

Швайка Л. А.

ШЗЗ Мій конспект. Фізичне виховання. 5-ий рік життя /
Л. А. Швайка — Х. : Вид. група «Основа», 2019. —
207 [1] с. : табл. — (Серія «ЗДО. Вихователю»).

ISBN 978-617-00-2711-5.

Посібник містить орієнтовне календарне та тематичне планування на навчальний рік, орієнтовні конспекти занять з дітьми 5-го року життя, що реалізують завдання фізичного розвитку. Конспекти занять розроблено відповідно до вимог та завдань Базового компонента дошкільної освіти, чинних освітніх програм.

Задля зручності використання всі розробки розміщено на окремих аркушах. Поля для записів дадуть змогу творчому вихователю, користуючись запропонованим у посібнику матеріалом, скласти власні конспекти занять.

УДК 37.16

ЗМІСТ

Передмова	4	Заняття 32	77	Заняття 66	145
Тематичне планування	8	Заняття 33	79	Заняття 67	147
Календарне планування	11	Заняття 34	81	Заняття 68	149
Заняття 1	15	Заняття 35	83	Заняття 69	151
Заняття 2	17	Заняття 36	85	Заняття 70	153
Заняття 3	19	Заняття 37	87	Заняття 71	155
Заняття 4	21	Заняття 38	89	Заняття 72	157
Заняття 5	23	Заняття 39	91	Заняття 73	159
Заняття 6	25	Заняття 40	93	Заняття 74	161
Заняття 7	27	Заняття 41	95	Заняття 75	163
Заняття 8	29	Заняття 42	97	Заняття 76	165
Заняття 9	31	Заняття 43	99	Заняття 77	167
Заняття 10	33	Заняття 44	101	Заняття 78	169
Заняття 11	35	Заняття 45	103	Заняття 79	171
Заняття 12	37	Заняття 46	105	Заняття 80	173
Заняття 13	39	Заняття 47	107	Заняття 81	175
Заняття 14	41	Заняття 48	109	Заняття 82	177
Заняття 15	43	Заняття 49	111	Заняття 83	179
Заняття 16	45	Заняття 50	113	Заняття 84	181
Заняття 17	47	Заняття 51	115	Заняття 85	183
Заняття 18	49	Заняття 52	117	Заняття 86	185
Заняття 19	51	Заняття 53	119	Заняття 87	187
Заняття 20	53	Заняття 54	121	Заняття 88	189
Заняття 21	55	Заняття 55	123	Заняття 89	191
Заняття 22	57	Заняття 56	125	Заняття 90	193
Заняття 23	59	Заняття 57	127	Заняття 91	195
Заняття 24	61	Заняття 58	129	Заняття 92	197
Заняття 25	63	Заняття 59	131	Заняття 93	199
Заняття 26	65	Заняття 60	133	Заняття 94	201
Заняття 27	67	Заняття 61	135	Заняття 95	203
Заняття 28	69	Заняття 62	137	Заняття 96	205
Заняття 29	71	Заняття 63	139	Література	207
Заняття 30	73	Заняття 64	141		
Заняття 31	75	Заняття 65	143		

ПЕРЕДМОВА

Збереження і зміцнення здоров'я дітей — одне з головних завдань сучасного суспільства, висвітлене в таких нормативно-правових документах: Закон України «Про дошкільну освіту», Конвенція про права дитини, методичні рекомендації «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу», додаток до Листа МОН України від 16.08.2010 №1/9-563 та ін.

Така освітня лінія Базового компонента дошкільної освіти, як «Особистість дитини», спрямована на формування в дітей інтересу і ціннісного ставлення до занять фізичною культурою. Гармонічний фізичний розвиток дошкільників передбачає розв'язання таких завдань:

- розвиток фізичних якостей (швидкісних, силових, гнучкості, витривалості і координації);
- накопичення і збагачення рухового досвіду дітей (опанування основних рухів);
- формування у вихованців потреби в руховій активності та фізичному вдосконаленні.

Дуже важливо саме на етапі дошкільного виховання створити оптимальні умови для успішного формування і розвитку необхідних фізичних якостей у дошкільників.

Відповідно до наказу МОН від 20.04.2015 № 446 «Про затвердження гранично допустимого навчального навантаження на дитину в дошкільних навчальних закладах різних типів та форми власності» організоване навчання у формі фізкультурних занять усередній групі (5-й рік життя) слід проводити не менше ніж тричі на тиждень, тривалістю 20–25 хв.

У робочому навчальному плані будь-якого дошкільного навчального закладу зазначено терміни проведення моніторингу фізичного розвитку дошкільників. Зазвичай початкову діагностику фізичного розвитку проводять інструктор з фізичної культури спільно з вихователем та старшою медичною сестрою у вересні (на початку навчального року) протягом двох тижнів, а узагальнювальну — наприкінці навчального року (останні два тижні травня). Під час проведення моніторингових досліджень інструктор з фізичної культури або педагог у календарному та перспективному плануванні наводить певні вправи і завдання для проведення діагностики.

Основною формою роботи з фізичного виховання з дітьми дошкільного віку в ДНЗ є заняття з фізкультури. Їх проводять протягом року відповідно до розкладу занять, календарного плану з усією групою дітей, ураховуючи стан здоров'я (групи здоров'я). Зміст занять визначено

вимогами Базового компонента дошкільної освіти та чинних освітніх програм, за якими працює заклад.

У процесі проведення занять педагоги розв'язують оздоровчі, освітні та виховні завдання. На цих заняттях діти своєчасно опановують необхідний обсяг знань, набувають рухових умінь і навичок.

Структура заняття з фізичної культури є трикомпонентною (за Є. С. Вільчковським). Заняття складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

Інструктор з фізичної культури, педагог мають пам'ятати про те, що завдання **підготовчої частини заняття**:

- організувати дітей до виконання вправ основної частини;
- мобілізувати їхню увагу на виконання наступних загальнорозвивальних вправ;
- підготувати організм дітей до більш напруженої роботи;
- залучити до роботи основну групу м'язів.

Чітка організація дошкільників на початку заняття — неодмінна умова його якісного проведення.

Специфікою навчання фізичних вправ з дітьми п'ятого року життя, порівняно з молодшою групою, є більш високий якісний рівень виконання рухів. Це пов'язано з тим, що діти цього віку можуть сприймати, уявляти, аналізувати та оцінювати послідовність та якість особистих рухових дій.

Інструктор з фізичної культури або педагог продовжує вчити дітей шикуватись у колону та шеренгу за зростом. Для перешикування у декілька колон (ланок) педагог перед початком заняття розподіляє малят по ланках і призначає ведучих, або використовує під час заняття зоровий та слуховий орієнтири.

Після перешикування діти виконують ходьбу у різні способи (на носках, п'ятках, зовнішньому склепінні стоп, приставним кроком та ін.) за ведучим та біг у середньому або повільному темпі. Під час ходьби дорослий постійно нагадує дітям про поставу: щоб вони не нахиляли голову і тримали спину рівною, вільно махали руками, змінювали швидкість ходьби та бігу відповідно до сигналів.

У середній групі, з метою вдосконалення орієнтування в просторі дітям пропонують ходьбу та біг зі зміною напрямку, раціонально використовувати площу залу, дотримувати певної відстані дистанції під час ходьби та бігу.

Для виконання загальнорозвивальних вправ дітей можна перешиковувати у три-три колони із заведенням ланок. Ці вправи виконують з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи. Для занять добирають 5–6 вправ, кожна з них повторюється 6–8 разів, а стрибки — до 16 разів.

Тривалість підготовчої частини для дітей старшого дошкільного віку — 7–12 хв.

В основній частині діти виконують не менше трьох основних рухів. Позитивний вплив занять буде досягнуто лише за умови високої моторної щільності та достатньої рухової активності дітей. Доцільно під час занять із фізкультури застосовувати фронтальний та груповий способи організації дітей.

Прийоми навчання під час занять із фізкультури з дітьми 5-го року життя мають свої особливості. Під час розучування незнайомих дітям рухів педагог залучає дитину, яка краще володіє цим рухом. На наступних заняттях, коли навичка сформована, діти виконують вправу після короткого нагадування педагога. Педагоги повинні пам'ятати про ігрові прийоми навчання та використання імітаційних вправ та психогімнастики, що підвищують інтерес до запропонованих рухів, дають змогу подолати невпевненість та боязкість у деяких дітей.

Загальною для всіх вимогою є привчання дітей бути наполегливими, доводити вправу до кінця, виховувати в них вольові якості під час виконання основних рухів.

Обов'язковим елементом змісту основної частини занять з фізкультури є рухлива гра, під час якої діти повинні отримати найбільше фізіологічне та емоційне навантаження. На головну роль під час рухливої гри обирають не дорослого, а дитину.

Під час рухливих ігор інструктор з фізичної культури приділяє значну увагу дотриманню дітьми правил.

Тривалість основної частини — 12–16 хв, залежно від розподілу навантаження протягом усього заняття.

Заклучна частина розв'язує завдання поступового переходу до інших видів діяльності та приведення організму дітей до відносного спокійного стану. Для цього використовують ходьбу, малорухливі ігри, дихальні вправи, елементи психогімнастики. Підсумок заняття має бути коротким, здебільшого позитивним щодо виконання рухів дітьми.

Тривалість заключної частини — 2–5 хв.

Моторна щільність — найбільш специфічний показник продуктивності заняття. Вона може

різнитися, залежно від його змісту, організації та методики проведення. Щодо організації та методики, то вона цілком залежить від підготовки педагога до заняття і дій під час його проведення.

Методи організації дітей на занятті:

- фронтальний;
- груповий;
- поточний;
- змінний.

За використання будь-якого з методів з метою підвищення моторної щільності заняття необхідно забезпечити групу необхідною кількістю фізкультурних посібників.

Педагог повинен уміти застосовувати методи в різних поєднаннях, тоді ефективність навчання дошкільників основних рухів значно підвищиться.

Важливою умовою поліпшення якості заняття є використання раціональних методів організації дітей, способів виконання фізичних вправ і досягнення оптимального фізичного навантаження на їхній організм.

Для організації дітей на заняттях доцільно користуватися елементарними способами управління, різними способами виконання вправ та методами організації діяльності дітей.

До елементарних способів управління належать шиккування і перешикування; перехід від одного місця занять до іншого; індивідуальні заняття під час засвоєння вправ.

З-поміж способів організації виконання вправ розрізняють одночасний, почерговий, поточний, поперемінний і позмінний.

Інструктор з фізичної культури може застосовувати у практиці фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації.

Бажано протягом заняття змінювати методи організації та способи виконання вправ, оскільки кожен з них має різну ефективність. Це залежить від кількості дітей, їхнього рівня підготовки, етапу навчання, специфіки навчального матеріалу і завдань.

Інструкторові з фізичної культури доцільно чергувати фізичне навантаження з відпочинком, більш інтенсивні рухи — з менш інтенсивними, більш складні за структурою — з менш складними, засвоєні дітьми вправи — з новими.

Визначення у дітей ступеня втоми під час рухової діяльності

Під час занять з фізичної культури важливо стежити за ступенем втоми дітей. Адже недостатнє фізичне навантаження не забезпечить належного зміцнення дитячого організму та ефективного

фізичного розвитку, а завищене може призвести до зворотного ефекту.

Ступінь втоми дитини можна визначити за зовнішніми ознаками, зокрема за зміною кольору обличчя — почервоніння, збліднення, посиніння.

За невеликої стомленості в дитини зазвичай спокійний вираз обличчя, щічки ледь червоніють. Дитина незначно пітніє, у неї трохи прискорюється дихання, яке залишається рівним. Дитина правильно та швидко виконує фізичні вправи та завдання педагога. Загальний стан — задовільний.

За вираженої стомленості в дитини значно червоніє обличчя, вона видимо пітніє, дихання різко прискорюється. Дитина виконує фізичні вправи невпевнено, з'являються зайві рухи. Може скаржитися на втомленість.

Якщо у всіх дітей групи з'явилися ознаки вираженої стомленості, педагогові слід негайно зменшити фізичне навантаження на дітей. Зокрема, якщо ознаки втоми з'явилися в окремих дітей, потрібно лише для них знизити дозування вправ і надати короткотривалий відпочинок.

Отже, дотримання вимог безпеки під час активної рухової діяльності дітей, зокрема під час проведення занять з фізичної культури на свіжому повітрі, дасть змогу ефективно організувати фізкультурно-оздоровчу роботу влітку і досягти високих результатів, чи не головний з яких — зниження захворюваності у дітей.

Вимоги щодо створення безпечних умов під час виконання ходьби та бігу

Під час виконання ходьби та бігу необхідно стежити за інтервалом, дистанцією та темпом руху. Педагог має знаходитися за межами кола, щоб тримати в полі зору всіх дітей і постійно регулювати відстань між першою та останньою дитиною.

Під час проведення бігу на швидкість з різних вихідних положень слід використовувати імітаційні ігрові рухи, які дають змогу підвищити ефективність старту.

У зоні виконання бігових вправ не має бути зайвих предметів. Обладнання й атрибути, які будуть задіяні на занятті, слід розміщувати на безпечній відстані, щоб вони не заважали руху дітей.

Усі бігові вправи обов'язково мають чергуватися з дихальними вправами.

Вимоги щодо створення безпечних умов під час виконання стрибків

Під час виконання стрибків, зокрема підстрибування, слід учити дітей м'яко приземлятися на носки, пружинячи зігнутими колінами і поступово опускаючись на п'яти.

У місцях приземлення дітей під час зістрибування з лави, колоди, піднятої дошки має бути м'який настил — мат, татамі тощо.

Інструктор з фізкультури має знаходитись у кінці лави, колоди чи піднятої дошки збоку від дітей і страхувати їх під час зістрибування, тримаючи за одну чи дві руки. Він має зосереджувати увагу дітей на м'якому приземленні.

Вихователь чи помічник вихователя має допомагати дітям підніматися на лаву, колоду чи підняту дошку, страхуючи їх за одну чи дві руки.

Страхування обов'язкове у всіх видах стрибків, особливо під час стрибків з розбігу. Страхуючи дитину під час стрибків, педагог завжди має стояти збоку від неї у місці приземлення.

Вимоги щодо створення безпечних умов під час виконання вправ з метання

Для виконання вправ з метання на дальність та в ціль слід заздалегідь дібрати відповідне місце чи використати спеціально призначене для цього місце, яке добре проглядається та знаходиться на значній відстані від громадських місць, будівель тощо. Навчання дітей метання тенісних м'ячів чи торбинок з піском здійснюють фронтальним способом у шерензі з дотриманням відповідної дистанції між дітьми та інтервалу між кидками.

Вправу слід виконувати лише за сигналом інструктора з фізкультури чи вихователя. Це можуть бути свисток, оплеск у долоні, голосовий сигнал тощо.

Після виконання кидка за сигналом вихователя діти забирають свої м'ячі чи торбинки та повертаються на свої місця кроком.

Під час виконання вправ з метання педагог стоїть з одного боку від дітей, контролюючи виконання вправ та допомагаючи виправити помилки, а з другого боку шеренги — помічник вихователя.

Головне завдання на заняттях з фізичної культури — навчити дітей цінувати, берегти і зміцнювати своє здоров'я.

Умовні скорочення

ОМВ — організаційно-методичні вказівки;
ЗРВ — загальнорозвивальні вправи;

В. п. — вихідне положення;
О. с. — основна стійка.

ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ

Фізичні вправи	Місяць																													
	Вересень									Жовтень									Листопад											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Нумерація занять																														
<i>Загальнорозвивальні вправи:</i>																														
пшикування та перешиккування	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
комплекс ЗРВ без предметів	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
комплекс ЗРВ з предметами																														
психогімнастика				+			+			+				+			+				+			+						
ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
біг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<i>Вправи в основних руках:</i>																														
вправи зі стрибків,	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
вправи у кидках м'яча,	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
вправи у лазінні, повзання				+					+					+				+			+			+			+			
вправи з рівноваги	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
метання									+									+						+						
<i>Рухливі ігри:</i>																														
з бігом і ходьбою	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
з лазінням та повзанням																														
з стрибками											+						+						+							
з кидками							+						+																	
з орієнтуванням у просторі	+								+														+							

У продовж перших двох тижнів проводять моніторинг фізичного розвитку дітей

► Умовні позначки:

— заняття на рухливих іграх.

ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ

Зміст	Місяць																												
	Березень							Квітень							Травень							Листопад							
	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95
Нумерація занять																													
<i>Загальнорозвивальні вправи:</i>																													
пшикування та перешикання,	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
комплекс ЗРВ без предметів	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
комплекс ЗРВ з предметами																													
психогімнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
біг	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Вправи в основних рухах:</i>																													
вправи зі стрибків,				+		+				+														+					
вправи у кидках м'яча, кочення	+	+	+			+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
вправи у лазінні, повзання		+	+	+	+	+	+	+	+														+	+	+	+	+	+	+
вправи з рівноваги				+	+						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
метання											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Рухливі ігри:</i>																													
з бігом і ходьбою			+	+		+	+	+	+														+	+	+	+	+	+	+
з лазінням та повзанням					+						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
зі стрибками		+			+					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
з кидками	+																												
з орієнтуванням у просторі						+		+						+															

Упродовж останніх двох тижнів проводять моніторинг фізичного розвитку дітей

▶ **Умовні позначки:**

■ — заняття на рухливих іграх.

КАЛЕНДАРНЕ ПЛАНУВАННЯ

№ з/п	Зміст	Дата проведення
1	Шикування. Ходьба, біг, ходьба по хвилястій мотузці з переступанням через бруски, стрибки з обруча в обруч, прокочування м'яча одне одному між кубиками. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Знайди собі пару»	
2	Шикування. Ходьба, біг, ходьба по хвилястій мотузці з переступанням через бруски, стрибки на місці на двох ногах, прокочування м'яча одне одному між кубиками. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Знайди собі пару»	
3	Шикування. Ходьба, біг, ходьба по хвилястій мотузці з переступанням через кубики лівим та правим боком, стрибки на двох ногах з просуванням уперед, прокочування м'яча одне одному між кубиками. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Знайди свій вагончик»	
4	Шикування. Ходьба, біг, ходьба по хвилястій мотузці з переступанням через набивні м'ячі, стрибки на одній та на двох ногах в русі, повзання в упорі стоячи на колінах, спираючись кистями рук об підлогу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Знайди свій вагончик». Психогімнастика «Сонце»	
5	Шикування. Ходьба, біг, ходьба по хвилястій мотузці з переступанням через набивні м'ячі, стрибки на одній та на двох ногах в русі, повзання в упорі стоячи на колінах, спираючись кистями рук об підлогу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Я веселий чарівник»	
6	Шикування. Ходьба, біг, повзання в упорі стоячи на колінах, спираючись кистями рук об підлогу, стрибки на одній та на двох ногах з обруча в обруч, ходьба приставним кроком лівим та правим боком по обмеженій площині. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Я веселий чарівник»	
7	Шикування. Ходьба, біг, повзання в упорі стоячи на колінах, спираючись кистями рук об підлогу, стрибки на одній та на двох ногах з обруча в обруч, ходьба приставним кроком лівим та правим боком по обмеженій площині. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Збий булаву». Психогімнастика «Подорож»	
8	Шикування. Ходьба, біг, ходьба по похилій дошці вгору і вниз, повзання на чотирьох з опорою на долоні та ступні, прокочуючи м'яч перед собою по прямій, прокочування обруча одне одному по прямій. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Ведмідь у лісі»	
9	Шикування. Ходьба, біг, ходьба по похилій дошці вгору і вниз, повзання на чотирьох з опорою на долоні та ступні, прокочуючи м'яч перед собою по прямій, прокочування обруча одне одному по прямій. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «У ведмедя у бору». Психогімнастика «Квітковий бал»	
10	Шикування. Ходьба, біг, ходьба по похилій дошці вгору і вниз, прокочування обруча одне одному по прямій, метання мішечків з піском у вертикальну ціль. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Лисиця в курнику». Малорухлива гра «Знайди кошик»	
11	Шикування. Ходьба, біг, стрибки на двох ногах по черзі через шість мотузок-смуг, повзання на чотирьох «змією», прокочуючи м'яч головою, метання мішечків з піском у вертикальну ціль. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Лисиця в курнику». Психогімнастика «Мавпочки»	
12	Шикування. Ходьба, біг, стрибки на двох ногах по черзі через шість мотузок-смуг, повзання на чотирьох «змією», прокочуючи м'яч головою, метання мішечків з піском у вертикальну ціль. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Зайці й вовк»	
13	Шикування. Ходьба, біг, стрибки на двох ногах по черзі через шість мотузок-смуг, повзання на чотирьох «змією», прокочуючи м'яч головою, метання мішечків з піском у вертикальну ціль. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Діти і вовк»	
14	Шикування. Ходьба, біг, перекочування м'яча одне одному лівою та правою рукою по обмеженій площині між смугами, стрибки на лівій та правій нозі. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Лови, кидай, падати не давай!»	
15	Шикування. Ходьба, біг, повзання в упорі стоячи на колінах, спираючись кистями рук об підлогу з опорою на коліна і долоні по колу, перекочування м'яча одне одному лівою та правою рукою по обмеженій площині між смугами. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Лови, кидай, падати не давай!». Малорухлива гра «Знайди і промовчи!»	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
16	Шикування. Ходьба, біг, підлізання під дугою лівим та правим боком, не зачепивши дзвіночка, ходьба по лаві з переступанням через кеглі-мушлі, стрибки в глибину — з висоти та ходьба по канату приставним кроком з мішечком на голові. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Рибалки і невід». Психогімнастика «На березі моря»	
17	Шикування. Ходьба, біг, пролізання в обруч знизу догори, тримаючи обруч горизонтально та зверху вниз, ходьба по канату приставним кроком з мішечком на голові, стрибки в глибину — з висоти та ходьба по канату. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Жабки і журавлі». Психогімнастика «Краплинка»	
18	Шикування. Ходьба, біг, пролізання у вертикальний обруч, метання в горизонтальну ціль, ходьба по гімнастичній лаві з палицею. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Не замочи ніг»	
19	Шикування. Ходьба, біг, ходьба по канату приставним кроком прямо та лівим боком, підтягування по гімнастичній лаві, лежачи на животі, пролізання у вертикальний обруч лівим та правим боком. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Каруселі»	
20	Шикування. Ходьба, біг, підтягування по гімнастичній лаві, лежачи на животі, пролізання у вертикальний обруч лівим та правим боком, кидання м'яча вниз об підлогу та ловіння. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Каруселі». Гра «Весела кулька»	
21	Шикування. Ходьба, біг, лазіння однойменним способом по гімнастичній стінці, ходьба між кубиками по мотузці «змійкою», стрибки на двох ногах. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Не замочи ніг». Психогімнастика «Мавпочки»	
22	Шикування. Ходьба, біг, лазіння однойменним способом по гімнастичній стінці, перелізання через колоду, лежачи на животі, стрибки на двох ногах з рухом уперед, стрибки через мотузку у висоту. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Займи місце»	
23	Шикування. Ходьба, біг. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «У лісочку на горбочку», «Птахи і дощ», «Зайчики і ведмідь», «Мисливці та зайці»	
24	Шикування. Ходьба, біг. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Пташки і кіт», «Переліт птахів», «Горобчики». Психогімнастика «Тиха година для пташенят»	
25	Шикування. Ходьба, біг. Комплекс ЗРВ. ходьба по гімнастичній лаві назустріч одне одному з поворотами, перелізання через колоду лівим і правим боком, метання шишок у горизонтальну ціль. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Діти і вовк»	
26	Шикування. Ходьба, біг, підлізання під мотузку головою вперед, ходьба по колоді з мішечком на голові, метання предметів у горизонтальну ціль лівою та правою рукою. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Діти і вовк». Психогімнастика «Політ на кленовому листочку»	
27	Шикування. Ходьба, біг, лазіння по гімнастичній стінці, Ходьба по колоді з переступанням через предмети, метання предметів у горизонтальну ціль лівою та правою рукою. Комплекс ЗРВ. Рухлива «Ми веселі діти»	
28	Шикування. Ходьба, біг, повзання на середніх чотирьох по дошці, ходьба, стрибки на двох ногах по похилій дошці, стрибки вгору з місця і з розбігу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Заєць-безхатько»	
29	Шикування. Ходьба, біг. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Лисиця в курнику», «Підкинь і злови», «Птахи і дощ», «Хто вийшов?»	
30	Шикування. Ходьба, біг. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Зайці й вовк», «Збий кеглю», «Переліт птахів», «Знайди і промовчи». Психогімнастика «В осінньому лісі»	
31	Шикування. Ходьба, біг, пролізання під дугою, стрибки з просуванням уперед, відбивання м'яча від підлоги. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Зайці й вовк»	
32	Шикування. Ходьба, біг, пролізання під дугою, стрибки з просуванням уперед, відбивання м'яча від підлоги. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Заєць-безхатько»	
33	Шикування. Ходьба, біг, стрибки з просуванням уперед, повзання, кидання та ловіння м'яча. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Зайці й вовк», «Лови, кидай, падати не давай!», «Заєць-безхатько», «Не дзвони!», «Знайди й промовчи!»	
34	Шикування. Ходьба, біг, рівновага — ходьба по похилій дошці, стрибки з обруча в обруч, кидання та ловіння м'яча. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Потяг»	
35	Шикування. Ходьба, біг, рівновага — ходьба по похилій дошці, стрибки з обруча в обруч, кидання та ловіння м'яча. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Літаки»	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
36	Шикування. Ходьба, біг, стрибки через палицю, кидання та ловіння м'яча, лазіння по гімнастичній стінці, рівновага — ходьба по похилій дошці з різним положенням рук. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Кольорові автомобілі»	
37	Шикування. Ходьба, біг, стрибки в довжину з місця, лазіння по гімнастичній стінці, рівновага — ходьба по канату. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Знайди, де заховано»	
38	Шикування. Ходьба біг, стрибки в довжину з місця, лазіння по гімнастичній стінці. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Пастух і стадо»	
39	Шикування. Ходьба, біг, стрибки в довжину з місця, метання шишок у вертикальну ціль, рівновага. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Зайці й вовк». Малорухлива гра «Хто пішов?»	
40	Шикування. Ходьба, біг, повзання по гімнастичній лаві в упорі на коліна та передпліччя, метання у вертикальну ціль. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Знайди собі пару». Психогімнастика «Зимовий пейзаж»	
41	Шикування. Ходьба, біг, перекидання м'яча одне одному знизу, повзання по гімнастичній лаві в упорі на коліна та передпліччя, рівновага. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Ялинка»	
42	Шикування, ходьба, біг, ловіння та кидання м'яча, стрибки на двох ногах. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Підкинь і злови», «Пастух і стадо», «Потяг», «Зайчик сірий умивається»	
43	Шикування. Ходьба, біг, перелізання на гімнастичну стінку та спускання з неї, рівновага, пролізання в обруч лівим та правим боком. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Конячки»	
44	Шикування. Ходьба, біг, перелізання на гімнастичну стінку та спускання з неї, рівновага, пролізання в обруч лівим та правим боком. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Не дзвони!»	
45	Шикування. Ходьба, біг, стрибки на двох ногах із просуванням уперед, рівновага — ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через м'ячі, лазіння по гімнастичній стінці, перелізання з одного прольоту на інший. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Збий кеглі»	
46	Шикування. Ходьба, біг, рівновага — ходьба по гімнастичній лаві та стрибки в глибину, метання торбинки в горизонтальну ціль, стрибки на двох ногах із просуванням уперед. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Лисиця в курнику»	
47	Шикування. Ходьба, біг, перелізання через колоду, метання торбинки в горизонтальну ціль, рівновага — ходьба по гімнастичній лаві та стрибки в глибину. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Кролики»	
48	Шикування. Ходьба, стрибки в глибину, пролізання в обруч. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Пташки і кіт», «Знайди і промовчи», «Кролики», «Лисиця в курнику»	
49	Шикування, ходьба, біг. Рівновага — ходьба по канату з торбинкою на голові, стрибки через мотузки, прокочування м'яча по підлозі в парах. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «М'яч через сітку»	
50	Шикування, ходьба, біг. Прокочування м'яча по підлозі в парах, ходьба з переступанням через предмети, стрибки через мотузки лівим та правим боком, ходьба по колоді. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Іменинний пиріжок»	
51	Шикування. Ходьба, біг, ходьба по ребристій доріжці, повзання та прокочування м'яча в ворітця. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Лови, кидай падаги не давай!»	
52	Шикування, ходьба, біг, рівновага — ходьба по гімнастичній лаві, метання торбинок з піском у далину, повзання за рухомим предметом. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Мороз і Піч»	
53	Шикування, ходьба, біг, рівновага — ходьба по канату з торбинкою на голові, метання торбинок з піском у далину, повзання по гімнастичній лаві на животі, підтягуючись руками. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Баба Віхола»	
54	Шикування, ходьба, біг, метання в далину, підлізання під шнур. Рухливі ігри «Мороз і Піч», «Хто далі?», «Не дзвони!», «Відгадай за голосом»	
55	Шикування. Ходьба, біг, прокочування обруча між предметами, рівновага — ходьба по гімнастичній лаві з перекладанням малих м'ячів з однієї руки в другу, стрибки на місці у висоту. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Кольорові автомобілі»	
56	Шикування. Ходьба, біг, ходьба по мотузку, між предметами, рівновага — ходьба по гімнастичній лаві з м'ячем у руках, стрибки на місці у висоту. Комплекс ЗРВ. Рухлива «Транспорт»	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
57	Шикування. Ходьба, біг, рівновага — біг та ходьба по гімнастичній лаві, стрибки у висоту з розбігу, відбивання м'яча від підлоги та ловіння. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Де подзвонили?»	
58	Шикування. Ходьба, біг, рівновага — ходьба з переступанням щаблів драбини, відбивання м'яча від підлоги та ловіння, переповзання через колоду. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Де подзвонили?»	
59	Шикування. Ходьба, стрибки на одній нозі, відбивання м'ячів від підлоги, переповзання через колоду. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Птахи і дощ»	
60	Шикування. Ходьба, біг, лазіння по гімнастичній стінці, перелізання через лаву, ловіння та кидання м'яча. Рухливі ігри «Пташки і кіт», «Кошенята і цуценята», «Лови, кидай, падати не давай!»	
61	Шикування. Ходьба, біг, прокочення м'ячів між предметами, рівновага — ходьба між щаблями драбини, стрибки на місці через скакалку. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Відгадай за голосом»	
62	Шикування. Ходьба, пролізання в три обручі, рівновага — ходьба між щаблями драбини, стрибки на місці через скакалку. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Зайчата, вовк і білочка»	
63	Шикування. Ходьба, біг, повзання по гімнастичній лаві, рівновага — ходьба між щаблями драбини з гімнастичною палицею за плечима, стрибки на місці через скакалку. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Знайди, де заховано!»	
64	Шикування, ходьба, біг, рівновага — ходьба по гімнастичній лаві з торбинкою на голові, ходьба по буму, стрибки на одній нозі. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Кіт і мишка»	
65	Шикування, ходьба, біг, пролізання в обручі прямо, лівим та правим боком, рівновага — ходьба по буму з торбинкою на голові, стрибки на одній нозі між набивними м'ячами. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Не дзвони!»	
66	Шикування, ходьба, біг, стрибки на двох ногах, підлізання під шнур. Рухливі ігри «Займи місце», «Не дзвони!», «Горобчики», «Відгадай за голосом»	
67	Шикування, ходьба, біг, перестрибування через шнур, прокочування м'яча в парах із положення сидячи, кидання м'яча через сітку. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Збий булаву». Психогімнастика «Весняне сонечко»	
68	Шикування, ходьба, біг, рівновага — ходьба по гімнастичній лаві з переступанням через кубики, прокочування м'яча в парах із положення сидячи, кидання м'яча через сітку. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Не замочи ніг». Психогімнастика «Квіточка»	
69	Шикування, ходьба, біг, повзання між предметами, прокочування м'яча в парах із положення сидячи у ворітця, кидання м'яча через сітку. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «У лісочку на горбочку». Психогімнастика «Весняне сонечко»	
70	Шикування. Ходьба, біг, стрибки з торбинкою, затиснутою між колін, рівновага — ходьба з кубиками на голові, кидання м'яча через сітку. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Качечка»	
71	Шикування. Ходьба, біг, рівновага — ходьба по похилій дошці та збігання з неї, проповзання під гімнастичною лавкою, ходьба з кубиками на голові. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Переліт птахів»	
72	Шикування. Ходьба, біг, лазіння по гімнастичній стінці, стрибки на двох ногах. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Перелітні птахи», «Ведмідь у лісі», «Я веселий чарівник»	
73	Шикування. Ходьба, біг, ходьба по похилій дошці та перелізання на гімнастичну стінку, лазіння по гімнастичній лаві з переходом з прольоту на проліт, прокочування м'ячів навколо кеглів. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Метелики»	
74	Шикування. Ходьба, біг, ходьба по похилій дошці та перелітання на гімнастичну стінку, лазіння по гімнастичній лаві з переходом з прольоту на проліт, кидання та ловіння м'ячів у парах. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Метелики». Психогімнастика «Я — квітка»	
75	Шикування. Ходьба, лазіння по гімнастичній стінці, стрибки на одній нозі, відбивання м'яча від підлоги та ловіння. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Знайди собі пару»	
76	Шикування, ходьба, біг, метання м'ячів у горизонтальну ціль, ходьба по гімнастичній лаві з переступанням, стрибки в глибину з гімнастичної лави. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Рибалки і невід»	

№ з/п	Зміст	Дата проведення
77	Шикування, ходьба, біг, метання у горизонтальну ціль, рівновага — ходьба по гімнастичній лаві з переступанням, стрибки з ноги на ногу. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Кеглі»	
78	Шикування, ходьба, біг, рівновага — ходьба по гімнастичній лаві, стрибки з просуванням уперед, пролізання в обруч, кидання та ловіння м'яча. Рухлива гра «Школа м'яча». Естафети «Передай м'яч», «Смуга перешкод»	
79	Шикування. Ходьба, біг, рівновага — ходьба по похилому буму, метання торбинок з піском у вертикальну ціль, прокочування м'яча між предметів з метою збити кеглю. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Комахи і дощ»	
80	Шикування. Ходьба, біг, рівновага — ходьба по похилому буму та бігу при спуску, метання торбинок з піском у вертикальну ціль, прокочування м'яча між предметів з метою збити кеглю. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Знайди і промовчи»	
81	Шикування. Ходьба, біг, повзання в упорі на стопи ніг та долоні між предметами, метання торбинок з піском у вертикальну ціль, прокочування м'яча між предметів з метою збити кеглю. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Горобчики». Психогімнастика «Уяви себе пташкою»	
82	Шикування. Ходьба, біг, рівновага — ходьба з торбинкою на голові через предмети, лазіння по гімнастичній стінці, стрибки з куба, висота 30 см. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Я веселий чарівник».	
83	Шикування. Ходьба, біг, рівновага — ходьба по гімнастичній лаві приставним кроком, лазіння по гімнастичній стінці, стрибки з куба, висота 30 см. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Зайчики і ведмідь»	
84	Шикування. Ходьба, біг, лазіння по гімнастичній стінці, стрибки в довжину з місця. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Птахи і казковий дощ», «Казкові каруселі», «Не замочи ніг»	
85	Шикування. Ходьба, біг, стрибки з обертанням навколо себе на 90°, відбивання м'яча від підлоги та ловіння, «човниковий» біг. Комплекс ЗРВ. Рухлива «Транспорт»	
86	Шикування. Ходьба, біг, стрибки з обертанням навколо себе на 90°, відбивання м'яча від підлоги та ловіння в русі, «човниковий» біг. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Збий булаву»	
87	Шикування. Ходьба, біг, стрибки з просуванням уперед та обертанням навколо себе, кочення та відбивання м'яча від підлоги, рівновага — ходьба по гімнастичній лаві та зістрибування з неї. Рухлива гра «М'яч через сітку». Естафети «Хто перший збере іграшки», «Не слухняний м'яч», «Передай квітку»	
88	Шикування. Ходьба, біг, рівновага — ходьба по колоді з перекладанням предмета з руки в руку, перелізання через колоду боком, метання малих м'ячів у горизонтальну ціль. Рухлива гра «Діти і вовк»	
89	Шикування. Ходьба, біг, рівновага — ходьба по похилій лаві, перелізання через колоду боком, метання малих м'ячів у горизонтальну ціль. Рухлива гра «Відгадай за голосом»	
90	Шикування. Ходьба, біг, пролізання в обруч лівим та правим боком, перелізання через колоду боком, метання малих м'ячів у горизонтальну ціль. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Каруселі»	
91	Шикування. Ходьба, біг, повзання по прямій, стрибки, ходьба по хвилястій доріжці. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Каруселі»	
92	Шикування. Ходьба, біг, повзання по прямій в упорі стоячи на колінах, спираючись кистями рук об підлогу, стрибки, ходьба по хвилястій доріжці. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Школа м'яча»	
93	Шикування. Ходьба, біг, пролізання в обруч, стрибки з просуванням уперед. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Ведмідь та бджоли»	
94	Шикування. Ходьба, біг, ходьба по гімнастичній лаві, кидання та ловіння м'яча, стрибки. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Займи місце», «Упізнай за голосом»	
95	Шикування. Ходьба, біг, повзання по гімнастичній лаві, підкидання м'яча. Комплекс ЗРВ. Рухлива гра «Збий булаву». Психогімнастика «Краплинки дощу»	
96	Шикування. Ходьба, біг. Комплекс ЗРВ. Рухливі ігри «Збий булаву», «Підкинь і злови», «Не давай м'яч». Малорухлива гра «Знайди і промовчи»	

ЗАНЯТТЯ 1

Мета: учити дітей шикуватися в шеренгу, колону без орієнтира, рівнятися; учити ходити по хвилястій доріжці з переступанням через бруски; вправляти в стрибках на двох ногах у русі; закріплювати вміння прокочувати м'яч одне одному між предметами; розвивати рівновагу, уміння орієнтуватись у просторі; виховувати почуття колективізму, дружні стосунки між дітьми.

Інвентар: мотузка, м'ячі, бруски, мішечки, обручі, кубики, свисток.

ХІД ЗАНЯТТЯ

I. Підготовча частина

Діти заходять до зали й шикуються у шеренгу.

» Привітання

— Доброго ранку! Доброго дня! Діти, сьогодні ми будемо подорожувати «потягом дружби». Ви будете вагончиками, а я — машиністом паровоза. На нашому шляху чекають багато зупинок, і ми як пасажери будемо виконувати різні вправи. Для цього настроій у кожного повинен бути бадьорим. Ви готові до подорожі? Потяг готує свої вагончики. Чуєте свисток машиніста?

Діти перешиковуються з шеренги в колону по одному за сигналом свистка.

» Ходьба та біг

- Ходьба звичайна;
- ходьба навшпиньках;
- ходьба між предметами (мішечками);
- ходьба на зовнішньому склепінні стопи;
- біг, ходьба звичайна.

» Перешикування у дві колони

— Через центр у дві колони шикуйся!

» Комплекс ЗРВ «Спритні малята»

1. «Спритні»

В. п. — ноги злегка розставити, руки в сторони.

1 — руки до плечей, кисть у кулак; 2 — набути в. п.

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

2. «Озирнися»

В. п. — ноги нарізно, руки в сторони.

1 — поворот праворуч; 2 — набути в. п.; 3 — поворот ліворуч; 4 — набути в. п.

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

3. «Маятник»

В. п. — ноги нарізно, руки вниз.

1 — нахил тулуба праворуч, руки вздовж тулуба; 2 — те саме ліворуч.

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

4. «Нахили тулуба вперед»

В. п. — ноги нарізно, руки вниз.

1 — мах руками, прогнутися; 2 — нахил уперед, пальцями торкнутися підлоги; 3–4 — набути в. п.

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

5. «Підтягни коліно»

В. п. — ноги злегка розставити, руки вниз.

1 — підтягнути праве коліно до грудей, охопити руками; 2 — набути в. п.; 3–4 — те саме лівою ногою.

ОМВ. Повторити 8 разів.

6. «Підскоки»

» Ходьба, біг, дихальні вправи

II. Основна частина

— Наш «потяг дружби» зупинився і на пасажирів чекають справжні випробування: необхідно пройти по хвилястій доріжці (мотузці) з переступання через бруски, що перешкоджають руху потяга, а потім пострибати на двох ногах з обруча в обруч та прокотити м'яч одне одному між предметами (кубиками).

» Основні види рухів

1. «Хвиляста доріжка» (ходьба по хвилястій мотузці з переступанням через бруски)

ОМВ. Діти йдуть по чергово, фронтально, переступаючи через покладені на підлогу бруски. Стежити за поставою дітей, руки на поясі.

2. Стрибки з обруча в обруч на двох ногах

ОМВ. Діти по черзі стрибають у три обручі на двох ногах.

3. «Прокоти м'яч» (прокочування м'яча одне одному між кубиками 40 см)

ОМВ. Діти сідають на відстані одне напроти одного, прокочують м'яч між кубиками. Необхідно стежити, щоб діти прокочували м'яч дитині, яка сидить напроти.

— Ми вже довго мандрували, стомилися, а тому я пропоную всім пасажирам потяга пограти.

» Рухлива гра «Знайди собі пару»

Діти стають парами.

Кожен пару свою має,
Поряд грається, гуляє,
За сигналом розійдяться, (свисток)
Пострибайте, посміхніться.
Майданчиком пройдіть...
Пару знов свою знайдіть!

За умовним сигналом педагога (свисток) діти розходяться або розбігаються залю. За другим сигналом — два свистки або слова «Знайди собі пару!» — стають парами і під удари в бубон ідуть залю. Тому, хто тривалий час шукає пару, діти проговорюють:

...(ім'я дитини), поспішай,
Швидше пару обирай!

ОМВ. Діти стають парами і розбігаються тільки за сигналом. При кожному повторенні гри пари міняються. Педагогові необхідно стежити за тим, щоб діти використовували всю площу зали (майданчика), не штовхалися й швидко утворювали пари.

Гра повторюється тричі.

III. Заключна частина

Ходьба звичайна. Ходьба широким кроком. Ходьба в уповільненому темпі. Вправи на відновлення дихання.

» Підсумок

— Діти, ми сьогодні подорожували «потягом дружби». Що вам найбільше сподобалося під час подорожі?

Діти виходять із зали в колоні по одному.

ЗАНЯТТЯ 2

Мета: продовжувати вчити дітей шикуватися в шеренгу, колону без орієнтира, рівнятися, ходити по хвилястій доріжці з переступанням через бруски; вправляти в стрибках на двох ногах на місці; закріплювати вміння прокочувати м'яч одне одному між предметами; розвивати рівновагу, уміння орієнтуватись у просторі; виховувати почуття колективізму, дружні стосунки між дітьми.
Інвентар: мотузка, м'ячі, прапорець, бруски, мішечки, кубики, свисток.

ХІД ЗАНЯТТЯ

I. Підготовча частина

Діти заходять до зали й шикуються у шеренгу.

» Привітання

— Доброго ранку! Доброго дня! Діти, «потяг дружби», на якому ми подорожували минулого разу, вирушає на станцію «Олімпійська», але туди доїдуть тільки ті діти, які зможуть виявити свої спортивні вміння та здібності. Чи готові ви до випробувань справжніх спортсменів? Рушаймо!

Діти перешиковуються з шеренги в колону по одному за сигналом свистка.

» Ходьба та біг

- Ходьба звичайна з мішечком на голові;
- ходьба навшпиньках;
- ходьба між предметами (мішечками);
- ходьба на внутрішньому склепінні стопи;
- біг із прискоренням («вагончики доганяють паровоз»);
- ходьба звичайна.

» Перешикування у дві колони

— Через центр у дві колони шикуйся!

» Комплекс ЗРВ «Спритні малята»

1. «Спритні»

В. п. — ноги злегка розставити, руки в сторони.

1 — руки до плечей, кисть у кулак; 2 — набути в. п.

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

2. «Озирнися»

В. п. — ноги нарізно, руки в сторони.

1 — поворот праворуч; 2 — набути в. п.; 3 — поворот ліворуч; 4 — набути в. п.

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

3. «Маятник»

В. п. — ноги нарізно, руки вниз.

1 — нахил тулуба праворуч, руки вздовж тулуба; 2 — те саме ліворуч.

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

4. «Нахили тулуба вперед»

В. п. — ноги нарізно, руки вниз.

1 — мах руками, прогнутися; 2 — нахил уперед, пальцями торкнутися підлоги; 3–4 — набути в. п.

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

5. «Підтягни коліно»

В. п. — ноги злегка розставити, руки вниз.

1 — підтягнути праве коліно до грудей, охопити руками; 2 — набути в. п.; 3–4 — те саме лівою ногою.

ОМВ. Повторити 8 разів.

6. «Підскоки»

» Ходьба, біг, дихальні вправи

II. Основна частина

— На наших пасажирів чекають завдання, що приготували тренери майбутніх спортсменів-олімпійців: потрібно пройти по хвилястій доріжці (мотузці) з переступання через бруски, а потім пострибати на двох ногах на місці, дострибнувши до прапорця, прокотити м'яч одне одному між покладеними кубиками та виявити свою спритність під час рухливої гри.

» Основні види рухів

1. «Хвиляста доріжка» (ходьба по хвилястій мотузці з переступанням через бруски)

ОМВ. Діти йдуть по чергово, фронтально, переступаючи через покладені на підлогу бруски. Стежити за поставою дітей, руки на поясі.

2. Стрибки з обруча в обруч на двох ногах

ОМВ. Діти по черзі стрибають у три обручі на двох ногах.

3. «Прокоти м'яч» (прокочування м'яча одне одному між кубиками 40 см)

ОМВ. Діти сідають на відстані одне напроти одного, прокочують м'яч між кубиками. Необхідно стежити, щоб діти прокочували м'яч дитині, яка сидить напроти.

— Ми вже довго мандрували, стомилися, а тому я пропоную всім пасажирам потяга пограти.

» Рухлива гра «Знайди собі пару»

Діти стають парами.

Кожен пару свою має,
Поряд грається, гуляє,
За сигналом розійдїться, (свисток)
Пострибайте, посміхніться.
Майданчиком пройдїть...
Пару знов свою знайдїть!

За умовним сигналом педагога (свисток) діти розходяться або розбігаються залю. За другим сигналом — два свистки або слова «Знайди собі пару!» — стають парами і під удари в бубон ідуть залю. Тому, хто тривалий час шукає пару, діти проговорюють:

...(ім'я дитини), поспішай,
Швидше пару обирай!

ОМВ. Діти стають парами і розбігаються тільки за сигналом. При кожному повторенні гри пари міняються. Педагогові необхідно стежити за тим, щоб діти використовували всю площу зали (майданчика), не штовхалися й швидко утворювали пари. Гра повторюється тричі.

III. Заклучна частина

Ходьба звичайна. Ходьба широким кроком. Ходьба в уповільненому темпі. Вправи на відновлення дихання.

» Підсумок

— Діти, ми сьогодні подорожували «потягом дружби». Що вам найбільше сподобалося під час подорожі?