяч вокруг себя из стороны в сторону. Ноги, руки прямые- пауза. Повторить 5-6 раз.
5. И.п.: сидя, мяч на полу сбоку у голени, руки упор сзади 1-2- приподнять прямые ноги, прокатить мяч в сторону; 3-4- и.п. То же в другую сторону. Голову не опускать. Повторить 4-6 раз.
6. И.п.: лежа на животе, мяч зажат между ступнями прямых ног, руки упор на локтях. Сгибать и разгибать ноги, не выпуская мяч. Через 3-5 движений – пауза. Повторить 4-6 раз.

Комплекс №2

1. «Мяч вверх». И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 – согнуть руки, мяч на грудь; 2 – мяч вверх; 3 – мяч на грудь; 4 – вернуться в исходное положение (8 раз).
2. «Приседание». И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 – присесть, мяч вынести вперед; 2 – встать, вернуться в исходное положение (8 раз).
3. «Наклон» И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 – наклон к правой ноге; 2-3 – прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 – вернуться в исходное положение (8 раз).
4. «Лодочка». И.п. – лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1-3 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч; 4 – и.п. 8 раз
5. «Наклон сидя». И.п. – сидя, ноги широко разведены, мяч между ног. 1-2 – катить мяч вперед, ноги не сгибать; 3-4 – катить мяч назад.
6. «Прыжки». И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. 8 раз

Комплекс №3

1. И.п.: о.с, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – в.в.и.п. (8 раз)
2. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 – поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3-4 – в.в.и.п. (8 раз)
3. И.п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2 – наклон вперед вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой; 3-4 – выпрямиться, затем из левой в правую руку (8 раз)
4. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 – присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3-4 – в.в.и.п. (8 раз)
5. И.п.: стоя на коленях. Сидя на пятках мяч в правой руке. 1-4 – наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 – в.в.и.п. То же влево. (8 раз)
6. И.п.: о.с, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте

Упражнения без предметов.

Комплекс №1

1. И.п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – в.в.и.п. (7-8 раз)
 2. И.п.: стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – в.в.и.п. То же влево. (8 раз)
 3. И.п.: стойка ноги врозь, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – в.в.и.п. (8 раз)
 4. И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1-2 – присесть, руки вынести вперед; 3-4 – в.в.и.п. (8 раз)
 5. И.п.: о.с., руки внизу. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – правую руку вниз, левую вверх; 3 – руки в стороны; 4 – приставить правую ногу, в.в.и.п. То же влево (8 раз)
 6. И.п.: о.с., руки на поясе. 1- правую ногу вперед на носок; 2- в сторону (вправо); 3- назад; 4- в.в.и.п. То же влево левой ногой. (8 раз)
 7. И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – в.в.и.п.. На счет 1-8 повторить 3-4 раза. Выполняется в среднем темпе под счет или музыкальное сопровождение.
- Комплекс №2
1. И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – руки за голову, правую ногу назад на носок; 2 – в.в.и.п.. То же левой ногой (6-7 раз)
 2. И.п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую руку вправо; 2 – в.в.и.п. То же влево (8-10 раз)
 3. И.п.: о.с., руки вдоль туловища. 1 – выпад правой ногой вперед; 2-3 – пружинистые покачивания; 4 – в.в.и.п. То же левой ногой (8-10 раз)
 4. И.п.: стоя на коленях, руки на на поясе. 1-2 сесть справа на бедро, руки вперед. 3-4 вернуться в и.п. То же влево (8-10раз)
 - 5.И.п.: ноги врозь , руки внизу. 1 – руки в стороны. 2 – наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 – вернуться в и.п. То же к правой ноге (8-10 раз.)
 6. И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять вверх вперед прямые ноги(«угол») 2- вернуться в и.п. (8-10раз)
 7. И.п.: о.с., руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах левая вперед ,правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет 1-8, затем пауза и снова прыжки(3-4 раза)
- Комплекс №3
1. И.п.: руки вдоль туловища. 1 – шаг левой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – в.в.и.п., то же левой ногой. (7-8 раз)
 2. И.п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе 1-3 пружинистое приседание, руки вперед; 4-в.в.и.п. (6-7 раз)
 3. И.п.: ноги врозь, руки внизу. 1 – руки согнуть перед грудью; поворот вправо, руки в сторону; 3 – руки перед грудью; 4 – в.в.и.п. (6-8 раз)
 4. И.п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе 1 – поднять прямую (левую) ногу: хлопнуть в ладоши под коленом. 2 – в и.п. (7-8 раз)
 - 5.И.п. сидя, ноги врозь; руки на поясе. 1 – руки в стороны
 - 2-наклон вперед коснуться правой (левой) ноги. 3 – выпрямиться руки в стороны. 4 – в и.п. (6-8 раз)
 - 6.И.п: стоя на коленях, руки на поясе 1-2 – сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые. 3-4 – в и.л. То же влево.(6-8раз)
 - 7.И.п.: прыжки на правой (левой) ноге под счет.(1-8) (3-4раза)

Упражнения с лентами

Комплекс №1

1.«Наклоны головы».

1. И.п. – стойка ноги врозь, ленты опущены, 2 – наклон головы вперед, 3 – наклон головы назад. 8 раз

2.«Ленты вверх».

1. И.п. – о.с. ленту опущены, 2 –поднять ленты вверх, правую ногу отставить на носочек назад., 3 – и.п. 4 – то же с левой ногой. 8 раз

3. «Солнце».

1. И.п. – о.с. 2– 4 круговые движения рук в правую сторону, руки параллельны. 1-8 в левую. 4 раза

4. «Ручеек».

1. И.п. – стойка ноги врозь, ленты опущены. 2 – выпрямить руки перед грудью, 2-8 – движения рук вверх вниз перед грудью. 9-10 – и.п. 4 раза

5. «Наклон».

1. И. п. – стойка ноги врозь, ленты внизу. 2-3 – наклон вперед, ленты вверх, прогнуться; 4-5 – исходное положение (5-6 раз).

6.«Качелька».

1. И.п. – лежа на полу ленты вытянуты вперед, 2 – прогнуться поднять ноги и руки, 3 – и.п. 8 раз.

7.«Прыжки».

1. И.п.: – прыжки вперед – назад. 8 раз.

Комплекс №2

1. И.п.: о.с. 1 – поднять руки вверх, переложить ленточку над головой из одной руки в другую. 2 – опустить через стороны вниз. (8 раз)

2.И.п.: стойка ноги врозь, ленты внизу. Поворот вправо (влево) отвести руку с лентой в сторону. (8 раз)

3.И.п.: стойка ноги врозь, ленты внизу Наклон вперед, передать ленту из одной руки в другую сзади левой (правой) ноги.

4.И.п. сед на пятках. Подняться на колени махнуть правой (левой) рукой вверх. Сесть в и.п. (8 раз)

5.И.п.: сидя, упор сзади, ноги прямые. Согнуть обе ноги переложить ленту. Выпрямить ноги.(8 раз)

6.И.п.: лежа на животе, поднять верхнюю часть туловища. Опустить (лента в обеих руках) (8 раз)

7. И.п.: Прыжки на месте на правой (левой) ноге (браз).

Упражнения со скакалкой

Комплекс №1

1. «Наклоны головы».

И.п. – о.с.1 – наклон головы вперед; 2 – и.п.; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п. – 8 раз

2. «Скалка вверх, на носки».

И. п.– основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 – поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3-4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. «Наклоны».

И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалка вверх; 2– наклон вправо (влево); 3— выпрямиться, скакалку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. «Приседание».

И. п. – стойка ноги на ширине ступни, скакалка внизу. 1-2 – присесть, скакалку вынести вперед; 3-4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. «Шаг, наклон».

И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – шаг вправо, скакалку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

6. «Достань стопу».

И. п. стойка ноги врозь, скакалка внизу в низу. 1 – поднять скакалку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться скакалкой правой (левой) стопы; 3 – выпрямиться, скакалку поднять вверх; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

7. «Прыжки».

И. п. – ноги на ширине ступни, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой.

Комплекс №2

1.И.п.: о.с. лицом в круг, скакалка внизу хватом с верху обеими руками. 1 – скакалку поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок; 2 – в.в.и.п.. То же левой ногой. (8 раз)

2.И.п.: ноги врозь, скакалка в обеих руках внизу. 1 – поднять скакалку вверх, 2 – наклониться вниз, коснуться пола; 3 – выпрямиться, поднять скакалку вверх; 4 – в.в.и.п. (8 раз)

3. И.п.: о.с., скакалку хватом обеими руками у груди. 1-2 присесть скакалку вынести вперед; 3-4 в.в.и.п. (8 раз)

4. И.п.: стойка на коленях, скакалку внизу хватом сверху. 1 – поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 – в.в.и.п. То же влево. (8 раз).

5.И.п.: лежа на животе, руки со скакалкой согнуты в локтях. 1 – вынести скакалку вперед - вверх; 2 – в.в.и.п.

6. И.п.: о.с. скакалка внизу. 1 – согнуть правую ногу, положить скакалку на колено; 2 – в.в.и.п.. То же левой ногой. (8 раз)

7. И.п.: стоя боком к ск-ке, скакалка на полу. Прыжки через скакалку справа и слева, в чередовании с ходьбой на месте. (2-3 раза)

Упражнения с гантелями

1.«Наклоны головы».

И.п. – о.с.1 – наклон головы вперед, 2 – и.п. 3 – наклон головы назад; 4 – и.п. – 6 раз

2. «Гантели вверх».

И.п. – основная стойка, гантели в руках, руки опущены; 1 – поднять через стороны прямые руки вверх; 2 – И.п. – 6 раз

3 «Гантели к плечам».

И.п. – основная стойка, гантели опущены;1 – согнуть руки в локтях гантели к плечам; 2 – и.п. – 6 раз

4. «Наклоны».

И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены; 1 – наклон вперед, положить гантели на пол; 2 – и.п.; 3 – наклон взять гантели; 4 – и.п. – 6 раз

5. «Прыжки».

И.п. – о.с. 1-8 прыжки на одной ноге.

Упражнения с элементами акробатики

Комплекс №1

1. «Шаг в сторону, руки в стороны».

И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же левой ногой (8 раз).

2. «Уголок».

И. п. – сидя на полу, руки упор сзади; 1 – поднять ноги по углом 40 гр. держать до 8. 5 раз
3. «Руки перед грудью».

И. п. – стойка ноги врозь, руки внизу. 1 – руки согнуть перед грудью; 2 – поворот вправо, руки в стороны; 3 – руки перед грудью; 4 – исходное положение. То же в левую сторону (8 раз).

4. «Руки на колени».

И. п. – ноги параллельно, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть правую ногу, положить на колено; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (9 раз).

5. «Ласточка».

И. п. – о.с. 1-4 – встать на правую ногу, туловище наклонить вперед, правую ногу поднять вверх. – 6 раза

6. «Коробочка».

И.п. – лежа на животе на полу, 1- 4 поднять ноги вверх к голове. – 6 раз

7. «Мостик».

И. п. – лежа на полу, упор рук об пол за головой. Поднять туловище вверх упор на руки и ноги. – 5 раз

Комплекс №2

1. «Руки вверх».

И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение (8раз).

2. «Наклоны».

И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

3. «Повороты».

И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – исходное положение (8 раз).

4. «Сед».

И. п. – стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 – сесть справа (слева) на бедро, руки вперед; вернуться в исходное положение (6 раз).

5. «Ласточка».

И. п. – о.с. 1-4 – встать на правую ногу, туловище наклонить вперед, правую ногу поднять вверх. – 8 раза

6. «Коробочка».

И.п. – лежа на животе на полу, 1 – 4 поднять ноги вверх к голове. – 6 раза

Упражнения с элементами аэробики

1.И.п.: о.с. Поднять прямые руки через стороны вверх, сделать хлопок над головой, опустить руки.

2.И.п.: стойка ноги врозь, попеременно энергично выпрямлять то правую, то левую руку с некоторым поворотом в сторону «боксеры». 7-8 раз

3. И.п.: о.с. наклониться вперед, делать хлопок руками сзади ног. 7-8 раз

4. И.п.: делать махи прямой правой ногой вперед, вверх, с хлопком под ногой. То же левой ногой.

5. И.п.: лежа на спине, поднимать прямые ноги и опускать их за голову, коснуться пола. Опустить ноги в.в.и.п. 7-8 раз

6. И.п.: лежа на животе, ладони под подбородком. Разводить руки в стороны, прогнуться, не отрывая ноги от пола. 7-8 раз

7.И.п.: прыжки на месте, ноги вместе, ноги врозь. Чередуя с ходьбой.
2-3 раза

Упражнения с длинной верёвкой.

1.И.п.: о.с.1.– поднять руки вверх, переложить ленточку над головой из одной руки в другую. 2 – опустить через стороны вниз. (8 раз)

2.И.п.: стойка ноги врозь, руки внизу. Поворот вправо (влево) отвести руку с лентой в сторону.(8 раз)

3.Ип.: стойка ноги врозь, руки внизу.. Наклон вперед, передать ленту из одной руки в другую сзади левой (правой) ноги.

4.И.п. : сед на пятках. Подняться на колени махнуть правой(левой) рукой вверх. .Сесть в и.п. (8 раз)

5.И.п:сидя, упор сзади, ноги прямые. Согнуть обе ноги переложить ленту. Выпрямить ноги.(8 раз)

6.И.п.:лежа на животе. .поднять верхнюю часть туловища. Опустить .(лента в обеих руках) (8 раз)

7. И.п.: Прыжки на месте на правой.(левой) ноге.(6 раз).

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Профилактика нарушений осанки

Поскольку одно из основных условий правильной осанки - правильное развитие организма, нужно постараться создать максимально благоприятные условия для роста. В частности, очень важно соблюдать общий гигиенический режим: регулярность в приеме пищи, достаточное пребывание на воздухе, правильное сочетание занятий и отдыха, использование средств закаливания.

Не меньшее профилактическое значение имеет группа мероприятий, оказывающих влияние на общее физическое развитие и функциональное состояние мышечной системы, так как активное удержание тела, верхних и нижних конечностей в правильном положении возможно лишь при активном участии мышц. Для этого используются специальные упражнения. Недостаток физической активности препятствует развитию мышечного корсета, тогда как при быстром росте крепость мышц брюшного пресса и спины необходима. Правильно подобранная физическая нагрузка предупреждают нарушения осанки, а также помогают их преодолеть.

Упражнения подбираются в зависимости от типа искривления позвоночника: детям с наклонностью к сутулости рекомендованы разгибания спины с усилием до максимально выпрямленного положения, ребятам со сведенными вперед плечевыми суставами полезны круговые движения одновременно двумя руками назад, отведение их назад, сгибание рук к плечам, на затылок. При «свисающих» плечевых суставах полезно отведение рук через стороны вверх, поднимание плеч, вытягивание рук вверх с противодействием (взрослый кладет руки на плечи ребенка). Выработке правильной осанки способствуют также упражнения на равновесие. Например, ходьба по скамейке или бревну с руками, отведенными в стороны.

Наш образ жизни требует не только сильных мышц, но и мышц, способных длительное время поддерживать статическое напряжение. Такую способность мышц следует развивать с детского возраста. С этой целью рекомендуется систематическое включение в уроки физкультуры упражнений статического характера

Для рационального построения целенаправленных практических занятий надо исходить из следующих базовых общеметодических правил:

1. Учитывать возрастные особенности формирования и развития опорно-двигательного аппарата по признаку окостенения скелета человека. Процесс окостенения скелета завершается в различное время: в 6-7 лет фиксируются изгибы в шейном и грудном отделах позвоночника, к 12-13 годам – изгиб в поясничном отделе, грудная клетка приобретает форму взрослого, завершается окостенение скелета черепа, поперечный размер таза становится как у взрослого. Процесс окостенения остальных частей скелета человека завершается в основном к 25 годам.

К этому возрасту прекращается рост мышц в длину. Диаметр мышечных волокон увеличивается до 35 лет.

Следовательно, вначале целесообразно приступить к формированию правильного положения головы, формы изгибов позвоночника в шейном и грудном отделах, затем в поясничном отделе, а также горизонтального (продольной оси) и правильного наклона таза.

2. Соблюдать хронологию критических периодов развития физических качеств в процессе жизни человека.

Критические периоды с наиболее высокими темпами поступательного развития основных физических качеств отмечаются с 7 до 17 лет. Особенно быстро развиваются функции организма детей 11-13 лет. Фаза относительной стабилизации имеет место в

в возрасте 18-25 лет. К этому времени основные морфологические изменения завершаются. Высокий уровень гибкости, быстроты и силы движений может быть достигнут к 18-19 годам, общей и силовой выносливости – к 23-25 годам.

Формирование, профилактика и коррекция осанки осуществляются физическими упражнениями: общеразвивающими, специальными, корrigирующими, их сочетанием. Постоянная активность мышц является мощным стимулом их роста и правильного формирования осанки. Сложность определения и сочетания конкретных физических упражнений, последовательность их выполнения на занятиях заставляют учитывать комплексный характер воздействия упражнений на занимающихся, имеющих различную форму спины. Для лиц с правильной осанкой занятия физическими упражнениями направлены на общее укрепление организма, стабилизацию достаточного и гармоничного развития мышечного тонуса и уровня развития двигательных качеств.

Посредством специальных упражнений у занимающихся достигается оптимальная эластичность мышц, воспитывается «чувство мышечного напряжения и расслабления», «чувство прямого положения тела».

Общеразвивающие упражнения следует чередовать с пассивным и активным расслаблением, корrigирующими и растягивающими упражнениями с целью предупреждения временного нарушения осанки, появляющегося в первую очередь в зонах риска.

Для коррекции круглой спины следует растянуть мышцы передней поверхности и укрепить мышцы задней поверхности туловища посредством корrigирующих упражнений в комфортном положении для позвоночника: в положении лежа, сидя, в висе.

Для коррекции кругло-вогнутой спины добавляются упражнения на растягивание мышц спины в поясничном и нижнегрудном отделах, упражнения, блин, для укрепления мышц, фиксирующих лопатки. Упражнения выполняются в положениях лежа, в висах на наклонной плоскости.

Коррекция плоской и плоско-вогнутой спины предусматривает растяжение мышц спины в грудной части и укрепление мышц передней поверхности бедра. Коррекция плоско-вогнутой спины связана с растягиванием мышц спины в нижнегрудном и поясничном отделах позвоночника, укреплением передней поверхности туловища. Важно уменьшить наклон таза до нормального угла.

При устраниении сколиозов используются корrigирующие упражнения для выравнивания позвоночника. Для этого следует растянуть мышцы с вогнутой и укрепить мышцы с выпуклой сторон.

Угол наклона таза, как и положение головы, определяют осанку человека. Частные методики предполагают использование общих и специальных средств для реализации задач гармоничного и качественного развития мышц шеи для удержания правильного положения головы; развития мышц туловища и подвижности позвоночника для сохранения нормальных физиологических изгибов позвоночника; правильного положения плечевого пояса и формы грудной клетки; развития мышц живота и спины; мышц таза и бедер для удержания нормального угла наклона таза; укрепления мышц, удерживающих своды стопы, а также формирования навыка правильной осанки тела.

Специальные упражнения для формирования и коррекции навыка удержания уравновешенного положения головы

Голова покоятся на семи шейных позвонках и удерживается мышцами шеи. Нарушение равновесия головы, а также недостаточное и асимметричное развитие тонуса мышц шеи сказываются на деятельности жизненно важных органов, находящихся в области шеи, кровоснабжении мозга. Если неправильное положение головы (голова

выдвинута и опущена вперед или наклонена в сторону) становится привычкой, то изменяется тоническое напряжение не только мышц шеи, но и спины и ног. В результате нарушается осанка всего тела.

Правильное положение головы определяется продольной осью головы и шеи, проходящей через середины линий, проведенных на уровне наружных слуховых проходов и поперечной оси плечевых суставов. Эти две линии должны быть расположены параллельно полу. Вертикальная линия образует с ними угол 90 градусов.

1. Встать перед зеркалом. Проконтролировать прямое положение головы. Смотреть вперед, в даль. Придать уравновешенное положение голове. Плечи опустить вниз. Ноги выпрямить. Носки и пятки сомкнуть. Тяжесть тела должна распределяться равномерно на обе ноги.

Зафиксировать позу на 5-6 сек. Дыхание спокойное. Отойти от зеркала и расслабиться. Через 15-20 сек. повторить упражнение от 3 до 6 раз.

2. Сесть на стул, плотно прижавшись к спинке. Расслабить плечи, руки опустить. Голову держать прямо. Чередовать фиксацию позы на 5-6 сек. с промежутками отдыха 15-20 сек.

3. Сидя на пятках, принять прямое положение головы, руки расслабить и положить на бедра

Лечь на пол. Смотреть вперед (в потолок). Мысленно контролировать прямое положение головы, плеч, таза.

Зафиксировать эту позу на 5-6 сек., затем расслабиться на 15-20 сек. Повторить 3-6 раз.

После освоения этих положений упражнения можно выполнять в обратном порядке: 4-3-2-1 или 4-1-3-1.

Выполнение данных упражнений преследует цель формирования мышечного и пространственного ощущения вертикального положения головы и нормализации тонуса мышц шеи. Прямое положение головы должно являться «опорной точкой» при выполнении упражнений динамического характера в процессе укрепления мышц шеи и развития подвижности в шейных позвонках для сохранения оптимальной амплитуды постоянных движений головой.

Специальные упражнения рекомендуется выполнять в сочетании с общеразвивающими упражнениями для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед и назад, влево и вправо, движения дугой, круговые движения. Они должны выполняться:

– лежа, когда разгружается позвоночник, положение плеч и таза фиксируется в правильное;

– в вертикальном положении: движения головой сочетаются с движениями руками, упражнения выполняются с предметами на голове.

Упражнения для развития мышц шеи, выполняемые в положении лежа:

1. Наклон головы вперед. Дыхание спокойное через нос.
2. Наклон головы назад в положении лежа на животе.
3. Наклоны головы влево и вправо в положении лежа на боку.
4. Повороты головы налево и направо. Движения выполняются плавно и ритмично.
5. Повороты головы налево и направо в положении лежа на животе.

Упражнения для мышц шеи, выполняемые в положении стоя

При выполнении упражнений важно контролировать фиксированное положение таза, плечевого пояса и туловища. Для этого целесообразно выполнять движения головой в стойке ноги врозь, руки на пояс или за спину.

Выполнение упражнений преследует цель увеличить или сохранить подвижность в шейном отделе позвоночника, гармонично развить мышцы шеи, которые связаны с мышцами верхнего отдела спины и груди, верхнего плечевого пояса.

Упражнения рекомендуется выполнять в следующей последовательности.

1. Наклоны головы вперед.
2. Наклоны головы назад.
3. Наклоны головы вперед-назад.
4. Наклоны головы влево – и.п., вправо – и.п., влево-вправо.
5. Повороты головы налево – и.п., направо – и.п., налево-направо.
6. Движения по дуге книзу. 4-8 раз.
7. Движение по дуге к верху-назад. 2-4 раза.
8. Вращение головой влево или вправо. 2-4 раза.

После выполнения упражнений расслабить мышцы шеи, наклонив голову вперед, или выполнить глубокий вдох и плавный выдох 2-3 раза.

Степень напряжения мышц можно увеличить за счет изменения исходного положения: например, руки за спину или в сочетании с движениями руками.

Для воспитания «чувства мышечных напряжений» вышеуказанные упражнения рекомендуется выполнять с фиксацией активной позы или с закрытыми глазами.

Упражнения для мышц шеи с удержанием предмета на голове

Упражнения с предметом на голове способствуют выработке навыка правильного положения головы, вертикального положения туловища и мягкой постановки ног на опору; воспитывают «чувство равновесия» на основе совершенствования мышечной координации.

В качестве предметов используются мешочки с песком, кусочки губки или поролона.

1. Ходьба с мешочком на голове в течение 30-60 с, изменяя направление; руки в стороны; руки за спину; руки за голову.
2. Удержание предмета на голове, стоя на носках, на одной ноге.
3. Передвигаясь с мешочком на голове, встать на гимнастическую скамейку и сойти с нее. 6-8 раз.
4. С предметом на голове пройти по скамейке, затем по рейке гимнастической скамейки.
5. С предметом на голове сесть на стул и встать, сесть на пол и встать с опорой на руки. 4-6 раз.
6. Передвижение спиной вперед с предметом на голове.

С предметом на голове лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально влево и вправо и по диагонали влево (вправо) – вверх и вниз.

Упражнения для мышц шеи с оказанием дополнительного сопротивления

1. И.п. – стойка ноги врозь, одна рука основанием ладони упирается в подбородок отклоненной назад головы, а локоть – в ладонь другой руки: наклон головы вперед, преодолевая силу давления руки в течение 5-6 сек. Выполнить 4-6 раз с промежутком отдыха 15-20 сек.

2. И.п. – то же, но голова наклонена вперед: медленный подъем головы назад, уступая силе давления рук.

3. И.п. – стойка ноги врозь, голова опущена на грудь, пальцы в «замок» на затылке: наклоны головы назад с преодолением сопротивления рук. 4-6 раз.

4. И.п. – то же, но голова отклонена назад: наклоны головы вперед, уступая силе давления рук.

5. И.п. – стойка ноги врозь, одна рука упирается в голову, другая на пояс: наклоны головы влево-вправо, преодолевая и уступая давлению руки. 6-12 раз. Дыхание равномерное, согласованное с движениями.

6. И.п. – стойка ноги врозь, одна рука упирается в подбородок, другая на пояс: надавить подбородком на руку при повороте головы и удерживать усилие в течение 5-6 сек. 4-8 раз.

После силовых упражнений выполняются упражнения на растягивание активно работающих мышц.

Упражнения для мышц шеи могут использоваться в качестве профилактических средств для снижения чувства усталости у основания черепа, в шее и в плечах, появляющейся в течение учебной, производственной и бытовой деятельности, когда голова и туловище длительной время находятся в неудобном положении.

Примерные упражнения для стабилизации правильной осанки. Комплексы направлены на стабилизацию правильной осанки, но практически все упражнения в них обеспечивают профилактический и корригирующий эффекты.

1. И.п. – лежа на спине ноги с для стабилизации, руки на голове. Вытянуться в линию, бедра сомкнуть, носки оттянуть, потянуться прямыми руками, касаясь пола. Зафиксировать позу. Вернуться в и.п., расслабиться и сделать выдох. Повторить 4 раза.

2. И.п. – о.с. Дугами наружу поднять руки вверх, кисти сомкнуты ладонями вперед, тело прямое, бедра сомкнуть, руками потянуться вверх, голова между руками. Зафиксировать позу. Вернуться в и.п. – выдох. 6 раз.

3. Медленный бег с изменением направления – 1 мин с переходом на ходьбу в сочетании с движениями расслабленными руками и плавным выдохом.

4. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклониться влево, руки на пояс, повернуть голову в сторону наклона. Выпрямиться в и.п. То же в другую сторону. 8 раз.

5. И.п. – о.с. руки в стороны. Согнуть правую руку, захватить руками колено, наклониться вперед, опустив голову, и руками подтянуть колено к груди. Вернуться в и.п. То же с другой ноги. 6 раз.

6. И.п. – *стойка в упоре на коленях*, голова опущена вниз. Поднять правую ногу назад, прогнуться, голову назад. Вернуться в и.п., спину округлить. То же другой ногой. 8 раз.

7. И.п. – лежа на спине на полу, руки вверх, ладонями вперед, ноги вместе. Приподнять плечи и ноги, разводя и сгибая; ладони положить на колени, наклонить голову вперед, подбородок прижать к груди. Зафиксировать позу. Вернуться в и.п. 4-6 раз.

8. И.п. – лежа на животе, руки согнуты перед грудью. Выпрямляя руки, прогнуться и держать позу 10-12 сек («Змея»). 2 раза.

9. И.п. – лежа на животе руки за спину. Прогибаясь, дугами наружу руки вверх – «лодочка». Зафиксировать позу. Вернуться в и.п. 4-6 раз.

10. И.п. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч. Расслабленно наклониться вперед, опуская голову на грудь, руки опустить вниз между коленями. Почувствовать растяжение мышц спины. Держать позу 10-12 сек. Дыхание свободное. Повторить 2 раза.

11. И.п. – сидя, ноги врозь, руки за голову. Наклониться вперед, руками дотянуться до носков. Выполнить два пружинящих наклона вперед, руками касаясь пола. Вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.

12. Свободная ходьба с предметом на голове в течение 30-45 сек.

13. Встать к стене, касаясь пятками, ягодицами, спиной, затылком, руками стены. Зафиксировать положение тела 5-6 сек. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

14. И.п. – лежа на спине ноги согнуты на ширине плеч, руки вниз. Расслабиться, закрыть глаза. Держать позу 10-12 сек.

Примерные упражнения для укрепления мышц спины и пресса

1. И.п. – стоя, руки на поясе. Развести локти, сведя лопатки – вдох; вернуться в и.п. – выдох.

2. И.п. – стоя, ноги врозь, руки к плечам. Наклониться корпусом вперед с прямой спиной – выдох; вернуться в и.п. – вдох.

3. И.п. – стоя с гимнастической палкой в руках. Поднять палку вперед вверх – выдох; вернуться в и.п. – вдох..

4. И.п. – стоя, палка в опущенных руках. Присесть, вытянув руки вперед; вернуться в и.п. Спина прямая.

5. И.п. – стоя, палка на лопатках. Наклониться вперед, вытянув руки вверх (вынести палку); вернуться в и.п.

6. И.п. – лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Согнуть ноги, подтянуть к животу – выдох; выпрямить – вдох.

7. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела. Велосипедные движения ногами.

8. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Вытянуть руки вперед поднять левую ногу и коснуться руки, затем правую ногу. Принять и.п.

9. И.п. – лежа на животе, руки в стороны. Поднять корпус, прогнув грудной отдел позвоночника (тянуться к потолку); вернуться в и.п.

10. И.п. – лежа на животе, руки на поясе. Поднять вверх корпус и поднимать правую ногу – вдох; вернуться в и.п. – выдох. Повторить упражнение, поднимая прямую левую ногу.

11. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, на лопатках удерживается гимнастическая палка. Приподнять корпус, прогнув его через гимнастическую палку; вернуться в и.п. Дыхание произвольное.

Комплекс упражнений выполняется ежедневно утром или вечером в зависимости от пика активности ребенка, но не раньше, чем через час после еды или за 30-60 мин до нее. Темп медленный, начать следует с 5 повторений, довести до 10.

Для того, чтобы упражнения воздействовали достаточно точно, они должны выполняться интенсивно, то есть выше обычного уровня возможности детей. Сначала даются более легкие упражнения с постепенным переходом к более трудным. На протяжении занятия неоднократно делаются паузы для отдыха. Рекомендуется отдыхать в положении лежа:

- лежа на спине, ноги слегка подтянуты к животу, руки за головой;
- лежа на животе, подбородок опирается на кисти рук.

В начале и в конце каждого занятия дети должны упражняться в правильной осанке. Для этого годится упражнение-тест, которое выполняется у стены. Следует заинтересовать их проблемой осанки, заставить думать о ней в течение дня, проверять ее не только при гимнастике, но и во время занятий за столом, на прогулке.

Поэтому, важно предупредить возникновение нарушений осанки, т.е. систематически заниматься адекватной физической нагрузкой и регулярно (ежегодно) посещать с ребенком врача-ортопеда для профилактических осмотров. Кроме того, общее развитие ребенка возможно улучшить при помощи спортивных секций, посещать которые можно с 4-5 лет. Лучшему развитию осанки способствует плавание (предпочтительно брассом, на спине). Помимо этого полезны занятия волейболом, баскетболом, лыжным спортом (по пересеченной местности). Постарайтесь поддержать интерес ребенка к спортивным занятиям, и это позволит ему избежать многих проблем, связанных с осанкой.

Формирование красивой походки

По походке можно определить состояние здоровья человека, его настроение, даже особенности характера.

При правильной походке практически незаметны боковые и вертикальные колебания общего центра тяжести тела. Колебания выражены у людей с плохой координацией движений.

При обычной ходьбе голова должна быть расположена вертикально, взгляд направлен вперед, позвоночник удерживается прямо незначительным напряжением мышц туловища, грудная клетка развернута, плечи слегка опущены и отведены назад, живот подтянут, руки не напряжены, опущены вдоль туловища.

Голову необходимо удерживать так, как если бы вы несли на ней чашу с водой. Следует упруго отталкиваться ногами от земли, при этом колени должны достаточно высоко подниматься вверх с помощью движения бедер в тазобедренных суставах. Сначала на землю ставится пятка, как можно дольше находится на земле, и затем отрывается от нее вместе с подъемом всей ноги. Если следовать этому правилу, то при ходьбе наблюдается легкое эллиптическое (т. е. в двух плоскостях) раскачивание позвоночника, что характерно для упругой и эластичной походки: позвоночник поворачивается вокруг своей оси и одновременно слегка раскачивается в направлении ходьбы.

Примерные упражнения для закрепления правильной походки.

1. Разновидности ходьбы с предметом на голове.
 2. Ходьба по горизонтальной, наклонной плоскости в сочетании с движениями руками: за спину, назад, за голову, вверх, то же при ходьбе на носках.
 3. Ходьба с поворотом головы налево под левую ногу, направо – под правую.
 4. Разновидности ходьбы: обычный шаг, на носках, прыжками ноги врозь – вместе, медленный бег и др.
 5. Ходьба «мягким шагом» с постановки стопы с пальцев.
 6. Ходьба «высоким шагом» со сгибанием ноги вперед, когда бедро и голень образуют угол 90 градусов.
 7. Ходьба «пружинящим шагом» – из стойки на носках выполняется маленький шаг вперед с перекатом на всю стопу и сгибанием ноги. Затем, разгибая колено опорной ноги, встать на носок и вынести другую ногу вперед.
 8. Ходьба «перекатным шагом» – это ходьба мягким шагом, но через полуприсед до стойки на носках.
- Для повышения интереса к занятиям целесообразно использовать сюжетные задания, например: кто ходит тихо, кто пройдет красиво, кто пройдет по натянутому канату, как в цирке, и т.п.
9. Освоение техники танцевальных шагов: приставного, переменного, русского, шага вальса, шага польки, шага галопа и др.

Занимающиеся, заинтересованные в исправлении индивидуальных недостатков в осанке и походке, должны ежедневно выполнять комплексы гигиенической гимнастики, больше времени проводить на воздухе в форме прогулок с оздоровительной направленностью

ПРИЛОЖЕНИЕ №3

Профилактика плоскостопия.

Плоскостопие, то есть, деформация, заключающаяся в частичном или полном, опущении продольного или поперечного (а иногда и обоих) сводов стопы – довольно частое заболевание опорно-двигательного аппарата детей, вызывающее жалобы на быструю утомляемость и боль в ногах при длительной ходьбе. Наиболее часто встречается статическое плоскостопие, которое развивается постепенно от ряда причин: избыточная масса тела, ношение обуви на твёрдой, лишенной эластичности подошве и без каблука.

Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза.

Чаще действуют такие более или менее выраженные факторы, как рахит, общая мышечная гипотония, неадекватная статическая нагрузка. Причина последней кроется обычно не в нарушении двигательного режима, а в ношении нерациональной обуви детьми с нарушением мышечного тонуса, повышенной эластичностью сумочно-связочного аппарата.

Стопа как орган

Стопу образуют 26 костей, не считая сесамовидных, соединенные друг с другом при помощи суставов и связок. Последние придают стопе довольно сложную форму, напоминающую спираль или лопасть пропеллера и обеспечивающих подвижность в трех плоскостях. Поддержанию формы и выполнению функций стопы способствует активность 42 мышц стопы и мышц голени.

Стопы претерпевают изменения на протяжении всей жизни человека, но наиболее интенсивно формирование сводов стоп идет в первые 7 лет. Далее критическими для сохранения формы и функции стоп будут периоды быстрого роста ребенка, приходящиеся на школьные годы, периоды гормональной перестройки.

Стопа в теле человека выполняет три биомеханических функции: рессорную, балансировочную и толчковую. При плоскостопии страдают все функции стопы.

Рессорная функция – смягчение толчков при ходьбе, беге, прыжках. Она возможна благодаря способности стопы упруго распластываться под действием нагрузки с последующим обретением первоначальной формы. Исследования показали, что при быстрой ходьбе в обуви с твердым кабуком по паркетному полу ускорения в области пятки достигают величины, в 30 раз превышающей ускорение свободного падения (g). У людей со здоровыми стопами на голени ускорение составляет 5-6 g, а до головы доходит всего 1 g. При плоскостопии толчки более резко передаются на суставы нижних конечностей, позвоночника, внутренние органы, что способствует ухудшению условий для их функционирования, микротравматизации, смещениям.

Балансировочная функция – регуляция позы человека при движениях. Она выполняется благодаря возможности движения в суставах стопы в трех плоскостях и обилию рецепторов в сумочно-связочном аппарате. Здоровая стопа скользит по неровности опоры. Человек сажает пятку на площадь, по которой проходит. При плоскостопии положение костей и суставов изменяется, связочный аппарат деформируется. В результате у детей страдает координация движений, устойчивость.

Толчковая функция – сообщение ускорения телу человека при движениях. Это самая сложная функция стопы, так как в ней используются и рессорность и способность к балансировке. Ослабление этой функции наиболее наглядно проявляется при беге, прыжках.

С глубокой древности известна еще одна функция стопы, не имеющая прямого отношения к биомеханике. Стопа – это область, богатейшая нервными рецепторами и являющаяся «энергетическим окном» организма. Известно, что охлаждение стоп вызывает рефлекторное сужение сосудов слизистой оболочки верхних дыхательных путей, наиболее ярко выраженное у незакаленного человека. В традиционной восточной медицине считают, что через стопу можно получить доступ к любой части тела.

Задачами профилактики плоскостопия является: развитие основных функций стоп; обучение правильной постановке стоп при ходьбе; повышение тонуса, уменьшение длины передней большеберцовой, длинного разгибателя пальцев, длинного разгибателя 1 пальца, коротких мышц стоп; увеличение длины, устранение гипертонусов трехглавой мышцы голени; укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп; улучшение кровообращения стоп; улучшение координации движений.

Для укрепления мышц, поддерживающих свод стопы, рекомендуется ходьба босиком по неровной, но мягкой (песок, мягкий грунт, эластичный ворс ковровых покрытий) поверхности. Полезны специальные профилактические упражнения, например, ходьба на носках, на пятках, на внутренних и внешних краях стоп.

Упражнения в ходьбе

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках.
3. Ходьба на наружном крае стопы
4. Ходьба на носках в полуприседе.
5. Ходьба по гимнастической палке, шведской стенке приставным шагом.
6. Ходьба с высоким подниманием бедра, подошвенным сгибанием стопы.
7. Ходьба по ребристой доске.
8. Ходьба по наклонной плоскости
9. Ходьба по следовой дорожке.

Рекомендуемые упражнения.

1. Ходьба по гимнастической палке и другим подобным предметам, лежащим на полу, охватывая их сводом стопы.
2. Перекаты с пяток на носки и обратно. Стоя серединой ступни на гимнастической палке.
3. Собирание пальцами ног лежащей на полу скакалки, бечёвки, шнура; захватывание и перекладывание пальцами ног различных предметов: палочек, шариков, карандашей.
4. Ходьба на пятках или наружных сторонах с топы с шариками, захваченными пальцами ног.
5. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять её и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять её из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.
6. Захватывание сводами ступней малого мяча в положении сидя на скамейке; поднять ноги до положения «угол», опустить, положить мяч на пол.
7. Сидя на гимнастической скамейке, захватить пальцами правой ноги булаву за шейку, поднять её и, перехватив пальцами левой ноги, поставить на пол.
8. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп тело булавы, стоящей на полу, поднять, переставить влево; то же выполнить вправо.

Профилактика плоскостопия

Комплекс упражнений №1 с мячом.

1. И.п. – сидя, ноги согнуты, руки в упоре сзади, мяч под стопами.

- Катать мяч вперед – назад двумя стопами вместе и поочередно.
2. И.п. – сидя, ноги согнуты, руки в упоре сзади, мяч под стопами.
- Катать мяч вправо - влево двумя стопами вместе и поочередно.
3. И.п. – сидя, ноги согнуты, руки в упоре сзади, мяч под стопами.
- Круговыми движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево.
4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль тела, мяч между лодыжками.
- 1-2 – ногами поднять мяч и удерживать его стопами
- 3-4 – и.п.
5. И.п. – то же
- 1-2 – ногами поднять мяч и удерживать его стопами
- 3-6 – движениями стоп поворачивать мяч вправо-влево
- 7-8 – и.п.
6. И.п. – сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу у носка правой ноги с внутренней стороны. Движением носка одной стопы перекатить мяч к другой стопе, и наоборот.
- Примечание.* Рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см.

Комплекс упражнений №2 для коррекции плоскостопия.

1. И.п. – лежа на спине, ноги врозь. Скользить стопой правой ноги по голени левой. Подошвенной поверхностью стопы обхватить голень, пальцы согнуть.
2. И.п. – лежа на животе, руки в пол, ноги вместе. Носки оттянуты и повернуты внутрь. Перейти в упор лежа, с опорой на передний отдел стопы и кисти рук.
3. «Балерина» – и.п. – сидя на стульчике, ноги поставить на пальчики (пуанты). На пуантах, словно балерина, шагать вперед. Пока ноги настанут полностью на всю ступню. Вернуться в и.п. затем шажками прошагать, «рисуя различные фигуры» – солнышко, елочку, домик.
4. «Веселые прыжки» – и.п. – сидя, ноги вместе. Подняв ноги, перенести их через лежащий на полу бруск высотой 15-20 см, положить на пол. Поднять ноги над полом, перенести их в и.п.
5. «Носильщик» – подняв кубик (мячик, мешочек) двумя ногами, перенести его вправо, положить на пол. Вернуть кубик в и.п. затем перенести в левую сторону и вернуть его в и.п.
6. «Шалаш» – и.п. – стоя, пятки вместе, носки врозь. Подняться на носочки и пяточками, прочертив в воздухе круг. Встать, изобразив ногами «шалаш». Возвратиться в и.п.
7. «Прогулка по лианам» – детям предлагается представить, что вместо реек на гимнастической стенке находятся лианы, по которым перебираются обезьянки. Вместо обезьянок гуляют по лианам дети, наступая на рейки серединой стопы.
8. И.п. – сидя, ноги согнуты. Стопами захватить маленький мячик и им в воздухе нарисовать воображаемый рисунок (кружок, треугольник, прямоугольник).

Комплекс упражнений № 3

1. И.п. – о.с., руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху, вернуться в и.п. (10-15 раз)
2. И.п. – о.с. Подняться на носки, вернуться в и.п. (10-15 раз)
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Присесть на всей ступне, вернуться в и.п. (6-8 раз).
4. И.п. – стоя, правая нога перед левой (след в след). Подняться на носки, вернуться в и.п. (8-10 раз).
5. И.п. – стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться (8-10 раз).
6. Ходьба в полуприседе (2-5 мин).

7. Прыжки «зайчики» (30-40 сек).

8.И.п. – основная стойка. Сгибание и разгибание стопы в быстром темпе (10-12 раз каждой ногой).

9. И.п. – основная стойка. Поднят левую (потом правую) ногу. Поворот стопы наружу, затем поворот стопы внутрь (4-6 раз).

Комплекс упражнений №4, направленный на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Типовая учебная программа дошкольного воспитания и обучения. Астана, 2016
2. Государственный общеобязательный стандарт дошкольного воспитания и обучения Республики Казахстан (ГОСДВО постановление Правительства РК от 13.05.2016 № 292)
3. Абрамова Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. - М.: Академия. Проект, 2014
4. Бланин А.А. Становление физических качеств дошкольников в зависимости от их двигательной активности и соматотипа. Автореферат диссертации на соискание учебной степени кандидата пед. Наук. МГАФК – Малаховка, 2000
5. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009
6. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2010
7. Вареник Е.Н. – Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009
8. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в образовательном учреждении. Москва – Скрипторий 2006
9. Голомидова С.Е. Физкультура, нестандартные занятия. Волгоград издательско – торговый дом “Корифей” 2005
10. Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам». Старший возраст. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2010.
11. Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным: Пер. с англ. - М.: АСТ, Аквариум, 2000
12. Козина О.Б. “Веселая физкультура для детей и их родителей. Здоровьесберегающие технологии в образовании.”. Ярославль -Академия развития. 2005
13. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Методическое пособие для педагогов ДОУ.- СПб.: Детство-Пресс, 2010
14. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. – Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА –ПРЕСС, 2000
15. Машенко М.В., Шишкина В.А. Физическая культура дошкольника. – Мн.: Уражай, 2010
16. Г.Н., Матвиенко Н.И., Кутергина Н.В., Жигайло Г.Ю.- Астана 2009
17. Музыка О.В. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, Волгоград: Учитель, 2010
18. Пензулаева Л.И. – физкультурные занятия в детском саду.. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011
19. Подольская Е.И. – Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009
20. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2011
21. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011
22. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а также Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. М.: ACADEMIA, 2000

23. Чернышенко Ю.К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: Автореф. докт. дис. Краснодар, 2004
24. Чупаха И.В. Научно – практический сборник инновационного опыта. Программа “Здоровый ребенок” в рамках реализации программы “Здоровьесберегающие технологии”. Ставрополь “Народное образование” 2013

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	46
РАЗРАБОТКИ ОРГАНИЗОВАННОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	68
ПРИЛОЖЕНИЕ №1.....	242
ПРИЛОЖЕНИЕ №2.....	253
ПРИЛОЖЕНИЕ №3.....	260
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	264

Оқулық басылым

Учебное издание

Юркова Елена Анатольевна

Денешынықтыру

Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың
ұлгілік оку бағдарламасы
бойынша ересектер тобы (5-6 жас)
педагогтеріне арналған

Юркова Елена Анатольевна

Физическая культура

Методическое руководство

для педагогов старшей группы (5-6 лет)
по Типовой учебной программе
дошкольного воспитания и обучения

Методист *Б.С. Тажинова*
Редакторы *А.А. Альмурсина*

Методист *Б.С. Тажинова*
Редактор *А.А. Альмурсина*

Қазақстан Республикасы,
«Алматықітап баспасы» ЖШС,
050012, Алматы қаласы,
Жамбыл көшесі, 111-үй,
тел. (727) 250 29 58, факс: (727) 292 81 10.
e-mail: alkitap@intelsoft.kz
www.almatykitap.kz

Республика Казахстан,
ТОО «Алматықітап баспасы»
050012, г. Алматы, ул. Жамбыла, 111,
тел. (727) 250 29 58; факс: (727) 292 81 10.
e-mail: alkitap@intelsoft.kz
www.almatykitap.kz