**ФИЗКУЛЬТ – ПРИВЕТ!**

**Методическое пособие:** Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей: Книга для воспитателей детских садов-2-издание-М.: Просвещение,1987

**ИЮНЬ**

**04.06.2020 г.**

Задачи. Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, способствовать сохранению направления при метании и катании мячей.

П о с о б и я . Мячи по количеству детей, 3 -4 дуги.

*Методика проведения занятия.*

**Первая часть.** Чередование ходьбы и бега. По указанию воспитателя взять мяч.

**Вторая часть. I.** *Общеразвивающие упражнения* (с мячами).

1. *И. п.:* стоя, держать мяч обеими руками. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить. Повторить 3-4 раза.
2. И. *п.:* сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног, выпрямиться. Повторить 4-5 раз.
3. И. *п.;* стоя, держать мяч обеими руками, руки внизу. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 4— 5 раз. Упражнение выполнять в бодром темпе.
4. Поскоки на месте на двух ногах (15 -20 *сек).* Мяч положить на пол и прыгать рядом с ним. Спокойная ходьба друг за другом вокруг комнаты.
5. *Упражнения в основных видах движений.* Бросание мяча вдаль из-за головы. Дети выполняют упражнение все вместе 4-5 раз. После броска дети сами бегут за мячом и возвращаются на свое место. Бросок выполняется только по сигналу воспитателя.

Катание мяча в воротики на расстоянии 1 -1,5 *м.* Повторить 3-4 раза. Напомнить детям, чтобы они точно прокатывали мяч в воротики. Тех детей, у кого толчок получается слабо, надо поставить на расстоянии 1 *м* от дуги, а иногда и ближе.

1. *Подвижная игра* **«Кошка и мышки».** Повторить 2- 3 раза.

З а д а ч и . Упражнять в ползании и пролезании, реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.

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

Кошка мышек сторожит,

Притворилась, будто спит.

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

Тише, мышки, не шумите,

Кошку вы не разбудите...

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

**Третья часть.** Ходьба обычным шагом и на носках.

**11.06.2020**

Задачи. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.

П о с о б и я . Маленькие обручи и мячи по количеству детей, 1 -2 гимнастические скамейки.

*Методика проведения занятия*.

**Первая часть.** Ходьба и бег между обручами, положенными на пол в разных местах комнаты.

**Вторая часть. I.** *Общеразвивающие упражнения* (с обручами).

*1.И. п.:* сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках. Поднять обруч вверх, не сгибая руки в локтях, положить обруч (через голову) на плечи (рис. 41), вернуться в исходное положение. Повторить 4 -5 раз.

*2.И. п.:* стоя, держать обруч обеими руками, руки внизу. Присесть, вынести согнутые руки с обручем вперед - «Посмотреть в окошко», выпрямиться, опустить обруч. Повторить 3 -4 раза.

*3.И. п.:* сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, положить обруч на пол (у бедра), выпрямиться, показать воспитателю руки. По указанию воспитателя взять обруч и выполнить упражнение в другую сторону. Повторить 3-4 раза. Если дети теряют равновесие, можно предложить им развести ноги.

4.Бег с обручем в руках - «Машины едут быстро, быстро» (20 -30 *сек).* Следить, чтобы дети бегали свободно, в одном направлении и не наталкивались друг на друга, учитывали границы помещения. Ходьба с замедлением темпа - «Машины едут домой». Положить обруч.

*Упражнения в основных видах движений.* Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки спрыгнуть. Дети выполняют упражнение самостоятельно друг за другом 2- 3 раза. В конце скамейки, там, где дети спрыгивают, должен быть коврик или мат. Воспитатель стоит у места соскока и следит за мягким приземлением детей.

Бросание мяча вдаль из-за головы. Выполнять задание всем вместе 4 -6 раз. Воспитатель следит, чтобы дети перед броском несколько расставили ноги, это облегчит бросок, а также старались бросить мяч энергично и как можно дальше.

*Подвижная игра* **«Кошка и мышки».** Повторить 2— 3 раза.

З а д а ч и . Упражнять в ползании и пролезании, реагировать на сигнал, выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения.

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

Кошка мышек сторожит,

Притворилась, будто спит.

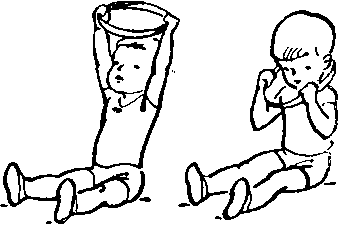
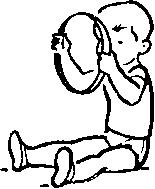
Мышки вылезают из норок (пролезают между рейками лестницы или подлезают под шнур) и бегают. Через некоторое время воспитатель говорит:

Тише, мышки, не шумите,

Кошку вы не разбудите...

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

**Третья часть.** Ходьба в колонне по одному по краям помещения. Ходить парами.



**18.06.2020 год**

Задачи. Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, формировать умения дружно играть.

П о с о б и я . Мешочки с песком по количеству детей, 1 - 2 наклонные доски.

*Методика проведение занятие.*

**Первая часть.** Ходьба и бег в колонне по одному. Взять мешочек с песком.

**Вторая часть. I.** *Общеразвивающие упражнения* (с мешочками).

* 1. *И. п.:* стоя, немного расставить ноги, мешочек в обеих руках. Поднять руки вперед, показать мешочек воспитателю, опустить руки. Повторить 4-5 раз.
  2. И. *п.:* стоя, держать мешочек в одной руке. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться, поднять руки вверх. По указанию воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться. Повторить 4-5 раз.
  3. И. *п.:* сидя, ноги вместе, мешочек на полу между ног, руками опереться об пол сзади. Развести ноги, снова соединить вместе, стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.
  4. Бег врассыпную за воспитателем. Спокойная ходьба. По указанию воспитателя встать за чертой, веревкой или гимнастической скамейкой.

*II.Упражнения в основных видах движений.* Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. Дети выполняют упражнения одновременно всей подгруппой по 3-4 раза каждой рукой. Перед каждым броском воспитатель проверяет, удобно ли дети держат мешочек. Бросок малыши выполняют вместе с воспитателем по его сигналу. Можно указать ориентир (линию, веревку), до которого надо бросить мешочки.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Задание дети выполняют самостоятельно по одному друг за другом 2 —3 раза.

*Подвижная игра* **«Пузырь»** (вариант с бегом врассыпную). Повторить 2-3 раза.

З а д а ч и . Формировать умения становиться в круг, постепенно расширять и сужать его.

О п и с а н и е и г р ы . Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, становясь близко друг к другу, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся, большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

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

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

**Третья часть.** Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал.

**25.06.2020год**

Задачи. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку, формировать умения становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.

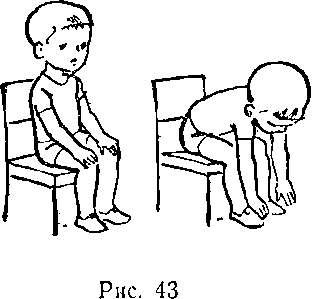
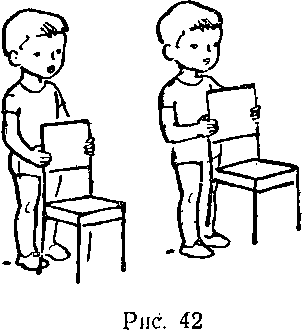
П о с о б и я . Стулья по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки, 2 стойки, рейка или веревка.

*Методика проведения занятия.*

**Первая часть.** Ходьба и бег змейкой между стульями.

**Вторая часть. I.** *Общеразвивающие упражнения.*

* 1. *И. п.:* стоя за стулом. Взять за края спинки стул, приподнять вверху опустить (рис. 42). Повторить 3-4 раза.
  2. *И. п.:* стоя за стулом, держаться обеими руками за спинку стула (сверху). Присесть, не отпуская руку стараться не сгибать спину, выпрямиться. Повторить 4-6 раз.
  3. И. *п.* сидя на стуле, ноги вместе, руки в стороны. Наклониться вперед, коснуться ладонями носков ног, вернуться в исходное положение (рис. 43). Повторить 3-4 раза.
  4. Поскоки на двух ногах вокруг стула (20 -30 *сек),* руки держать свободно. Ходьба между стульями. Поставить стулья на место.

*Упражнения в основных видах движений.* Ходьба по гимнастической скамейке. Повторить 2-3 раза. По скамейке дети идут друг за другом, не торопясь и не мешая друг другу. Можно организовать одновременно ходьбу по двум скамейкам. Воспитатель стоит между скамейками.

Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Дети выполняют задание по одному друг за другом или гурьбой 3-4 раза, Следить, чтобы малыши во время ползания смотрели вперед, держали прямо спину и не торопились. Для повторения упражнения дети возвращаются по какой-либо определенной стороне помещения.

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

З а д а ч и . Формировать умения становиться в круг, постепенно расширять и сужать его.

О п и с а н и е и г р ы . Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют небольшой круг, становясь близко друг к другу, затем говорят:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся, большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

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

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

**Третья часть.** Ходьба. Ритмично хлопать в ладоши во время ходьбы.