

А.И. Быкова

**ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА
ОСНОВНЫМ
ДВИЖЕНИЯМ**



У Ч П Е Д Г И З

1 9 6 2

АКАДЕМИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК РСФСР

Научно-исследовательский институт
физического воспитания и школьной гигиены

А. И. БЫКОВА

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА
ОСНОВНЫМ
ДВИЖЕНИЯМ

*ПОСОБИЕ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ
ДЕТСКИХ САДОВ*

ИЗДАНИЕ ТРЕТЬЕ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ
УЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РСФСР

Москва 1961

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение	3
Значение и особенности обучения детей дошкольного возраста основным движениям	6
Содержание и организация обучения	13
Приёмы обучения	28
Методические указания по обучению детей ходьбе, бегу, прыжкам, метанию в разных возрастных группах детского сада	40
Младшая группа	—
Средняя группа	68
Старшая группа	106

Анна Ивановна Быкова

**Обучение детей дошкольного возраста
основным движениям**

Редактор А. И. Коробова

Обложка художника Г. С. Богачева

Художественный редактор П. В. Любарский

Технический редактор Т. В. Карпова

Корректор М. С. Паевич

*

Сдано в набор 6/II 1961 г. Подписано к печати 20/VII 1961 г. 84 × 108¹/₂ мм
Печ. л. 9,5(7,79). Уч.-изд. л. 7,31. Тираж 82 000 экз.

Учпедгиз, Москва, 3-й проезд Марьиной роши, 41.

Тип. изд-ва «Горьковская правда», г. Горький, ул. Фигнер, 32.

Цена без переплёта 20 коп. Переплёт 5 коп. Заказ 5740.

ВВЕДЕНИЕ

Обучение детей рассматривается советской педагогической как одно из основных средств их всестороннего развития.

Обучение в детском саду проводится по программе, изложенной в «Руководстве для воспитателя».

Цель данного пособия — помочь воспитателю уяснить особенности обучения детей движениям, показать формы организации и методику обучения, ознакомить с практическим материалом.

Пособие является результатом исследовательской работы, проведённой в Институте физического воспитания и школьной гигиены АПН РСФСР. В работе принимали участие педагогические коллективы детских садов № 210 (Кировский район) и 542 (Советский район) г. Москвы. Кроме того, при создании данной книги использован опыт ряда воспитателей детских садов Москвы, Московской, Пермской и других областей.

Проведённое исследование нельзя считать полностью законченным: имеется немало вопросов, требующих дальнейшего изучения. Однако полученные в результате исследования материалы могут, как нам кажется, оказать помощь воспитателям.

Исследование дало возможность установить и проверить на практике: последовательность и чередование программного материала в занятиях с детьми; наиболее целесообразные и эффективные приёмы обучения детей ходьбе, бегу, прыжкам, метанию; объём и сочетание практического материала (игр, упражнений) в планах на каждый месяц.

За время пребывания в детском саду дети должны приобрести ряд двигательных навыков и умений, необходимых для дальнейшего развития каждого ребёнка. Эти навыки складываются и формируются не случайно, а в результате последовательного усвоения детьми программного материала, повторения и закрепления его в процессе обучения.

В основе обучения детей движениям лежат требования, общие для всего педагогического процесса; вместе с тем имеются и некоторые особенности, свойственные главным образом этой деятельности.

Обучение детей движениям носит воспитательный характер. Воспитатель применяет обучение не только с целью формирования у детей правильных навыков движения, что является одной из важных задач физического воспитания,— в процессе обучения он воздействует на развитие у детей организованности, выдержки, внимания, активности, самостоятельности и пр.

Дети привыкают выслушивать указания воспитателя, действуют согласно полученным заданиям. Выполнение требований, которые им предъявляют в процессе занятий гимнастикой и подвижными играми, дисциплинирует детей. У детей вырабатывается умение заниматься всем вместе. Перед детьми ставят конкретную цель (перепрыгнуть через верёвку, поймать мяч и пр.), указывают, каким путём этого нужно добиваться, оценивают их действия. Постепенно они научаются наблюдать, как выполняют движения их сверстники, видеть свои ошибки. Всё это положительно влияет на общее развитие ребёнка.

Занятия гимнастикой и подвижными играми дают большие возможности для воспитания моральных качеств у детей. Совместные действия, обязательное выполнение требований взрослого приучают детей действовать дружно, согласованно, сдерживать свои порывы, помогать друг другу.

Воспитатель активизирует детей, даёт им задания, которые заставляют их думать, как выполнить заданное.

В процессе обучения движениям воспитывается более осознанное отношение детей к выполняемому, умение слушать и исполнять указания воспитателя, желание сделать это как можно лучше.

Своеобразие обучения детей движениям заключается в тесной связи его с игрой, необходимости учёта двига-

тельного опыта детей и обогащения его в процессе обучения, в широком применении игровых приёмов в занятиях с детьми и эмоциональности их поведения; важно вызвать у детей непосредственный интерес к занятиям, положительное отношение к заданиям и указаниям воспитателя.

Обязательным условием правильной постановки обучения в детском саду является учёт состояния здоровья и физического развития детей, индивидуальный подход к ребёнку, создание гигиенической обстановки.

Без правильной организации обучения, тщательно продуманной методики проведения занятий нельзя добиться положительных результатов. У детей образуются правильные навыки движений только в результате постоянного их повторения и закрепления.

Обучение, начатое с дошкольного возраста, в значительной степени поможет лучшему развитию основных движений у детей.

ЗНАЧЕНИЕ И ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОСНОВНЫМ ДВИЖЕНИЯМ

Одной из задач физического воспитания является развитие у детей основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания.

Эти движения составляют важную, жизненно необходимую основу для общего развития ребёнка. Они помогают ему знакомиться с окружающим миром, активно воспринимать его, обогащать свои представления о нём. Движения оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие детей.

Большинство движений человека не являются врождёнными. Они развиваются в процессе жизни, в процессе индивидуального опыта ребёнка.

Каждый воспитатель хорошо знает, что дети отличаются друг от друга не только состоянием здоровья и свойствами своего характера, но и по двигательным умениям. Одни из них к 4—5 годам уже довольно свободно владеют своими движениями, других затрудняет выполнение самых несложных действий. Отчего же это зависит?

Развитие движений у детей в значительной степени зависит от окружающих условий и прежде всего от соответствующего воспитания и обучения.

И. П. Павлов в своих трудах говорит о возможности влияния на процессы развития, на совершенствование природы человека. Поведение человека обусловлено не только прирождёнными свойствами нервной системы, но в значительной степени зависит от постоянного воспитания и обучения в самом широком смысле этих слов.

Будут благоприятные для этого условия: простор для движений ребёнка, сверстники, с которыми можно

играть, игрушки, а главное, руководство со стороны взрослых — результат получится один. Не будет этих условий, и это сейчас же скажется на развитии движений ребёнка.

Чтобы двигательные навыки у детей закреплялись, становились более прочными, требуется создание соответствующих условий, применение целенаправленного обучения.

Обучение детей движениям важно начинать с дошкольного возраста, поскольку этот период характерен большой пластичностью коры головного мозга.

Благодаря пластичности в этом возрасте сравнительно легко образуются нервные связи, но они хрупки, неустойчивы и требуют закрепления. Ребёнок может довольно правильно воспроизвести показанное ему несложное движение, но без повторения быстро теряет приобретённые умения.

Чтобы дети научились правильно выполнять движения, требуется большая и довольно длительная работа в этом направлении.

Каждый вдумчивый воспитатель знает, как много усилий затрачивает ребёнок при усвоении новых и тем более сложных для него движений. Часто при этом наблюдается много лишних движений. Открытый рот, высунутый язык, наклонённая набок голова — довольно обычное явление при усвоении детьми движений.

Происходит это оттого, что процесс возбуждения, вызванный раздражением двигательных клеток в коре головного мозга, широко растекаясь по коре, захватывает двигательные центры не только тех групп мышц, которые управляют данным движением, но и тех, которые в этом движении не участвуют.

Обучение сокращает период усвоения детьми движений. Благодаря постоянному повторению процессы возбуждения постепенно концентрируются в коре головного мозга. Ещё некоторое время наблюдается скованность, напряжённость движений. Постепенно исчезает и скованность. Движения становятся непринуждёнными и вместе с тем координированными.

В тех же детских садах, где воспитатель, хотя и проводит занятия, но не учит детей, не добивается от каждого ребёнка правильного выполнения движений, там степень усвоения программного материала у детей одной

и той же группы бывает различна. Нередко можно наблюдать, что в конце года, когда программный материал должен быть полностью усвоен всеми, часть детей ещё плохо выполняет упражнения. Многие из них во время бега или ходьбы опускают голову, шаркают ногами, занимают неправильную позу при метании вдаль и в цель; часть детей при перепрыгивании в высоту через препятствие приземляется правильно (на обе ноги), часть — на одну ногу; одни дети свободно бросают и ловят мяч, другие не могут поймать его два-три раза подряд и т. п.

Наблюдается и различное отношение детей к занятиям: одни дети хорошо овладевают навыками, постоянно интересуются занятиями, у других из-за неудач интерес часто падает. Некоторые воспитатели считают, что причиной плохого выполнения движений отдельными детьми является отсутствие у них способностей к этой деятельности. Между тем дело здесь не в способности отдельных детей, а в характере работы с ними.

Совсем иная картина наблюдается в тех детских садах, где воспитатели проводят систематическую работу по развитию движений у детей. Повторные обследования двигательных умений у детей детских садов № 210 и 542 (где проводилось исследование) показали, что все дети в группе усвоили требуемый программный материал. Понятно, что и в этих детских садах умения детей не одинаковы: одни дети лучше владеют движениями, другие — хуже. Постепенно все научаются выполнять движения так, как это требуется. Этому, безусловно, способствует тщательный отбор программного материала и использование целесообразных приёмов обучения.

Что же прежде всего нужно иметь в виду при обучении детей дошкольного возраста основным движениям?

Малый двигательный опыт ребёнка-дошкольника, ещё недостаточно дифференцированные движения, неустойчивость эмоциональных проявлений, плохо развитое активное торможение, неумение самостоятельно регулировать скорость, силу и размах — всё это требует от воспитателей своеобразной методики обучения детей движениям. Кроме того, опорно-двигательный аппарат детей дошкольного возраста сравнительно ещё слабо развит, что обязывает с особой осторожностью подходить к подбору физических упражнений и их дозировке.

Какие же требования следует предъявить при обучении детей движениям?

Это прежде всего обогащение двигательного опыта детей: широкое применение разнообразных подвижных игр, использование упражнений в основных видах движения, развитие у детей положительного отношения к занятиям по движению (гимнастикой).

Обучение детей движениям строится на базе накопления и обогащения их двигательного опыта.

Часто незнакомые детям движения (пройти по рейке гимнастической скамьи, перепрыгнуть через канавку, залезть на верх гимнастической стенки) вызывают у некоторых из них нерешительность и даже боязнь. Нередки случаи, когда маленький ребёнок (3—4 года), а иногда и более старшие дети отказываются выполнить какое-нибудь движение. Особенно часто это приходится наблюдать тогда, когда ребёнок при первой же попытке терпит неудачу или когда новое для него движение ему предлагают выполнить в присутствии всей группы. Тем более это относится к сложным движениям, для выполнения которых необходимы определённые приёмы; к движениям, которыми дети меньше пользуются в играх (прыжки через препятствия, метание, лазание и др.).

Прежде чем давать ребёнку указания, как надо выполнять движение, нужно, чтобы у него предварительно накопились о данном движении соответствующие представления.

Например, прежде чем учить маленьких детей, как надо ловить мяч (держат ладони, немного расставив одну от другой, не прижимать мяч к груди), следует предоставить детям возможность самим поиграть с мячами, ознакомиться с их свойствами, ощутить, что мячи лёгкие, быстро катятся, подпрыгивают и пр. Пусть дети попробуют пройти по доске, бревну, залезть на заборчик, перепрыгнуть через препятствие (кто сколько сможет) и пр. Использование разнообразных движений в играх поможет им учесть свои силы и возможности, преодолеть нерешительность и т. п.

Обогащение, расширение двигательного опыта требует соответствующей организации условий жизни детей в детском саду: оборудования площадки и групповой комнаты пособиями и игрушками для проведения гимнастики и подвижных игр.

Однако не следует переоценивать значение самостоятельных игр детей. Без соответствующего воздействия и руководства взрослых дети не смогут приобрести нужных им навыков.

Обогащая двигательный опыт детей, воспитатель одновременно приучает их действовать согласно указаниям: он не только даёт детям игрушки, пособия, но и учит их, как надо ими пользоваться. И наоборот, обучая детей правильному выполнению движений, он тем самым обогащает их представления о движении.

Игра занимает большое место в жизни ребёнка-дошкольника, поэтому нужно использовать все её стороны, которые могут оказать помощь в обучении детей движениям.

Подвижные игры построены на основных движениях (беге, прыжках, метании, лазании и пр.), поэтому дети имеют возможность упражняться в них в процессе игры¹.

К таким играм относятся прежде всего: игры с игрушками и пособиями (мячами, обручами, скакалками); игры с камешками, льдинками («Загони льдинку», «В классы»); игры с метанием предметов вдаль, в цель («Кто дальше», «Сбей колпак», «Перебрось через сетку») и ряд других.

Эти игры построены так, что одно и то же движение в них повторяется подряд много раз: ребёнок, играя с мячом, большое количество раз подбрасывает его вверх и ударяет о землю; чтобы загнать камешек в лунку, дети несколько раз подпрыгивают то на одной, то на другой ноге. Эти игры хороши ещё и тем, что дают возможность детям упражняться во время прогулок в беге, прыжках, метании и т. д.

Дети постоянно повторяют эти игры, что способствует закреплению правильных приёмов движений.

При помощи подвижных игр воспитатель проверяет, насколько овладели дети тем или иным движением, могут ли они свободно применять их в несколько изменённых условиях.

Большое место при обучении детей движениям занимают так называемые игровые приёмы (имитация дви-

¹ Описание таких игр дано в разделе «Методические указания по обучению детей ходьбе, бегу, прыжкам, метанию в разных возрастных группах детского сада».

жений, образность их, сюжетность заданий и пр.). Особенно это относится к детям младшего дошкольного возраста, в работе с которыми широко используются подвижные игры и своеобразные «игровые упражнения». Чем моложе возраст, тем меньше грани между «поиграть» и «поучиться».

Однако было бы ошибкой понимать обучение детей движениям как обучение только в игровой форме, только посредством игры. Особенно это относится к старшему дошкольному возрасту, к которому можно предъявить большие требования.

Подвижные игры с правилами имеют свои особенности, своё назначение в педагогическом процессе. Большая эмоциональность, повышенная возбудимость, своеобразные взаимоотношения детей во время игры отвлекают их от указаний и объяснений воспитателя, направленных на улучшение качества движений. Особенно это приходится наблюдать в играх с элементом соревнования, в играх с преодолением препятствий.

Ошибочно было бы, например, в игре «Волк во рву» требовать от детей не задерживаться перед препятствием, мягко опускаться на полусогнутые ноги и пр., если предварительно этот навык не был выработан у детей. Дети стремятся осуществить в игре основную для них цель — не быть пойманными. Естественно, что, ещё недостаточно владея движением, они перестают следить за качеством его выполнения и прыгают любым способом, лишь бы избежать «опасности».

Ход игры не всегда позволяет воспитателю исправить ошибки детей, показать требуемый приём движения. Указания могут снизить интерес детей к игре, нарушить ход и даже смысл игры (быстро уйти от опасности, преодолеть все препятствия, оказаться ловким, смелым и т. п.).

В ряде случаев первичное усвоение правильных приемов движения проходит в форме упражнений. Упражнения помогут детям быстрее приобрести необходимые двигательные навыки. Кроме того, упражнения в беге, прыжках, метании и т. д. настолько эмоциональны сами по себе, вызывают такой интерес у детей, что не всегда требуется специальное игровое оформление этих упражнений. Дети охотно учатся прыгать через верёвку, метать вдаль и в цель, бросать и ловить мяч, стараясь при

этом выполнять все указания воспитателя. Даже маленький, 3—4-летний, ребёнок заинтересован пролезть в обруч, не задевая за ободок, или поймать мяч, брошенный ему воспитателем, и радуется, если ему это удастся.

Усвоение правильных приёмов движения в форме упражнений особенно необходимо по отношению к более сложным для детей движениям (прыжкам, метанию, лазанию), требующим усвоения определённых приёмов их выполнения. Например, дети должны уметь становиться в правильную позу при метании вдаль или в цель, пользоваться последовательным чередованием ног при лазании, эластично приземляться после прыжка и т. п. Дети усваивают эти приёмы в форме упражнений, а для закрепления их воспитатель использует подвижные игры.

Так, например, воспитатель сначала показывает и объясняет детям, как надо прыгать в длину с разбегу, даёт им поупражняться в этом движении, а спустя некоторое время проводит игру «Волк во рву».

Развитие у детей положительного отношения к играм и упражнениям подвижного характера составляет одно из существенных требований обучения.

Положительные эмоции ценны для любого возраста, тем более это относится к дошкольникам. Отсутствие интереса во время занятий быстро сказывается на детях: внимание рассеивается, они начинают шалить. Интерес к занятиям повышается, если они проводятся эмоционально.

Занятия гимнастикой, в процессе которых проводится обучение, по своему характеру очень эмоциональны. В течение 20—25 минут дети находятся в движении, выполняя ряд разнообразных и интересных заданий воспитателя: перепрыгнуть через препятствия, попасть мячом в цель, поймать мяч и пр.

Обучение не должно снижать радостного настроения. Известно, что положительные эмоции оказывают благотворное влияние на формирование двигательных навыков. Указания воспитателя, сделанные бодрым, весёлым тоном, его активность привлекают внимание детей, вызывают у них желание выполнить движение как можно лучше.

В значительной степени повышает интерес детей к занятиям использование игрушек и пособий (флажков, по-

гремушек, обручей и пр.). Насколько интересней гимнастические упражнения с флажками, обручами по сравнению с аналитическими упражнениями («руки вверх, в стороны, вниз» и т. п.)! Простые и немногочисленные требования к выполнению движения, изложенные воспитателем в форме конкретных заданий, прекрасно организуют детей, вызывают большой интерес, повышают активность.

Однако детей дошкольного возраста, ещё очень неустойчивых в своих настроениях, легко возбудимых, у которых возбуждение преобладает над торможением, нельзя перегружать эмоциями.

Насыщенность занятия громкой музыкой, яркими игрушками, смехом вызывает слишком большое возбуждение детей, отвлекает их внимание от указаний воспитателя, затрудняет процесс активного торможения.

Надо оберегать нервную систему ребёнка от сверхсильных раздражений.

В практике иногда приходится наблюдать крайности в приёмах воспитания.

Некоторые воспитатели стремятся как можно больше развлекать детей. Каждое задание объясняется ими в форме занимательных рассказов, одни образы быстро сменяются другими: дети изображают то мышек, то зайцев, то самолёты. Другие, наоборот, боятся пошутить с детьми, считая, что это несовместимо с обучением.

Опыт передовых воспитателей показывает, что наилучшие результаты получаются в том случае, когда удается создать у детей хорошее, бодрое настроение, вызвать интерес к тому, что они делают, и вместе с тем не отвлекать их внимания от указаний воспитателя.

СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ

Обучение детей движениям должно быть направлено прежде всего на формирование простейших навыков основных, жизненно необходимых детям движений.

Содержание обучения раскрыто в «Руководстве для воспитателя детского сада» по каждой возрастной группе в виде программного материала.

Программа состоит из упражнений в основных видах движений: гимнастических упражнений (для плечевого

пояса, нижних конечностей), упражнений, способствующих ориентировке в пространстве и коллективе (простейшие построения, перестроения).

За время пребывания в детском саду нужно научить детей правильно ходить, бегать, прыгать, бросать и ловить мяч, метать вдаль и в цель, лазать, сохранять равновесие.

Воспитатель стремится к тому, чтобы движения детей становились более согласованными, ловкими, свободными, чтобы дети без особых усилий могли целесообразно применять их в разнообразных условиях.

Программа осуществляется в процессе занятий гимнастикой и закрепляется в часы игр, преимущественно на прогулке (в подвижных играх с правилами, организованных воспитателем, и в самостоятельных играх детей подвижного характера).

Во всех группах воспитатель всячески поощряет самостоятельные игры детей с игрушками и пособиями, создавая для этого соответствующие условия.

Перед воспитателем стоит задача всестороннего развития движений у детей.

Маленькие дети в силу своей подвижности больше пользуются движениями, в которых преимущественно участвуют ноги: бег, ходьба, разнообразные виды прыжков — подпрыгивание, перепрыгивание, спрыгивание и пр. Воспитатель должен давать детям систематические упражнения для развития такого важного для человека органа, как рука.

В дошкольном возрасте этому в значительной степени могут помочь упражнения с предметами: мячами, гимнастическими палками, обручами, флажками, шнурами и пр. Дети учатся бросать, ловить, катать, бесшумно складывать и убирать предметы, ритмично передавать друг другу, быстро принести и унести их и т. п.

Помимо обучения основным движениям, необходимо постепенно приучать детей выполнять простейшие гимнастические упражнения типа общеразвивающих для верхнего плечевого пояса и нижних конечностей. Эти упражнения требуют более изолированных действий, что способствует развитию большой точности и чёткости движений у детей.

Важно научить детей внимательно слушать объяснения воспитателя и выполнять его указания, постепенно

приучая детей «учиться» всем вместе, тем самым подготавливая их к школьному обучению.

Большое внимание следует также уделить развитию согласованности при совместных действиях. Детей приучают двигаться в общем для всех темпе, целесообразно использовать площадь комнаты или площадки, бегать, не толкая друг друга, соблюдать указанное направление и т. п.

Дети учатся быстро реагировать на зрительные, слуховые сигналы, быстро выполнять задание воспитателя: встать в пары по взмаху флажка, начать бег по удару в бубен, а также по словесному указанию воспитателя, перебежать на другую сторону площадки после слова *беги* и т. п.

Следует развивать у детей активное торможение: выслушивать до конца указания воспитателя, не начиная действия, быстро затормозить свои движения по сигналу и т. п.

Объём требований по выполнению движений невелик¹. Нужно, чтобы дети усвоили простейшие навыки, без которых будет трудно в дальнейшем развивать и совершенствовать их движения.

Так, например, не научившись занимать правильное положение при метании, нельзя добиться дальнего броска или меткого попадания в цель.

Вместе с тем некоторые воспитатели уделяют слишком большое внимание внешней стороне в выполнении упражнений: добиваются, чтобы дети начинали ходьбу обязательно с левой ноги, но не следят за правильной осанкой; учат оттягивать носок во время ходьбы и бега, а не приучают детей целесообразно использовать всё пространство комнаты или площадки, действовать согласованно и т. п.

На основе приобретения простейших навыков движения детей постепенно развиваются и совершенствуются.

Нужно ли, добиваясь усвоения детьми правильного выполнения движения, заботиться о повышении количественных достижений (скорости бега, высоты прыжка, дальности броска и пр.)? Количественные достижения

¹ Эти требования даны по каждой возрастной группе в разделе «Методические указания по обучению детей ходьбе, бегу, прыжкам, метанию».

невозможны и нецелесообразны без приобретения детьми простейших двигательных умений: ребёнок может повредить своему здоровью, стараясь прыгнуть как можно выше, при этом неправильно выполняя движения. Нужно, чтобы обе эти стороны (качество выполнения и количественные достижения) в практической работе разрешались в единстве.

По мере овладения ребёнком движениями постепенно повышаются и количественные показатели.

Объём программного материала, указанный в «Руководстве», рассчитан на весь год. Для лучшего и планомерного усвоения материала детьми воспитатель последовательно распределяет его на более короткие отрезки (1—2 месяца).

Главное место в плане занимают упражнения в основных движениях: большинство из них включается в план каждого месяца.

Кроме основных движений, в плане должны быть упражнения для мышц плечевого пояса, спины, живота, а также упражнения, развивающие ориентировку в пространстве, коллективе¹.

Воспитатель отбирает из «Руководства» требуемый программный материал и указывает, при помощи каких упражнений и игр дети будут его усваивать.

При отборе программного материала прежде всего должна соблюдаться последовательность. Она даёт возможность вести ребенка постепенно от более простого к более сложному. Дети нередко испытывают затруднения при выполнении упражнений только потому, что воспитатель не сумел постепенно подвести детей к их выполнению.

Например, детям 3—4 лет трудно бегать в коллективе (в колонне по одному), если воспитатель сразу начинает с этих сложных для детей упражнений.

Совсем иной результат получается тогда, когда упражнения усваиваются в определённой последовательности. Сначала проводится бег (одновременно с небольшим количеством детей (8—10 человек) в прямом направлении, без соблюдения общего для всех темпа. Дети

¹ В данном пособии указывается материал только по основным движениям, поскольку именно они являлись темой исследования. Воспитатель должен восполнить в каждом плане недостающие упражнения для плечевого пояса, спины, живота.

бегут от одного до другого края площадки (комнаты). Каждый бежит в удобном для него темпе. Движение одного не связано с движением другого. Это упражнение не требует согласованности действий, смелости, решительности, т. е. всего того, что так затрудняет первое время малыша.

Следующим по сложности упражнением будет бег гурьбой, сначала небольшой, а затем одновременно всей группой. Он требует ориентировки в пространстве, большей смелости, уверенности. Часто малыши пугаются, попав в большой коллектив одновременнодвигающихся детей.

Бег в колонне по одному более сложен для маленьких детей, так как в этом упражнении требуется уже довольно большая согласованность, ритмичность движений. Это движение даётся в младшей группе в конце года.

Бег в разных направлениях с использованием всего пространства помещения или площадки требует ещё большей ориентировки в пространстве. Значительно сложнее является бег врассыпную с ловлей и увёртыванием. Эти упражнения проводятся уже в средней и старшей группах детского сада.

Для усвоения указанного в «Руководстве» программного материала подбираются соответствующие игры и упражнения, которые постепенно усложняются.

Так, наиболее простым для 3—4-летнего ребёнка видом прыжка является подпрыгивание, стоя на месте. Первое время для усвоения этого движения выбираются игры, где дети подпрыгивают, кто сколько может: «Воробушки», «Мячики» и т. п.

Постепенно движение усложняется, от детей уже добиваются более высокого прыжка. Соответственно этому с детьми проводятся игры «Достань ленту», «Поймай комара», требующие более высокого подпрыгивания.

Тот же принцип соблюдается и по другим видам движений.

При отборе материала нужно учитывать и время года. Некоторые движения можно проводить только зимой: скольжение по ледяным дорожкам, ходьба по снежным валам, ходьба на лыжах; другие более целесообразны для летних условий: бег наперегонки, лазание по гимнастическим заборчикам, хождение по бревну и т. п.

Необходимо, чтобы воспитатели строго придерживались указанного в «Руководстве» программного содержания. Применение материала, не предусмотренного в программе, использование школьного материала (команд, строевых упражнений, сложных гимнастических упражнений, построение пирамид и т. д.), что, к сожалению, еще имеет место в детских садах, лишь отвлекает детей от основного, требует затраты сил на усвоение менее важных для ребёнка упражнений.

Доступность выполнения движений особенно важна по отношению к дошкольному возрасту. Стремление воспитателя «завысить» материал, не сообразуясь с подготовленностью и возрастом детей, может вызвать переутомление нервной системы, привести к излишнему возбуждению или вялости детей.

В календарный план включается новый материал и еще недостаточно усвоенный (повторный). Хорошо усвоенные упражнения можно не указывать каждый раз в плане, но это не означает, что в дальнейшем эти упражнения не будут применены в работе с детьми: их можно включать в занятия, а некоторые из них и в утреннюю гимнастику.

Повторение пройденного занимает большое место в ежемесячном плане. Особенно это относится к основным видам движения: ходьбе, бегу, прыжкам, метанию и др. Новый материал занимает примерно треть плана. На первые месяцы приходится несколько большее количество новых игр и упражнений, так как в начале года большинство программного материала является для детей новым. В последующие месяцы новое постепенно заменяется повторением. Время от времени полезно весь календарный план составлять из повторения пройденного: это даёт возможность прочнее закрепить программный материал. Планы занятий летних месяцев (июнь—июль—август) в основном строятся на повторении и закреплении пройденного материала.

Основной формой обучения детей движениям является занятие гимнастикой.

Специально организованные занятия со всей группой обеспечивают прохождение и усвоение программного материала в определённой последовательности, позволяют по мере надобности повторять и закреплять те или иные упражнения.

Занятия проводятся два раза в неделю одновременно со всеми детьми в группе. Действия детей в процессе занятий подчинены требованиям и указаниям воспитателя; многие упражнения проводятся в общем для всех темпе: дети вместе начинают и заканчивают движение, что даёт возможность воспитателю руководить действиями всей группы.

Занятия гимнастикой проводятся в хороших гигиенических условиях (в тёплое время года — на воздухе, зимой — в хорошо проветренном помещении). Это благоприятно действует на физическое развитие и состояние здоровья детей.

Занятия, специально организованные воспитателем и построенные по определённому плану, позволяют регулировать физиологическую нагрузку, постепенно и осторожно и увеличивать ее, что способствует повышению выносливости организма детей.

Проведение занятий по определённому плану, в строго установленные дни и часы способствует образованию у детей привычки заниматься, помогает формированию более прочного двигательного навыка.

Занятия строятся на основе программного материала, указанного в «Руководстве». При составлении их воспитатель придерживается примерно следующего плана.

В начале занятия проводятся игры и упражнения, способствующие мобилизации внимания детей.

Здесь уместно дать непродолжительную ходьбу, во время которой дети выполняют несложные задания: по сигналу воспитателя быстро встать в пары, построить круг, заменить ведущего в колонне и т. п. После ходьбы можно иногда ввести бег также в сочетании с выполнением простых заданий: быстро построиться в колонну, шеренгу, остановиться и сделать какую-нибудь фигуру.

Обычно материал даётся знакомый или такой, который нетрудно выполнить с первого раза.

В старшей группе на занятие отводится 25—30 минут. Продолжительность вводной части — 3—4 минуты. В основной части с детьми проводят 3—4 гимнастических упражнения (с обручами, верёвками, палками, на ковриках), одно упражнение в основных движениях (прыжках, метании, лазании) и одну подвижную игру. На основную часть отводится 20—22 минуты. Из них

5—6 минут занимают гимнастические упражнения, 7—8 минут — упражнения в основных движениях и 7—8 минут — подвижная игра. В заключение занятия, с целью успокоения детей после полученной ими нагрузки, приведения в норму пульса и дыхания, даётся спокойная игра или непродолжительная ходьба. Заключительная часть занимает 3—4 минуты.

Продолжительность занятия в средней группе — 20 минут. Из них вводная часть занимает 2—3 минуты; в основной части на гимнастические упражнения отводится 3—4 минуты, на упражнения в основных движениях — 6—7 минут, на подвижную игру — 6—7 минут; заключительная часть занимает 2—3 минуты.

Занятия гимнастикой в младшей группе носят несколько своеобразный характер по сравнению с занятиями со старшими детьми. Прежде всего они значительно меньше по объёму, так как дети 3—4 лет быстрее, чем дети 5—6 лет, устают от совместных действий в коллективе.

Первое время с детьми проводят не больше одного-двух упражнений, близких по своему характеру к игре. Постепенно объём занятия увеличивается.

Характерной особенностью построения занятия в младшей группе является более частое чередование движения с отдыхом. Продолжительность занятий в младшей группе — 12—15 минут. Вводная часть занимает 2—3 минуты, в основной части используются главным образом упражнения и игры с бегом, прыжками, бросанием и ловлей мяча. Продолжительность её — 8—10 минут. Заключительная часть занимает 1—2 минуты.

Примерное построение занятия в младшей группе детского сада

1. Ходьба в прямом направлении (все дети одновременно) «Возьми флажок».

2. Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч».

3. Спокойная ходьба.

При выполнении первого упражнения воспитатель следит, чтобы дети шли прямо, не шаркали ногами, не толкали друг друга. По окончании упражнения дети садятся на стулья. Воспитатель объясняет им следующую

игру. Можно вызвать двоих-троих детей и показать ход игры. Затем игра проводится со всеми детьми одновременно. Воспитатель приучает детей подпрыгивать выше (больше отрываться от пола), мягко опускаться на полусогнутые ноги. Игра повторяется 3—4 раза, затем воспитатель предлагает детям пойти погулять. Вначале обычно дети бегут гурьбой, а к концу года начинают строиться друг за другом. Занятие кончается непродолжительной ходьбой.

З а н я т и е в с р е д н е й г р у п п е

1. Ходьба друг за другом по краям комнаты со сменной ведущего (сменяют 2—3 ведущих).

2. Упражнения, стоя в кругу (держась за верёвку):

а) поднять верёвку вверх и опустить (4—5 раз);

б) перешагнуть через верёвку, не выпуская её из рук (3—4 раза);

в) присесть, дотронуться верёвкой до пола и встать (3—4 раза).

Прыжки в длину через верёвку, положенную на пол (внутри круга и обратно на своё место).

Подвижная игра «Пятнашки».

3. Спокойная игра «Угадай по голосу» («Мы немного порезвились, по местам все разместились»).

При помощи первого упражнения воспитатель привлекает внимание детей: каждый ребёнок должен слушать, кого назовёт воспитатель, быть готовым к выполнению его указаний. Воспитатель одновременно напоминает детям, чтобы они шли прямо, не опускали голову, держались ближе к краям комнаты, делали более широкие шаги.

Закончив упражнение в ходьбе, дети по указанию воспитателя поворачиваются лицом к центру комнаты, берутся за руки и образуют круг.

Гимнастические упражнения в кругу, держась обеими руками за верёвку, укрепляют мышцы спины, живота, ног, приучают детей организованно действовать всем вместе. Воспитатель учит детей, как надо выполнять упражнения. При обучении детей прыжкам воспитатель рассказывает и показывает детям, как надо оттолкнуться перед препятствием, присесть после прыжка на полусогнутые ноги.

В подвижной игре «Пятнашки» дети упражняются в беге врассыпную, учатся увёртываться от ловящего.

В заключение проводится спокойная игра «Угадай по голосу», которая даёт возможность успокоить детей после полученной ими нагрузки.

Указанный план занятия не является постоянным. Построение занятий может изменяться в зависимости от конкретных задач, которые воспитатель ставит при проведении занятия, от возраста, подготовленности детей, места проведения занятия и пр.

Так, например, обучение новому и более сложному движению требует от детей устойчивого внимания. Это вынуждает воспитателя сократить занятие, упростить весь остальной материал.

Если в указанном здесь занятии прыжки в длину являются ещё мало усвоенными и тем более новыми для детей, воспитатель должен объяснить и сам показать детям новое для них движение, повторить упражнение (два-три раза) со всей группой. Всё это займёт довольно много времени и потребует довольно большого внимания от детей. В таком случае можно исключить или сократить гимнастические упражнения.

Обучение детей новым и более трудным для выполнения гимнастическим упражнениям, правильным приёмам пользования пособиями (как раскладывать и складывать коврики, держать гимнастические палки, бросать и ловить мячи) также вынуждает воспитателя сократить, а иногда и вовсе не проводить на данном занятии упражнений в основных видах движений, ограничиваясь подвижной игрой с бегом или прыжками.

Приведём пример занятия, построенного по более сокращённому плану.

З а н я т и е в с т а р ш е й г р у п п е

1. Ходьба друг за другом и врассыпную. Построение по сигналу воспитателя в колонну, в круг.

2. Упражнения в бросании и ловле мяча: пять раз вверх и пять раз о пол (повторить упражнение два-три раза). Игра с мячами.

Подвижная игра «Два мороза».

3. Спокойная игра «Найди флажок» (прячется 3—4 флажка).

Одной из существенных задач, стоящих перед воспитателем при проведении этого занятия, является обучение детей правильным приемам бросания и ловли мяча. Нужно показать и рассказать детям, как бросать мяч: первое время не слишком высоко, не закидывать его за голову, не бросать далеко от себя и пр. Поскольку это упражнение является новым для детей, оно потребует более продолжительного времени и более напряженного внимания детей. Вследствие этого воспитатель не проводит с детьми на данном занятии гимнастических упражнений.

После упражнения с мячами можно дать детям свободно поиграть в мяч (без указания темпа), а затем провести подвижную игру.

Сокращение занятий чаще проводится в начале года, когда дети ещё не привыкли слушать и выполнять указания воспитателя, преимущественно в средней группе и с менее подготовленными детьми.

Необходимо оговорить, что надобность в полном исключении того или иного раздела занятий встречается не часто. Обычно материал снимается не полностью, а лишь сокращается.

Особенно это надо иметь в виду по отношению к основным движениям, для формирования которых нужно более частое повторение.

При составлении плана занятия нужно учитывать и окружающие условия. Проведение занятий в небольшом помещении обязывает воспитателя строить свой план так, чтобы упражнения подвижного характера чаще сменялись более спокойными, так как бег в тесном помещении вызывает большее возбуждение у детей. Многие упражнения приходится организовать иначе, например: упражнения в кругу проводить не в одном, а в двух кругах; при обучении новым движениям делить детей на подгруппы (по 5—6 человек), чтобы дети лучше видели воспитателя.

При планировании программного материала воспитатель учитывает, насколько дети его усвоили. Одни упражнения являются для детей ещё совершенно новыми, и их приходится разучивать, другие требуют повторения, закрепления. Разучивание нового или повторение еще плохо усвоенного целесообразно проводить в начале занятия, пока дети еще не утомлены. Закрепле-

ние пройденного чаще имеет место ближе к концу занятия (в подвижных играх), так как знакомый материал требует меньшей затраты внимания у детей. Не следует включать в одно занятие слишком разнообразный материал. Обучение требует от детей устойчивого внимания; быстрый переход от одного задания к другому трудно дается детям и может утомить их. Однако не должно быть и однообразия, которое также утомляет детей. Упражнения, требующие более устойчивого внимания, сменяются хорошо знакомыми, не вызывающими напряжения.

В плане занятия необходимо учитывать и физиологическую нагрузку. После упражнений, связанных с довольно большой затратой энергии, нецелесообразно проводить упражнения, требующие точных и чётких движений. Например, после бега или прыжков не рекомендуется давать упражнение в равновесии или игру с мячом.

Также надо иметь в виду и организацию проведения самого упражнения. В некоторых упражнениях одновременно действуют один-два ребёнка, остальные смотрят (метание в цель, лазание, прыжки через препятствие в высоту и др.). Не следует включать в занятие больше одного такого упражнения, иначе детям придётся большую часть времени сидеть и ждать своей очереди. По мере усвоения упражнений надо так организовать его проведение, чтобы можно было выполнить его одновременно с большим количеством детей. Например, для прыжка в длину с места положить верёвки вдоль площадки или комнаты, чтобы около препятствия уместилась сразу половина группы.

При составлении плана занятий воспитатель постоянно возвращается к ранее пройденным играм и упражнениям; особенно это относится к движениям, выполнение которых требует более длительного усвоения определённых приёмов (например, метание, прыжки с места, с разбегу, бег со скакалкой и пр.).

Полезно время от времени строить всё занятие на повторении уже знакомого детям материала, так как это способствует закреплению образовавшихся у детей умений и навыков.

На формирование двигательных навыков у детей положительное влияние оказывает музыкальное сопровождение. Музыка способствует координированности, рит-

мичности движений (ходьба, бег). Дети приучаются согласовывать свои движения с темпом, указанным воспитателем при помощи музыки. Ярко выраженный характер музыки (весёлая пляска, бодрый марш) сказывается и на характере движений. Движения детей становятся более выразительными, чёткими.

Однако далеко не все упражнения следует проводить с музыкальным сопровождением. Нецелесообразно использовать музыку для сопровождения упражнений, требующих индивидуального темпа выполнения, например: бег на скорость, метание, прыгание в высоту через препятствие, прыжки в длину и пр. Музыка здесь только мешает детям, затрудняет усвоение способа движения.

Хорошо сочетается с музыкой ходьба, бег в колонне, по кругу, бег врассыпную без ловли мяча, некоторые игры с мячом.

Прежде чем проводить упражнение под музыку, в большинстве случаев следует предварительно разучить его с детьми, например, упражнения в бросании и ловле мяча, передаче мяча по кругу, упражнения со скакалками и др.

Имеет значение и выбор музыкального произведения. Музыка должна соответствовать характеру данного упражнения, отвечать основной его задаче. Обязательным условием при этом является сохранение художественной ценности музыкального произведения. Для ходьбы, бега, подпрыгивания и т. д. следует подбирать чёткую по ритму музыку, близкую, понятную детям по содержанию.

Занятия гимнастикой проводятся два раза в неделю.

Такое количество занятий не обеспечивает закрепления правильных навыков движений. Для более прочного усвоения детьми движений нужно широко использовать подвижные игры с правилами. За редким исключением, они проводятся с детьми ежедневно, обычно во время прогулки. Осуществляя разнообразные задачи, стоящие перед воспитателем при проведении игры, он использует игры и с целью упражнения и закрепления ранее усвоенных двигательных навыков.

В игре «Кто скорее допрыгнет до флажка» дети по указанию воспитателя стараются делать более широкие

прыжки, прыгать мягче на полусогнутые ноги; в игре «Ловишки с лентами» они упражняются в беге с ловлей и увёртыванием; в игре «Пчёлы и медведи» приучаются ритмично и быстро залезать на верх заборчика и т. п.

В подвижных играх дети действуют (бегают, прыгают, лазают) более самостоятельно, в несколько изменённых условиях. Детям приходится применять полученные ими умения в более сложных заданиях: бегать бесшумно, с хорошей координацией рук и ног не только в привычном для них упражнении, но и в игре, где требуется, кроме того, быстрота и ловкость движений. В игре детям постоянно приходится совершать действия, связанные с преодолением трудных положений: прыгать в тот момент, когда за ними гонятся, успеть быстро залезть на верх гимнастической стенки, чтобы их не догнали, и т. п.

Для закрепления движений воспитатели используют также игры с мячами, обручами, скакалками. Дети применяют в играх полученные ими на занятиях двигательные навыки, повторяют и закрепляют их.

Наилучшим для этого является время дневной прогулки. Прогулка вызывает у детей потребность прежде всего в движении. В играх с физкультурными пособиями дети используют разнообразные движения: бегают, прыгают, лазают и пр. Воспитатель легко может направить активность детей соответствующим образом.

Прежде всего он организует необходимые условия для упражнения детей в разнообразных движениях. Мячи, прыгалки, обручи, гимнастические стенки, цели для метания и другие пособия вызывают у детей желание поиграть с ними. Воспитатель выносит на площадку те пособия, которые он считает нужными, в достаточном количестве. Дети группируются около пособий по своему желанию: одни берут обручи, прыгалки, вожжи; другие объединяются по двое-трое около «целей для метания». Обычно во время прогулки дети успевают поиграть с несколькими пособиями.

Воспитатель не остаётся безучастным к самостоятельным играм детей: он заботится, чтобы всем детям хватило игрушек и пособий; старается обогатить двигательный опыт детей; следит, чтобы дети использовали пособия по назначению и правильно (не висли на забор-

чиках для лазания, не подкидывали мяч ногой, не бросали мячиков в стену, заборы и т. п.).

По мере надобности воспитатель приходит на помощь детям: напоминает, как лучше бросить мяч, чтобы он попал в цель; поправляет, если ребёнок неправильно выполняет движение (например, тяжело прыгает, не сгибая ног); предлагает новый вариант в движении: старается вызвать большую самостоятельность детей. Воспитатель следит за дозировкой движений, за чередованием более подвижных со спокойными. Увидев, что ребёнок долго прыгает со скакалкой, он предлагает ему поиграть с песком или заняться постройкой. И наоборот, заметив зимой, что часть детей бездеятельна, предлагает им загнать льдинку в лунку или сбить колпак со снежной бабы.

Иногда воспитатель может принять участие в играх детей: поиграть с ними в мяч, в городки, кегли. Дети очень любят такие совместные игры и охотно потом играют самостоятельно.

В младшей группе программный материал по движению осуществляется главным образом в подвижных играх. В играх дети упражняются в беге, ходьбе, прыжках, катании, бросании и ловле предметов, лазании.

Прежде всего воспитатель поощряет самостоятельные игры детей подвижного характера. Он заботится, чтобы во время прогулки и в групповой комнате у детей были разнообразные и в достаточном количестве игрушки и пособия, побуждающие к движению: каталки, ветряные мельницы, рули, мячи, шары, мешочки и пр. Дети охотно играют в одиночку и небольшими группами (по 2—3 человека); особенно они любят, когда воспитатель играет вместе с ними: бросает им мяч, катит шарик, даёт сигнал «автомобилю» и т. п.

Кроме того, воспитатель проводит с детьми игровые упражнения, построенные на выполнении несложного и интересного детям действия: «Пройти по мостику» (ходьба по доске, лежащей на небольшом возвышении), «Бегите ко мне», «Догоните меня» (бег в направлении, указанном воспитателем), «Прыг-скок» (подпрыгивание стоя на месте). «Не задень» (упражнение в равновесии) и ряд других¹. Такие игры дают возможность воспита-

¹ Описание этих игр дано в разделе «Младшая группа».

телю усвоить с детьми указанный в «Руководстве» программный материал, развивать простейшие навыки основных движений.

Большое место в младшей группе занимают сюжетные подвижные игры («Птичка», «Зайка», «Мыши и кот» и др.). Они понятны детям по содержанию, разнообразны и доступны по движениям. Рассказывая игру, воспитатель показывает детям движение (как прыгают воробушки, летают птички, кружатся колёса), и дети повторяют.

В качестве примера приведём игру «Мыши и кот».

Прежде чем начать игру, воспитатель привлекает внимание детей: «Подошли к стульям, сели. Это ваши норки. Не забудьте свою норку, посмотрите, кто с вами рядом». Затем он коротко рассказывает игру: «Когда кошка уснёт, мышки выбегут из своих норок. Когда кошка проснётся, замяукает, все мышки побегут в свои норки».

Воспитатель играет вместе с детьми, показывает, как бегают мыши, как они ищут пищу и т. п. Не снижая интереса к игре, воспитатель попутно приучает детей бегать тихо, на носочках, прыгать на полусогнутые ноги.

В следующий раз дети играют уже более самостоятельно. Они знают, когда надо выбегать из норок, когда возвращаться. Воспитатель напоминает им: «Мыши бегают тихо», и дети стараются бегать на носочках. Однако и при повторении воспитатель остаётся активным, сам ведёт игру, взяв себе главную роль. Постепенно он всё более разнообразит игры, вносит новые варианты, упражнения, развивая тем самым движения детей.

Опыт многих воспитателей, работающих с младшими группами (З. Ф. Шумилина, Т. С. Кудашова и другие), показывает, что такое проведение игр не утомляет детей, благоприятно влияет на организацию группы, приучает детей действовать в коллективе, способствует развитию их движений.

ПРИЁМЫ ОБУЧЕНИЯ

Показ и пояснение. При обучении детей движениям воспитатель использует разнообразные приёмы, помогающие добиваться лучших результатов. Одним из основных приёмов обучения детей правильному выполнению

движений является показ движений в сочетании с пояснением воспитателя.

При анализе работы воспитателей вскрываются те ошибки, которые получаются в том случае, когда педагоги не сопровождают показ пояснениями и наоборот. При использовании только показа ребёнок часто не видит самого существенного; какая-нибудь деталь в движении взрослого, даже в одежде, уже отвлекает ребёнка, направляет его внимание на другое. Также и одно пояснение не достигает намеченной цели. Особенно это бывает при выполнении детьми ещё малознакомых для них движений, о которых у них нет достаточного запаса впечатлений. Дети как будто и понимают всё, что им говорит воспитатель, но самого характера движения не схватывают, точного представления о движении у детей не получается.

При соединении слова и показа дети получают возможность видеть движение, накапливать представления о нём, приучаются осознавать, осмысливать свои действия.

Показывая движения, воспитатель должен передать их естественно, свободно, без напряжения, несколько смягчая привычную для взрослого длину шага, взмах руки при ходьбе и т. п. Воспитатель выполняет движения чётко, правильно, красиво. Так, например, прыгая в высоту через верёвку, он быстро подбегает к препятствию, не приостанавливаясь, энергично перепрыгивает и мягко приседает на полусогнутые ноги. При объяснении он не сразу обращает внимание детей на весь ход движения. Прежде всего он добивается, чтобы дети мягко приземлялись после прыжка на обе ноги, так как это самое существенное в данном движении. Спустя одно-два занятия внимание детей обращается на быстроту разбега перед препятствием и на энергичный отрыв от почвы. Постепенно дети приобретают правильный навык движения.

Показ движения тесно связан с пояснением. Показывая, например, в старшей группе, как надо бросать мешочки вдаль, воспитатель тут же говорит детям, что при этом надо делать: «Возьмите мешочки в правую руку. Смотрите, как я встала: боком, правую ногу слегка отставила. Встаньте и вы так. А теперь смотрите, как я замахнусь получше, да и брошу посильнее».

Пояснения даются в чёткой, ясной и конкретной для детей форме. Нечёткость часто приводит к плохому качеству выполнения. «Встаньте парами», — говорит воспитатель, не раскрывая, как это надо сделать. Часть детей берётся за руки со своей парой, остальные идут, не держась за руки. Одни дети становятся парами, соблюдая очерёдность, другие выбегают из колонны, чтобы скорее встать с выбранным ребёнком. Исправления, сделанные воспитателем в ходе занятия, не всегда уточняют детям задание. Пояснения надо дать до начала упражнения, например: «Будете строиться в пары. Не все сразу. Постепенно. Первым в колонне стоит Коля. Встань в пару с тем, кто стоит за тобой. Возьмитесь за руки. Теперь пусть встанет следующая пара. За ней следующая. Не спешите, не становитесь раньше времени. Проверим, все ли правильно встали».

В старшей группе воспитатель постепенно приучает детей выслушивать и более длительные пояснения до конца и выполнять движения лишь по сигналу «начали».

При обучении детей движениям показ и пояснения не всегда занимают равное место. В некоторых случаях преобладает показ, в других — основное место займёт пояснение. Это зависит от возраста детей, от степени усвоения ими упражнений: чем моложе возраст, тем большее место занимает показ. В младшем дошкольном возрасте зрительные впечатления от движения преобладают над их словесными обозначениями, ребёнок ещё не всегда представляет, что означает «прокати мяч», «подпрыгни и позвони в погремушку», «залезь на заборчик» и т. п. Поэтому в младшей группе показ будет преобладать, не исключая, однако, простых и доступных объяснений. Даже при выполнении знакомых малышам упражнений пояснение чаще всего сопровождается показом. Воспитатель напоминает, что надо бегать тихо, на носках, по всей площадке, и тут же сам показывает движение.

Показ движения приходится применять и в более старшем дошкольном возрасте, при усвоении новых, ещё мало знакомых детям упражнений. Постепенно слово начинает заменять ребёнку показ движения: достаточно воспитателю сказать, как надо делать упражнение, или даже только коротко напомнить о нём, как дети уже правильно его делают.

С целью развития у детей выдержки воспитатель приучает их выслушивать его пояснения до конца: «Подождите делать упражнения, пока я не скажу «начали». Дети учатся начинать движение только по сигналу воспитателя.

Команды «становись», «смирно», «вольно», «шагом марш» и т. д., принятые в работе с более старшими детьми, по отношению к детям дошкольного возраста не применяются. Воспитатель даёт сигнал к началу действия в простой, разговорной форме, но более лаконично и чётко. Например: «Встаньте в колонну», «Побежали друг за другом», «Стойте прямо».

В процессе занятия место показа и пояснения таково. Вначале, давая детям то или иное упражнение (встать в пары, в круг, сменить ведущего), воспитатель чаще использует пояснение. В основной части показ обязателен, особенно при выполнении новых упражнений. Однако и здесь требуются пояснения воспитателя о том, как надо выполнять упражнения. В заключении занятия преобладает объяснение.

При обучении детей новому для них движению (прыжок в длину, в высоту, через верёвку) надо сначала самому воспитателю показать это движение, объясняя при этом детям, как им надо прыгать: бежать быстро, мягко приземлиться на обе ноги и т. д. Затем все дети делают это движение. По ходу упражнения воспитатель поправляет детей. В заключение можно отметить, в чём основная ошибка детей.

На следующем занятии воспитатель снова, если в этом есть необходимость, сам показывает движение или вызывает для этого 2—3 детей, хорошо овладевших движением, а затем его выполняют все дети.

Если упражнение носит коллективный характер, например гимнастические упражнения в общем для всех детей темпе, воспитатель, замечая ошибки детей, останавливает группу, снова показывает и объясняет упражнение, а затем предлагает детям его повторить.

По мере усвоения детьми упражнения полезно (в средней и старшей группах) предложить детям самим показать и рассказать, как надо его выполнить.

Показ знакомого упражнения одним или одновременно 3—4 детьми вызывает у остальных желание сделать движение как можно лучше. Дети приучаются замечать

свои ошибки и ошибки сверстников, оценивать хорошее выполнение движений.

Воспитатель проверяет, поняли ли дети его указания, знают ли они, как им надо выполнять движение.

Рассказ о том, как надо выполнить упражнение, используется больше в старшей группе. Большинство детей сравнительно легко справляются с этим заданием, особенно по отношению к уже знакомому материалу; некоторым детям приходится задавать наводящие вопросы или привлекать в помощь остальных.

Упражнения в форме конкретных заданий. При обучении движениям целесообразно давать детям конкретные двигательные задания. Обычно эти двигательные задания построены на действиях с предметами: мячами, обручами, гимнастическими палками и т. п. Ребёнку предлагают пролезть в обруч, не задевая за подвешенную к обручу погремушку, пройти по доске, держа на голове мешочек с песком, и т. п. Перед выполнением воспитатель даёт детям определённые указания: не держать мешочек рукой, не уронить его, пока идёшь по доске, идти прямо, не опускать голову, перед концом доски остановиться, легко подпрыгнуть и мягко присесть на обе ноги.

Такой способ выполнения движений в силу своей конкретности помогает детям ещё лучше осознать поставленную перед ними задачу и действовать более целенаправленно. Использование конкретных заданий целесообразно для всех возрастных групп, однако в младшей приходится ещё больше, чем в старших, учитывать опыт ребёнка, его двигательные умения: задания должны быть просты, понятны, легко осуществимы.

Например, воспитатель предлагает малышу подпрыгнуть, стоя на месте. Ребёнку это плохо удаётся, при прыжке он почти не отрывает ног от пола. «Прыгни так, чтобы достать до моей ладони», — говорит ему воспитатель, держа над головой ребёнка свою руку. Ребёнок старается подпрыгнуть повыше, чтобы дотронуться головой до ладони воспитателя.

В средних и старших группах воспитатель в ряде случаев указывает, каким способом надо выполнить задание: пролезть под дугу вперёд головой или боком, проскакать из обруча в обруч на двух или одной ноге и т. д. При выполнении других заданий такие условия

детям не ставятся, каждый может сам решить, как ему лучше его выполнить, чтобы добиться положительного результата: попасть мячом в подвешенную выше головы ребёнка сетку, набросить кольцо на кольцеброс и т. п.

Повторение движений. Повторение занимает большое место при обучении детей движениям. Благодаря многократным повторениям у детей образуются более прочные навыки движения; постепенно дети овладевают движениями (ходьбой, бегом, прыжками и др.), начинают выполнять их более свободно, без лишнего напряжения.

Вначале, пока дети ещё не усвоили правильных приёмов движения, уместно повторять упражнение без изменения, как оно было дано в предыдущий раз. Чтобы детям не наскучило движение, воспитатель может несколько изменить сюжет игры, внести какой-нибудь новый предмет (погремушку, флажок), иначе организовать детей, по существу не меняя характера выполнения движения. Особенно это относится к детям младшего дошкольного возраста, требующим большого количества повторений для усвоения движения. Например, воспитатель хочет приучить детей младшей группы находить своё место после бега по комнате. С этой целью он проводит игру «Найди свой домик». После повторения игры в течение 2—3 дней можно изменить сюжет: сделать 2—3 домика, расположить их в разных местах комнаты.

В средней и старшей группах более сложные для детей движения (прыжки, метание, бросание и ловля мяча) повторяются несколько раз подряд без изменений. Так, показывая детям, как надо подбросить и поймать мяч, воспитатель на нескольких занятиях будет повторять то же самое. Когда дети достаточно усвоят движение, можно внести некоторые изменения, усложнения: бросать и ловить с хлопком, под музыкальное сопровождение, перебрасывать мяч парами и т. д. Время от времени полезно возвращаться к первому варианту выполнения. Такой приём способствует более прочному закреплению двигательного навыка у детей.

Все эти приёмы повторения должны повышать сознательность действий детей; с каждым разом ребёнок приобретает новые умения, новые качества, но пояснения воспитателя и здесь будут играть решающую роль.

Полезно давать детям возможность применять имеющиеся у них навыки в разнообразных, не совсем привычных для них условиях. Например, ребёнок привык прыгать в помещении или на площадке — пусть он применит это умение при прыжке через канавку в лесу, на лугу и т. д.

Игровые приёмы обучения. Большое место при обучении детей движениям занимают так называемые игровые приёмы (имитация движений, образность их, сюжетность заданий и пр.). При имитации дети подражают определённым действиям: «плавают», «гребут» и т. д.

Использование образности в занятии выражается в передаче детьми в движениях характерных черт того или иного образа, который им предлагает воспитатель (зайца, птицы, поезда, самолёта и т. п.). В этом приёме многое привлекает детей: каждый ребёнок может изобразить то или иное действие несколько по-своему. Один «зайчик» прыгает быстрее, другой медленней. Один «лётчик» приземляется и снова взлетает, другой спокойно летит в одном направлении.

С большим интересом выполняют дети (особенно младшей и средней групп) движения, облечённые в сюжетную форму: «Поехали на поезде, загудел паровоз, застучали колёса; а вот и остановка, пойдёмте гулять!» Нужно учесть эту склонность детей к подражанию и разумно использовать её.

Однако при обучении детей правильному выполнению движений надо к использованию **всех этих** приёмов подходить с осторожностью. Здесь необходимо соответствующее руководство воспитателя. Называя тот или иной образ, надо вызвать у детей представление о нём, подчеркнуть наиболее типичное, пригодное для отображения.

Используя этот приём для обучения детей, надо выбирать более близкие, понятные и удобные для изображения образы. Характерный признак изображаемого должен помогать детям в усвоении движения. «Мышки бегут тихо», — говорит воспитатель, и дети стараются не топтать, бегать на носках; «Медведь широко шагает», и дети, подражая, делают более широкие шаги.

Надо избегать сюжетов и образов, непонятных детям или неудобных для изображения. Такое подражание

приводит к неправильным представлениям у детей, к шаблону, искусственным движениям, небрежному их выполнению.

Некоторые воспитатели проводят все занятия с детьми в форме сюжетных рассказов («Прогулка в лес» «Поездка на дачу» и т. п.).

Этот приём следует использовать с осторожностью, применять его лишь в редких случаях и прежде всего на хорошо усвоенном детьми материале.

Приём имитации, образности, сюжетности используется главным образом в младшем дошкольном возрасте. В старших группах он занимает меньшее место, особенно при обучении детей новым упражнениям; он более уместен в играх.

Оценка движений воспитателем. Правильному выполнению движений в значительной степени способствует также оценка их воспитателем. Оценка должна соответствовать качеству выполнения движения, конечно, с учётом возраста и подготовленности ребёнка. Часто воспитатель усердно хвалит ребёнка, хотя тот и не совсем правильно выполнил упражнение. Это может привести к ошибочному представлению о движении, в результате чего у детей закрепляются неправильные приёмы движения. Безусловно, поощрять детей, вселять в них уверенность необходимо, но делать это надо осторожно. Опытный воспитатель не боится указать ребёнку на его ошибку, но тут же помогает ему её исправить. Важно, чтобы в сознании ребёнка запечатлелось правильное, а не ошибочное представление о движении.

Постепенно сами дети (особенно старших групп) начинают замечать свои ошибки и ошибки других детей. «Он остановился перед верёвкой, вот у него и не вышло», — правильно оценивают они неудачный прыжок в высоту через верёвку. «Давайте я ещё раз прыгну, а то я плохо присел» (из материала детского сада № 210, г. Москва).

Индивидуальный подход к детям. В процессе обучения на занятиях воспитатель учитывает наиболее типичные проявления детей, их основные характерные свойства.

И. П. Павлов определяет эти свойства так: сила основных нервных процессов (раздражительного и тормоз-

ного), уравнивание этих процессов между собой и подвижность их. Эти свойства по-разному проявляются в поведении детей. Каждый воспитатель хорошо знает, как различно ведут себя дети во время занятий гимнастикой и подвижными играми.

Одни быстро и правильно отзываются на сигналы воспитателя: сразу же замирают в какой-нибудь позе, услышав сигнал «стой» или быстро начинают бегать по сигналу «беги»; при чередовании этих сигналов они не смешивают их, а успевают быстро ответить на их смену. Это активные, подвижные, достаточно уравновешенные дети, у которых положительные и тормозные связи образуются одинаково легко и быстро.

Другие медленнее реагируют на указания воспитателя. Так, например, они продолжают сидеть в своих «домиках», когда другие, услышав сигнал, уже быстро встают и начинают бегать; они продолжают помахивать флажком, когда остальные уже давно опустили его. Это указывает на недостаточную подвижность у них нервных процессов.

И, наконец, имеются активные, подвижные, но недостаточно уравновешенные дети, с трудом сдерживающие свои эмоции, часто проявляющие их слишком бурно. У таких детей нет нужной уравновешенности между раздражительным и тормозным процессами. Такие дети быстро реагируют на сигнал воспитателя, требующий выполнения какого-либо движения, но им трудно перестать двигаться, обычно они всё ещё продолжают бегать, прыгать, хотя уже дано указание к прекращению действия.

Воспитатель применяет различный подход по отношению к детям. Так, например, детей, вялых, медленно реагирующих на указания, воспитатель старается приучать к большей самостоятельности и следит, чтобы они выполняли упражнения более энергично; он поощряет удачное выполнение упражнений, даёт детям задания, требующие быстрой двигательной реакции на сигнал. Недостаточно уравновешенным детям полезно давать задания, требующие более устойчивого внимания, организованности, не снижать требований к ним, добиваться лучших результатов. Особенно это важно в тех случаях, когда ребёнок может выполнить движение лучше, но сам недостаточно настойчив в этом.

Особое внимание должно быть уделено воспитанию у детей тормозных реакций, т. е. умения быстро затормозить свои движения по слову или сигналу воспитателя.

Под влиянием обучения дети развиваются, приобретают новые качества, черты характера. Дети, медленно реагирующие, под влиянием соответствующего воздействия постепенно становятся активными, уверенными в своих силах. Неуравновешенные приобретают выдержку, становятся спокойнее.

Однако индивидуальный подход ни в коем случае не означает, что нужно заниматься только с одним ребёнком или к каждому подходить особо.

А. С. Макаренко в своих трудах подчёркивает, что ребёнок рождается социальным существом и что индивидуальный подход к нему должен осуществляться в рамках коллектива. Не только воспитатель изменяет свои методические приёмы сообразно тем или иным особенностям детей, но и дети должны уметь приспособляться к требованиям коллективной жизни и в некоторых случаях сдерживать свои индивидуальные проявления.

Приёмы обучения меняются и в зависимости от возраста детей. В младшей группе воспитатель лишь приучает детей правильно выполнять движение, ещё не добиваясь при этом чёткости и точности. Большинство движений проводится с помощью воспитателя: воспитатель идёт впереди колонны, сам бросает детям мяч; если надо, поддерживает ребёнка, когда он залезает на заборчик, и т. п.

В средней группе дети более самостоятельны. Воспитатель показывает и объясняет упражнения, учит детей, как надо их делать, добивается, чтобы дети выполняли его требования.

В старшей группе дети должны уметь делать движения вполне самостоятельно. Воспитатель добивается чёткого и точного выполнения движений, более прочного усвоения двигательных навыков.

Большое значение, кроме возраста, имеет подготовленность детей. Многие дети попадают в среднюю и старшую группу непосредственно из семьи. Естественно, что они значительно уступают в развитии умений детям, с которыми занятия проводятся систематически.

Первое время приходится несколько снижать требования к этим детям и давать им возможность больше упражняться в том или ином движении.

За летний период, когда с детьми главным образом повторяют пройденный материал, вновь пришедшие обычно успевают догнать остальных.

* * *

Использование всех приёмов должно быть гибким, обоснованным для каждого отдельного случая и отвечать общим задачам воспитания и обучения детей в советском детском саду.

Большое значение для успешной работы с детьми имеет активность, подготовленность педагога, ясное представление им задач физического воспитания.

Прежде всего воспитатель знакомится с составом своей группы: состоянием здоровья детей, их физическим развитием, имеющимися отклонениями в формах тела (сутуловатость, плоскостопие), уровнем развития движений у детей, характерологическими особенностями. Повседневные наблюдения за детьми, проведение два раза в год (осенью и весной) учёта двигательных умений детей — ходьбы, бега, прыжков, метания — дают воспитателю ясное представление о результатах работы: как усваивают дети программный материал, что их затрудняет, кто из них отстаёт и в чём.¹

Воспитатель изучает содержание программного материала, тщательно готовится к каждому занятию, творчески подходит к методике его проведения.

Очень важно, чтобы воспитатель сумел правильно объяснить и показать детям движения. Для этого он сам должен быть достаточно подготовленным в области физической культуры. Нельзя научить детей правильно прыгать, бегать, метать вдаль и в цель, если сам не умеешь правильно это выполнить.

Воспитатели, достигающие хороших результатов в работе: Е. А. Аронова, А. М. Кулакова (г. Москва), Н. Н. Кильпио (г. Пермь), М. А. Ларина (г. Серпухов)

¹ Описание проведения учёта движений, см. в книге «Методика физического воспитания в детском саду», Учпедгиз, 1956.

и многие другие, — получили соответствующую подготовку, сами занимались спортом.

Наши молодые воспитатели получают сейчас специальную подготовку в педагогическом училище. Необходимо, чтобы они не переставали тренироваться, постоянно повышали свою физическую подготовку и по окончании учёбы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ХОДЬБЕ, БЕГУ, ПРЫЖКАМ, МЕТАНИЮ В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ ДЕТСКОГО САДА

В данном разделе содержатся указания к усвоению программного материала в различных возрастных группах детского сада. По каждому виду движений (ходьба, бег, прыжки, метание) даётся конкретный, практический материал, при помощи которого дети должны приобрести требуемые навыки движений.

Указанные игры и упражнения являются лишь примерами и могут быть заменены другими (аналогичными по цели и трудности). Так, например, для развития у детей младшей группы ориентировки в пространстве вместо игры «Найди свой домик» можно провести игру «Птички в гнёздышках». Ходьбу по кругу в игре «Ровным кругом» (средняя группа) можно заменить игрой «Карусель».

Программный материал (с указанием игр и упражнений) распределён по месяцам на весь год. Материал рассчитан не только для усвоения его на занятиях; многое из указанного в планах может быть использовано в часы игр и на прогулке (скольжение, ходьба по валам, метание вдаль, в цель, игры с мячами и пр.).

При распределении материала соблюдена последовательность его прохождения и сезонность. Повторно планируются только те движения, которые требуют наиболее частого их повторения и трудны для самостоятельного использования детьми (упражнения в прыжках, организованном коллективном беге, построениях). Однако необходимо помнить, что повторение является обязательным условием для образования более прочного навыка у детей. Воспитатель должен чаще повторять материал прошлых месяцев.

МЛАДШАЯ ГРУППА

При поступлении детей в младшую группу, особенно если они приходят в детский сад непосредственно из семьи, у большинства наблюдается ещё недостаточная координированность движений. Дети часто теряют равновесие, падают. Им трудно даются согласованные действия в коллективе (выполнение движений всем вместе в темпе, указанном воспитателем, ходьба и бег друг за другом, бег парой, построение в круг и т. п.). Они быстро утомляются, особенно от однообразия движений. Внимание их крайне неустойчиво; дети быстро отвлекаются.

При ходьбе у детей наблюдается неравномерный темп движения: дети идут то быстро, почти бегут, то замедляют шаги. Многие во время ходьбы раскачиваются из стороны в сторону, прижимают руки к туловищу или слегка помахивают только одной рукой, плохо поднимают ноги от пола.

Бег для ребёнка 3—4 лет — более привычное движение. В этом возрасте дети охотнее бегают, чем ходят. Наблюдается уже бóльшая, чем в ходьбе, согласованность движений. Однако бег младших дошкольников ещё отличается в значительной степени от бега детей более старших возрастов.

Характерным для бега 3-летнего ребёнка является мелкий, семенящий шаг. Многие дети плохо отталкиваются от почвы, бегут на всей ступне.

Прыжки являются сложным движением для маленьких детей. Трёхлетнему ребёнку трудно поднять своё тело хотя бы на небольшую высоту, что необходимо для прыжка.

Потребность в катании, бросании предметов у малышей очень велика. Мяч является одной из любимых игрушек: его можно бросать, катать, подбрасывать вверх. Все это привлекает детей, и они охотно играют с мячом.

Однако недостаточная согласованность движений и слабо развитый глазомер затрудняют овладение этим полезным для ребёнка занятием. Многие при катании, бросании предметов не выдерживают указанного направления, при ловле с трудом удерживают мяч в руках,

Систематическое руководство воспитателя развитием движений у детей даёт свои положительные результаты: движения детей становятся более согласованными; дети приучаются действовать сообща, слушать воспитателя, постепенно овладевают простейшими двигательными умениями. С этой целью воспитатель может использовать подвижные игры, указанные в «Руководстве», и приведённые в данной книге игровые упражнения.

Ходьба

Упражнения в ходьбе с детьми младшей группы нужно начинать небольшими группами (без построения в колонну). Детям даётся задание что-нибудь принести, отнести, перенести в другое место, указывается направление, куда надо идти. При этом широко используются игрушки, мелкие физкультурные пособия.

Многие воспитатели делают ошибку, начиная учить детей ходьбе друг за другом (в колонне по одному) с первых же дней их пребывания в детском саду. Такие упражнения только утомляют детей, не дают им правильных навыков движения. Лишь постепенно следует приучать детей ходить в колонне по одному и парами, сначала небольшими группами, а затем и всей группой с помощью воспитателя.

Воспитатель постоянно напоминает детям, чтобы они шли, не опуская голову, свободно помахивая руками, не шаркая ногами.

Упражнения в ходьбе друг за другом используются преимущественно на музыкальных занятиях и утренней гимнастике.

Хорошо проводить с детьми ходьбу по уменьшенной площади опоры (по доске, между шнурами и т. п.), что будет способствовать развитию равновесия у детей.

Полезным упражнением в ходьбе являются постепенно увеличивающиеся прогулки на воздухе. В течение круглого года дети должны совершать прогулки за пределы своего участка. Постепенно дети приучаются к более длительной ходьбе. Продолжительность ходьбы на расстояние в младшей группе — примерно 10—15 минут, а к концу года — 20 минут в одну сторону, с отдыхом в середине прогулки на 10—20 минут.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Ходьба небольшими группами и всей группой

(без построения в колонну)

Цель упражнений — научить детей ходить одновременно небольшой группой (6—8 человек), а позднее и всей группой в направлении, указанном воспитателем.

«Возьми флажок»

На одном конце площадки или комнаты поставлены стулья, на которых разложены флажки. На противоположном конце сидят дети. По предложению воспитателя часть детей идет по направлению к флажкам. Каждый берёт себе флажок и возвращается на своё место. Затем идёт другая группа детей.

Потом воспитатель предлагает сначала одним, затем другим детям отнести флажки на место.

«Пойдём в гости»

Дети сидят на противоположных концах площадки или комнаты. Воспитатель предлагает одним из них встать и подойти к напротив сидящим; дети встают со стульев и переходят на другую сторону площадки. Каждый выбирает сам, к кому он хочет подойти. «В гостях» можно поплясать, попрыгать, похлопать в ладоши. Затем дети возвращаются на свои места, и к ним подходят другие дети.

Воспитатель предлагает каждому заранее выбрать ребёнка, к которому он подойдёт. Отдельным детям обычно требуется помощь воспитателя.

Указания к проведению

Воспитатель следит, чтобы дети не бежали, а шли прямо, свободно помахивая руками, не опуская голову. Постепенно воспитатель увеличивает количество одновременно идущих детей.

Надо приучать детей держать флажок прямо, не приближая его к лицу. Флажок можно заменить кубиками, шариками и т. п.

Ходьба друг за другом

(небольшими группами и всей группой)

Цель упражнений — научить детей ходить друг за другом, не отставая и не перегоняя впереди идущего.

«Пойдём гулять»

Дети сидят на стульях, расставленных по краям площадки, комнаты.

Воспитатель подходит к кому-нибудь из детей и зовёт его с собой гулять. Названный ребёнок становится за воспитателем. Следующий названный становится за первым ребёнком и т. д. Воспитатель собирает 6—8 человек и один-два раза обходит с ними площадку. По сигналу «домой, домой» все дети идут и садятся на свои места. Воспитатель подходит к другим детям.

«Поезд»

Дети становятся друг за другом; сначала они идут, а потом бегут, двигая руками подобно движению колёс. «Поезд» останавливается, когда воспитатель поднимает

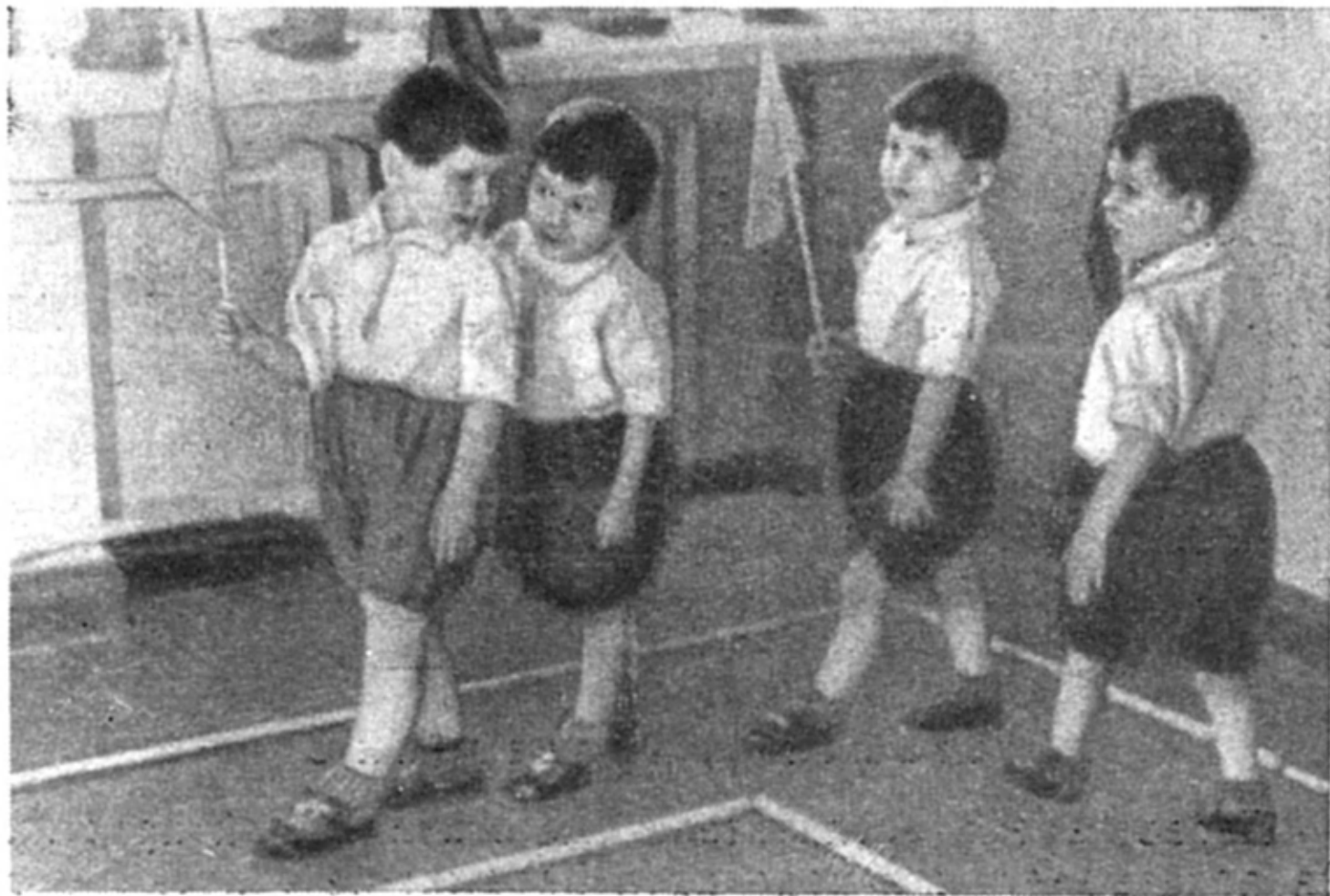


Рис 1

красный флажок, и идёт дальше, когда флажок опускается. «Поезд» приезжает «на станцию». Затем отправляется другой «поезд» (другая группа детей).

Указания к проведению

Ходьбу друг за другом первое время лучше проводить с небольшой группой детей. Группу ведёт воспитатель. Время от времени он поворачивается лицом к детям, чтобы лучше их видеть и регулировать движение.

Постепенно воспитатель приучает детей быть ведущими. Вначале назначать ведущим надо тех детей, которые более уверенно выполняют движения.

К концу года дети учатся ходить друг за другом всей группой; воспитатель помогает им соблюдать нужное направление.

Ходьба парами

Цель упражнения — научить детей согласовывать свои движения с движениями рядом идущего ребёнка.

«На прогулку»

В углах площадки или комнаты ставят по два стула на небольшом расстоянии один от другого. Это «ворота», через которые дети входят в «сад», где они будут гулять.

Дети становятся парами, кто с кем хочет. По сигналу воспитателя «на прогулку» они проходят парами через «ворота» и гуляют по всей площадке, кто где хочет. На сигнал «пора домой» снова возвращаются парами через «ворота» на свои места.

«На праздник»

Дети становятся парами, взявшись за руки. В свободных руках у них по флажку. Дети идут друг за другом, помахивая флажками.

Указания к проведению

Первое время воспитатель сам ставит детей парами. Он показывает, как надо идти парами: не тянуть друг друга, держаться за руки, не отставать.

Ходьба по уменьшенной площади опоры

Цель упражнений — приучать детей удерживать равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

«Пройди по дорожке»

На землю или на пол кладут два шнура на расстоянии 35—25 см один от другого.

Дети друг за другом идут «по дорожке», стараясь не задевать за шнур.

«По мостику»

Дети идут по доске, лежащей на земле или на полу, вдоль одной стороны площадки или комнаты. Когда все дети пройдут, воспитатель предлагает им «погулять по лужайке» — побегать, попрыгать на другой стороне площадки. По сигналу воспитателя «по мостику» дети снова проходят друг за другом по доске.

При повторении игры доску можно положить на подставки (высота 10—20 см).

«Не задень»

По площадке или комнате раскладывают бруски от строительного материала или гимнастические палки.

Дети должны пройти с одного края площадки до другого, перешагивая через разложенные предметы и не задевая их.

Указания к проведению

Игры на равновесие вызывают у более робких, физически ослабленных детей затруднение, а часто и боязнь. Нужно, чтобы воспитатель стоял ближе к идущему ребёнку. Постепенно дети приучаются ходить прямо, не опускать голову.

При ходьбе между двумя шнурами или палками воспитатель следит, чтобы дети не выходили за пределы намеченной границы.

На прогулке можно использовать снежные валы (высота 10—15 см, ширина 40—30 см). Перешагивание через предметы также способствует выработке равно-

весия. Воспитатель показывает детям, как надо идти, чтобы не задеть предмет (высоко поднимая ноги).

Бег

В младшей группе упражнения в беге следует начинать с бега с игрушками (каталками, тележками, ветряными мельницами, обручами и др.). Каждый ребёнок получает игрушку, какую он хочет, и движется в своём темпе. Воспитатель наблюдает за детьми.

Постепенно воспитатель приучает детей бегать организованно (сначала небольшими группами, а затем и всей группой) с одного края площадки до другого. Несколько позже даётся бег по всей площадке или комнате.

Бег друг за другом (в колонне по одному) проводится сначала одновременно с небольшой группой детей и только к концу года со всей группой.

С первых же дней пребывания детей в детском саду воспитатель приучает детей бегать легко на носках, бесшумно, со свободным движением рук.

Рот во время бега должен быть закрыт: дети дышат носом.

Продолжительность бега в играх малышей за один приём не должна быть более 10—15 секунд, после чего даётся кратковременный отдых (дети стоят около воспитателя или садятся на стулья). Затем бег повторяется снова. Таких повторений может быть 3—4.

Не следует всегда сопровождать игры с бегом ударами в бубен или другой музыкой. Маленькому ребёнку ещё трудно согласовать темп своих движений с заданным темпом. В играх надо чаще давать детям возможность бегать в наиболее удобном для них темпе. Особенно это касается игр с ловлей («Мышка и кот», «Воробушки и автомобили»), в которых дети приучаются изменять темп своих движений в соответствии с ходом игры.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Бег небольшими группами

(с одного края площадки до другого)

Цель упражнения — приучать детей бегать в направлении, указанном воспитателем.

«Бегите ко мне»

Дети сидят на стульях, расположенных по трём сторонам площадки или комнаты.

Воспитатель становится у противоположной стороны, напротив детей. После слов «бегите ко мне» дети, сидящие напротив воспитателя, встают и бегут к нему. Воспитатель предлагает детям похлопать в ладоши, попрыгать, поплясать. Затем дети бегут на свои места. Воспитатель переходит на другую сторону площадки. Бегут другие дети. Игра повторяется два раза для каждой группы детей.

Так же проводится игра «Догоните меня». Воспитатель бежит на противоположную сторону площадки, а дети его догоняют.

«Догони мяч»

Дети становятся у одной из сторон площадки. Вместе с ними стоит воспитатель с корзиной в руках. В корзине — мячи (по количеству детей). Воспитатель выбрасывает мячи из корзины, стараясь, чтобы они покатались в разные стороны, подальше от детей. После слов «догони мяч» дети бегут за мячами, берут их и снова кладут в корзину.

Указания к проведению

Воспитатель следит, чтобы дети не сбивались в кучу, а бегали по всей площадке. Каждый ребёнок бежит в своем темпе.

Первое время воспитатель делит детей на подгруппы. Постепенно количество одновременно бегущих детей увеличивается, а затем игра проводится со всеми детьми сразу.

Бег по всей площадке, комнате

Цель упражнений — приучить детей использовать всё пространство площадки, комнаты, не толпиться в середине.

«Не забегай в кружок»

Посередине комнаты или площадки ставятся стулья (кругом); спинки стула обращены внутрь, сидения — наружу.

Дети сидят на стульях. По указанию воспитателя они встают и начинают бегать в одном направлении, держась ближе к краям (в середину круга забегать нельзя). По сигналу «на места» дети снова садятся на стулья.

Вариант игры. Вместо стульев можно использовать большую верёвку со связанными концами. Верёвку кладут в форме круга посередине площадки. В середине круга становится воспитатель, который делает вид, что ловит детей. Дети отбегают от круга и снова подбегают к нему, используя таким образом больше пространства.

«Солнышко и дождик»

Дети присаживаются на корточки сзади стульев, расположенных на некотором расстоянии от края площадки или комнаты, и смотрят «в окошко» (в отверстие спинки стула). Воспитатель говорит. «Солнышко! Идите гулять!» Дети бегают по всей площадке. На сигнал «Дождик! Скорей домой!» все бегут на свои места и присаживаются сзади стульев. При словах воспитателя «солнышко, идите гулять» дети снова разбегаются по площадке.

«Найди свой домик»

Дети сидят на скамейках или стульях, поставленных на одной стороне площадки. По указанию воспитателя все встают и начинают бегать по площадке. На сигнал «найди свой домик» — садятся на свои места.

«Птички в гнёздышках»

В разных концах площадки или комнаты устраивается 3—4 «гнезда» (ставятся стулья или чертятся большие круги). Дети-птицы размещаются в гнёздах. По сигналу воспитателя птицы вылетают из своих гнёзд и разлетаются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то на одной, то на другой стороне площадки. Дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленам (клюют корм). После слов воспитателя «птицы в гнёзда» дети бегут на свои места.

«Мыши и кот»

Дети изображают мышей, воспитатель — кота. Мыши живут в норках (на стульях). Кот помещается на противоположной стороне площадки.

Когда кот засыпает, мыши выбегают из норок в поисках пищи. Кот просыпается и с мяуканием начинает ловить мышей. Мыши убегают в свои норки.

Первое время воспитатель только делает вид, что ловит детей. Постепенно вводится и ловля. На роль кота выбирается кто-нибудь из детей.

Указания к проведению

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети бегали ближе к краям площадки или комнаты, не сбиваясь в кучу, не падали. Играя вместе с детьми, педагог помогает им ориентироваться в пространстве. Например, в игре «Птички» он сам забегает то в один, то в другой конец площадки, в игре «Кот и мыши» предлагает мышкам поискать «вкусное» то в одном, то в другом уголке и т. п.

Воспитатель постоянно напоминает детям, что бегать надо осторожно, не толкая друг друга, в одну сторону.

Бег друг за другом небольшими группами и всей группой

Цель упражнений — приучить детей бегать организовано друг за другом, не нарушая колонны, в направлении, указанном воспитателем.

«По дорожке»

По краям площадки чертят две линии на расстоянии 50—60 см одна от другой. По этой дорожке дети бегут друг за другом, соблюдая правильное направление (сначала по 8—10 человек, а затем и большими группами).

«Трамвай»

Дети стоят друг за другом, на небольшом расстоянии один от другого. Одной рукой они держатся за шнур. Шнур помогает детям соблюдать между собой опреде-

лённое расстояние. На конце шнура привязан колокольчик. Ребёнок, стоящий последним (кондуктор), даёт звонок, после чего «трамвай» трогается.

Первое время роль вожатого берёт на себя воспитатель, позднее. первым можно поставить кого-нибудь из детей.

Можно сделать 2—3 «трамвая», которые будут двигаться по очереди.

Указания к проведению

В младшей группе бег друг за другом следует проводить с небольшим количеством детей, так как делать это всей группой ещё затруднительно для детей. Воспитатель приучает детей бежать ближе к краям площадки, не обгонять и не отставать друг от друга. Первое время он сам выполняет роль ведущего; дети бегут следом за ним.

Соблюдать правильное направление помогают детям расставленные в виде коридоров стулья, разложенные шнуры, начерченные линии. Однако они должны быть расставлены или разложены на довольно широком расстоянии один от другого, чтобы у детей не возникло желание смотреть вниз из-за боязни задеть или наступить на них.

Бег друг за другом хорошо сопровождать музыкой или ритмическими ударами в бубен.

Прыжки

Объём программного материала по прыганию для младшей группы очень незначителен: следует научить детей подпрыгивать, стоя на месте; спрыгивать с возвышения в 10—20 см и перепрыгивать через небольшое расстояние (два шнура, положенные на землю на расстоянии 15—30 см один от другого); нужно приучать детей прыгать легко (не на всю ступню), сгибать колени при приземлении.

Показ самого воспитателя здесь особенно уместен. Помогает детям и близкий, доступный им образ (прыгнуть тихо, как воробушек, подпрыгнуть повыше, как мячик, и т. п.).

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Подпрыгивание на двух ногах, стоя на месте

Цель упражнения — приучить детей больше отрываться от земли, мягко опускаться на слегка согнутые ноги.

«Подпрыгни до ладони»

Воспитатель подзывает то одного, то другого ребёнка и предлагает подпрыгнуть повыше, чтобы головой достать до его ладони. При этом он держит руку на небольшом расстоянии от головы ребёнка. Если ребёнок с трудом справляется с движением, он приближает ладонь к его голове и, наоборот, несколько поднимает ладонь, видя, что ребёнок подпрыгивает без затруднения.

«Мой весёлый, звонкий мяч»

Воспитатель напоминает или показывает детям, как прыгают мячи (легко и высоко отскакивая от земли).

Затем он предлагает детям самим попрыгать, «как мячики». Он делает движение рукой над головами детей, как бы отбивая мячи, и говорит при этом следующее стихотворение:

Мой весёлый, звонкий мяч,
Ты куда пустился вскачь?
Красный, жёлтый, голубой,
Не угнаться за тобой.

(Маршак.)

На слова воспитателя «сейчас догоню» дети перестают прыгать и убегают в противоположный конец площадки; воспитатель их догоняет.

«Поймай комара»

Дети становятся в круг. В середине круга стоит воспитатель с ивовым прутом в руках (длина прута — 1 м). К пруту привязан шнур (1/2 м длины), на конце которого прикреплен сделанный из картона или плотной бумаги «комар». Воспитатель обводит прутом над головами детей. Дети подпрыгивают, стараясь поймать «комара».



Рис. 2.

Указания к проведению

Во всех играх с подпрыгиванием воспитатель следит, чтобы дети прыгали повыше и легко опускались на землю, приучает детей прыгать на носках, показывает им, как надо согнуть ноги.

Упражнения, игры с прыжками вызывают довольно большую затрату энергии. Для малышей двух-трёх повторений игры за один раз вполне достаточно.

Спрыгивание

(высота 10—20 см)

Цель упражнения — научить детей спрыгивать, мягко опускаясь на полусогнутые ноги.

«Спрыгни в кружок»

На земле (на полу) чертят или делают из шнура 2—3 небольших круга (диаметром в 30—40 см). Около каждого кружка стоит невысокая скамеечка (10—20 см высоты). Двое-трое детей становятся на скамейке. По сигналу воспитателя они спрыгивают в начерченный круг. Затем прыгают следующие дети.

«Воробушки и кот»

По краям площадки расставлены низкие скамейки, бруски от строительного материала, метровые брёвна (следует распилить их вдоль и положить круглой стороной вверх). В стороне сидит кот (воспитатель или

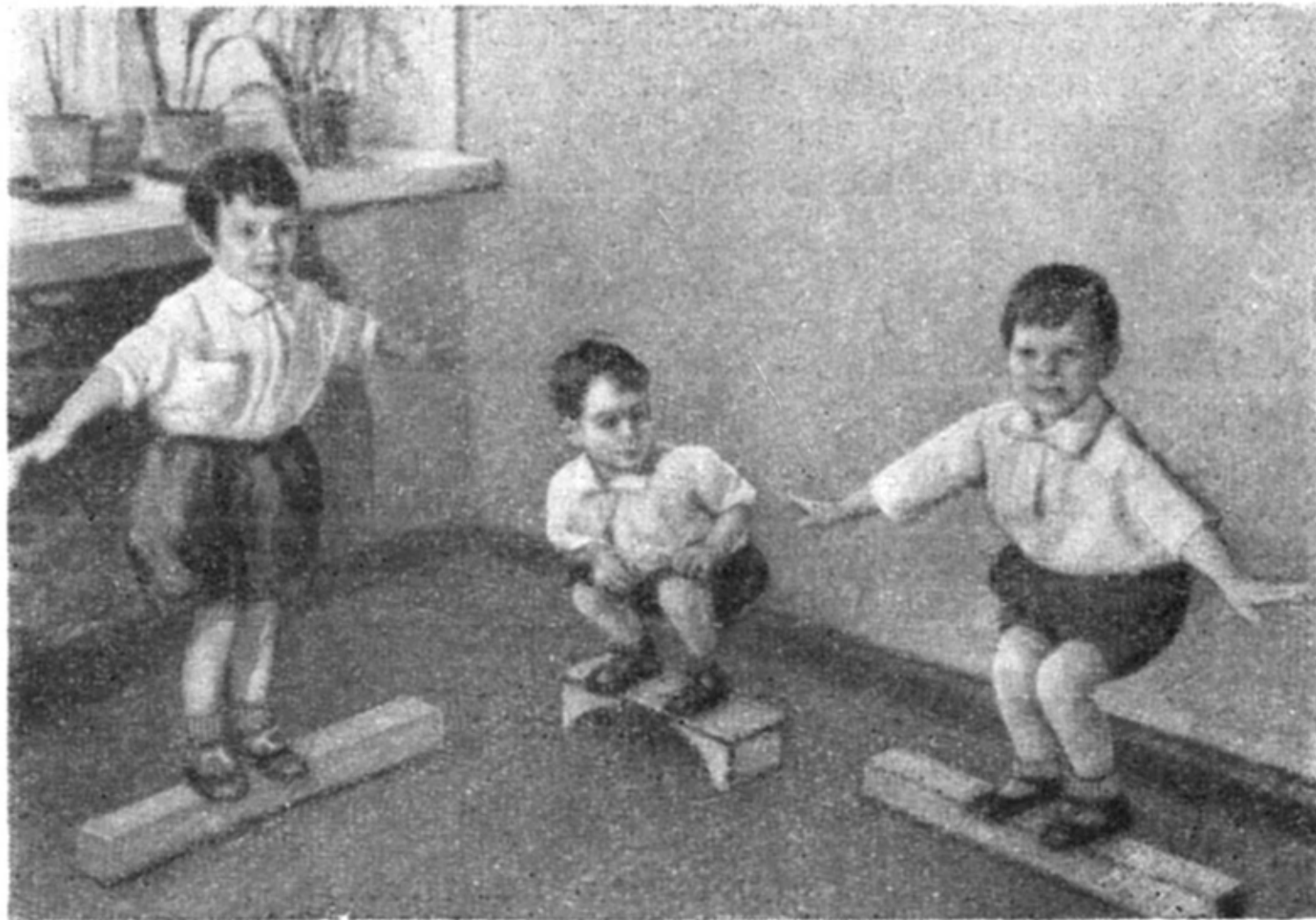


Рис. 3.

ребёнок). Дети-воробушки тихо спрыгивают со скамеек и разбегаются по всей площадке, стараясь не разбудить кота. Кот просыпается, мяукает, пытается ловить воробушек, которые спасаются от него (забираются на скамейки, доски).

Указания к проведению

Во всех играх со спрыгиванием воспитатель напоминает детям, что прыгать нужно тихо (бесшумно), стараться не терять равновесия (не падать на землю)

Перепрыгивание

Цель упражнения — научить детей перепрыгивать через небольшое препятствие, отталкиваясь двумя ногами от почвы.

«Прыгни через шнур»

Дети сидят на стульях. Воспитатель кладёт на землю цветной шнур (3—4 м длиной). Дети (6—8 человек) подходят к шнуру и по сигналу воспитателя перепрыгивают через него. Можно положить 2—3 шнура разного цвета на небольшом расстоянии один от другого. Дети, перепрыгнув через один шнур, подходят к другому, прыгают через него и т. д.

«Лягушки»

Посередине площадки чертят большой круг или кладут толстый шнур в форме круга. Часть детей располагается по краю круга, остальные садятся на стулья, расставленные по одной стороне площадки. Вместе с детьми, сидящими на стульях, воспитатель говорит следующее стихотворение:

Вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши ножки,
Ква-ква-ква, ква-ква-ква,
Скачут, вытянувши ножки.

Дети, стоящие по кругу, подпрыгивают, изображая лягушек. По окончании стихотворения дети, сидящие на стульях, хлопают в ладоши (пугают лягушек); ля-

гушки прыгают в «болотце»—перепрыгивают через черту — и тихонько присаживаются на корточки.

При повторении игры роли меняются.

«Прыг-скок, прыг-скок»

По всей площадке, комнате раскладываются кубики из крупного строительного материала или небольшие фанерные дощечки по количеству детей. На одном конце площадки выделяется место, где находятся дети.

Дети выбегают из «дома» и бегают по всей площадке. По сигналу каждый должен быстро подбежать к любому кубику и остановиться около него. Воспитатель говорит: «Прыг-скок, прыг-скок». На эти слова дети перепрыгивают двумя ногами через кубик. «Прыг-скок», — опять говорит воспитатель. Дети поворачиваются к кубику и снова прыгают.

После одного-двух повторений дети бегут к себе в «дом» и отдыхают. Затем всё упражнение в целом повторяется ещё один-два раза.

«Не задень»

На земле кладут два шнура на небольшом расстоянии один от другого (15—20 см). Немного поодаль кладут ещё два шнура уже на расстоянии 20—30 см.

Дети (по 8—10 человек одновременно) подходят к первым шнурам и перепрыгивают через них. Те, кому это удаётся, подходят к шнурам, лежащим на большем расстоянии. Кто заденет шнур, прыгает через то же расстояние ещё раз.

Указания к проведению

При перепрыгивании двумя ногами с места прежде всего следует приучать детей мягко опускаться на полусогнутые ноги. Перед прыжком дети становятся у самого шнура, почти касаясь его носками. Первое время детям дают прыгать через один, а затем через два шнура, положенных на расстоянии 10—15 см; к концу года можно увеличить расстояние до 25—30 см.

При проведении этого упражнения, пока дети не освоились с движением, нужно соблюдать индивиду-

альный подход: одним давать прыгать на большее расстояние, другим уменьшать его.

Катание, бросание и ловля мяча

Необходимо систематически упражнять ребёнка в катании, бросании и ловле мяча, постепенно вырабатывая у него большую согласованность движений.

Следует научить детей катать большой мяч (20—15 см в диаметре), прокатывать мячи, шарики (12—10 см в диаметре) между предметами, бросать и ловить мяч, брошенный воспитателем, бросать мяч о землю и ловить его.

Упражнения в катании, бросании и ловле предметов в младшей группе проводятся по большей части с отдельными детьми или одновременно с небольшой группой детей.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Катание, прокатывание мяча

Цель упражнений — приучить детей более энергично отталкивать мяч в указанном направлении.

Катание мяча от воспитателя к ребёнку и от ребёнка к ребёнку

Воспитатель сажает детей на ковёр, сам садится напротив них и начинает поочерёдно катать мяч то одному, то другому. Ребёнок принимает мяч, а затем отталкивает его обратно. Постепенно дети научаются сами катать мяч друг к другу.

Прокатывание мячей, шариков

Для этой цели используется крупный строительный материал, фанерные дуги-ворота, большие стулья. Ребёнок становится перед воротами на небольшом расстоянии (1—1½ м), затем присаживается на корточки, берёт мяч или шарик одной рукой и катит его в указанном направлении.

В другом случае двое детей садятся один напротив другого. Между ними ставится деревянная дуга или

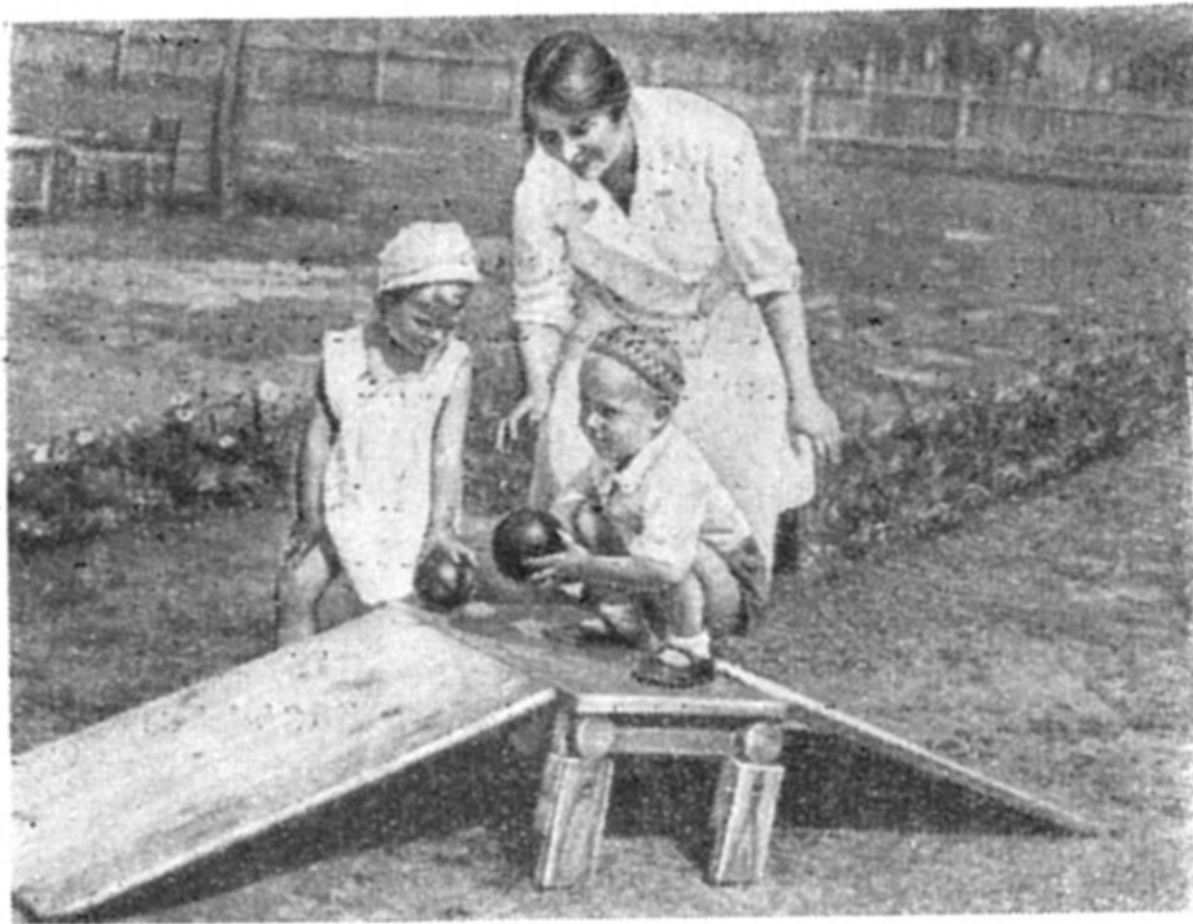


Рис. 4.

стул. Один ребёнок катит мяч через ворота к другому, а тот возвращает его обратно.

Скатывание мячей, деревянных шариков с наклонной доски

Для этого можно использовать доску в $\frac{1}{2}$ —1 м длины и 15—20 см ширины, положенную наклонно на подставку высотой в 15—20 см, а также снежные горки, холмики, бугорки. Один ребёнок катит мяч сверху, другой принимает его внизу. Затем они меняются местами.

Указания к проведению

Воспитатель показывает детям, как надо оттолкнуть от себя мяч. Если мяч большой, то ребёнок ударяет по нему обеими руками (ладонями), если среднего или малого размера, то одной рукой. Первое время детей надо усаживать на расстоянии 1—1 $\frac{1}{2}$ м друг от друга; постепенно дети приучаются катать мячи с большего расстояния.

Бросание и ловля мяча

Цель упражнений — научить детей ловить мяч, брошенный воспитателем, не роняя его на землю; бросать мяч воспитателю.

Указания к проведению

Упражнения в бросании и ловле мяча следует начинать с индивидуальных игр с детьми. Каждый ребёнок получает мяч и один играет с ним: катает, бросает вверх, вдаль, бежит за ним, снова бросает, ловит. Мячи должны быть разных размеров: большие диаметром 20 см, средние — 10—12 см.

Упражняясь с мячом, ребёнок постепенно приобретает некоторый опыт. Однако и эти индивидуальные игры ребёнка не должны проходить без руководства. Воспитатель приучает ребёнка бросать мяч о землю и ловить его после подсакивания, показывает, как надо сильнее бросить мяч, чтобы он выше отскочил от земли.

Кроме того, следует приучить детей ловить мяч, брошенный воспитателем, и возвращать его педагогу.

Сначала воспитатель сам показывает, как надо держать руки при ловле мяча (повернуть ладони навстречу друг другу, пальцы слегка согнуть «чашечкой», не прижимать руки к груди, но и не слишком вытягивать их). Бросать мяч надо снизу вверх, а не отталкивая его от груди, как это делают многие малыши.

Если в игре участвует большая часть группы, дети сидят в ожидании своей очереди. Воспитатель подходит к каждому ребёнку, бросает ему мяч. Ребёнок встаёт, ловит мяч и снова садится. Начинать это упражнение надо с расстояния в $\frac{1}{2}$ м; постепенно дети должны научиться ловить и бросать мяч воспитателю с 1— $1\frac{1}{2}$ м.

Игры в бросании и ловле надо проводить с детьми во время прогулок и в групповой комнате.

* * *

При переходе в среднюю группу дети должны уметь:
По ходьбе. Ходить, не опуская голову, не шаркая ногами, помахивая руками. Продолжительность ходьбы (на прогулке) в одну сторону — 15—20 минут.

По бегу. Бегать со свободными движениями рук, не топтать.

Продолжительность непрерывного бега в играх — 10—15 секунд.

По прыжкам. Во всех видах прыжка (подпрыгивание, перепрыгивание, спрыгивание) прыгать легко

(не на всей ступне), сгибать ноги при приземлении. Глубина прыгивания — 10—20 см. Длина прыжка — 15—30 см.

Катание, бросание и ловля мяча. При катании отталкивать мяч в прямом направлении. Бросать и ловить мяч кистями рук, не прижимая их к груди. Расстояние для ловли мяча (от воспитателя к ребёнку) — 1 м.

По лазанию. Влезать на заборчик переменным шагом (чередую правую и левую ногу), не пропуская перекладин. Высота пособия — $\frac{1}{2}$ —1 м.

Построения. Двигаться всем вместе; в простейших заданиях согласовывать свои движения с движениями других детей.

МЛАДШАЯ ГРУППА

Планирование программного материала на сентябрь—октябрь

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Ходьба	Ходить с одного края площадки, комнаты до другого (по 8—10 человек)	«Возьми флажок» «Пойдём в гости»
Бег	Бегать с одного края площадки, комнаты до другого (по 8—10 человек) Бегать по всей площадке, комнате (делить группу пополам)	«Бегите ко мне», «Догоните меня». Бег с игрушками: ветряными мельницами, погремушками «Солнышко и дождик»
Прыжки	Подпрыгивать, стоя на месте	«Подпрыгни до ладони» «Мой весёлый, звонкий мяч»
Катание, бросание и ловля мяча	Катать большой мяч от воспитателя к ребёнку (расстояние — 1—1 $\frac{1}{2}$ м) Бросать и ловить мяч (от воспитателя к ребёнку)	«Прокати в ворота», «Автомобили». В индивидуальных играх В индивидуальных играх с детьми

Указания к проведению

В первый период (сентябрь—октябрь) воспитатель преимущественно сам играет с детьми: идёт с ними «в гости», догоняет их или убегает от них и др. При этом он показывает, как надо идти, бежать, сочетая свой показ с доступными и близкими детям образами «идти, как старшая группа, как пионеры», «бежать на пальчиках, тихо, как мышки» и т. п.

В играх с подпрыгиванием воспитатель также сам показывает движение и попутно объясняет детям: «Смотрите, как я тихо прыгаю, на носочках, а колени сгибаю» (надо показать и объяснить детям, что такое «носочки», так как малыши, ещё не имеют представления об этом).

В игре «Подпрыгни до ладони» воспитатель ставит свою ладонь выше или ниже, в зависимости от роста ребёнка.

Игры с катанием, прокатыванием, бросанием и ловлей мяча проводятся индивидуально то с одним, то с другим ребёнком, но с таким расчётом, чтобы за указанный период все дети поупражнялись в этом движении. В первый период работы с детьми по всем видам движения проводятся преимущественно индивидуальные игры или одновременно с небольшой группой детей (8—10 человек). Воспитатель так организует условия в помещении и на участке, чтобы дети могли самостоятельно побегать с игрушками, покатать мяч, попрыгать и т. п.

МЛАДШАЯ ГРУППА

Планирование программного материала на ноябрь—декабрь

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Ходьба	Ходьба с одного конца комнаты до другого (увеличивать число детей до 14—15) Ходить друг за другом небольшими группами (по 8—10 человек)	Повторение игр, проведённых в прошлые месяцы «Пойдём гулять», «Поезд»

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Равновесие	Ходить между двумя шнурами или палками, положенными на пол (на расстоянии 35—30 см)	«Пройди по дорожке»
Бег	Бегать в прямом направлении с одного края комнаты до другого Бегать по всей площадке, комнате	«Догоните мяч», «Бегите ко мне» (с увеличением числа играющих детей) «Не забегай в кружок», «Найди свой домик»
Прыжки	Подпрыгивать, стоя на месте. Спрыгивать в глубину (10—15 см)	«Мой весёлый, звонкий мяч», «Спрыгни в кружок», «Зайка»
Катание, бросание и ловля мяча	Катать большой мяч от ребёнка к ребёнку (расстояние—1½—2 м) Бросать и ловить мяч от воспитателя к ребёнку (расстояние—½—1 м) Индивидуальные игры с мячом (подбросить вверх)	В индивидуальных играх В играх с одним ребёнком и с небольшими группами Дети бросают мячи вверх, поднимают их с земли и снова бросают (без ловли)
Построение	Строиться друг за другом (небольшими группами) с помощью воспитателя Строиться в круг с помощью воспитателя	В играх с ходьбой, «Пойдём гулять», «Пузырь»

Указания к проведению

В этот период детей начинают приучать ходить друг за другом. В игре «Поезд» можно дать детям держаться за палку или шнур (длиной до 1½ м). Это поможет им не сбиваться в кучу, соблюдать некоторое расстояние один от другого.

В упражнениях на равновесие первое время должно участвовать одновременно небольшое количество детей,

чтобы они не утомлялись ожиданием своей очереди. По прошествии некоторого времени можно сделать несколько «дорожек» и тогда увеличить количество одновременно участвующих в игре детей.

К играм с бегом по всей площадке можно уже привлекать всю группу одновременно, особенно это касается знакомых детям игр.

В игре «Найди свой домик» воспитатель следит за использованием детьми всего пространства площадки, комнаты. С этой целью в разных местах площадки расставляют стулья (4—5 штук), которые дети должны обегать.

Воспитатель продолжает активно участвовать в играх, помогая детям в более трудных местах игры. Например, в игре «Пузырь» регулирует сужение и расширение круга; в игре «Зайка» говорит вместе с детьми стихотворение.

МЛАДШАЯ ГРУППА

Планирование программного материала на январь—февраль

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Ходьба	Ходить друг за другом (увеличивать количество детей до 12—15) Ходьба парами друг за другом (по 5—6 пар)	«Пойдём гулять» Ходьба за воспитателем (обходя стулья) «На прогулку»
Равновесие	Ходить по доске, по снежному валу Высота вала—10—15 см, ширина—25—35 см, длина—1—1½ м	«Поезд» Во время прогулки (индивидуально и по несколько человек)
Бег	Бегать друг за другом (по 8—10 человек) Бегать по всей площадке, комнате	Те же, что и для упражнений в ходьбе «Найди свой домик», «Птички в гнёздышках»
Пролезание	Пролезание в обруч	«Кролики»
Прыжки	Перепрыгивать через небольшое препятствие (расстояние—15—20 см)	Перепрыгивать с места через шнур, кубик. К концу месяца перепрыгивать через два шнура

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Катание, бросание, ловля мяча	<p>Прокатывать мяч между предметами</p> <p>Игры с мячом (бросание вверх, о землю и ловля)</p>	<p>Катать мяч через фанерные дуги, ворота, сделанные из брусков строительного материала (парой—друг другу или индивидуально)</p> <p>В индивидуальных играх</p>
Построение	<p>Строиться друг за другом с помощью воспитателя (всей группой)</p> <p>Строиться в пары с помощью воспитателя</p>	<p>«Поезд», «Трамвай», «Пойдём гулять» и др.</p> <p>Дети из одного «домика» идут в другой, приглашают детей погулять (становятся в пары друг за другом), по сигналу убегают на свои места</p>

Указания к проведению

Указанные на данный период игры проводятся и в групповой комнате, и на площадке.

При проведении игр в групповой комнате воспитатель большее внимание обращает на качество выполнения детьми движений: бег на носках, мягкое приземление на полусогнутые ноги и пр. В играх на площадке внимание детей направляется на использование пространства. Воспитатель старается вызвать подвижность детей, повысить их активность.

При упражнении в равновесии (ходьба по снежному валу) не следует торопить ребёнка идти по валу; воспитатель стоит подле, чтобы иметь возможность поддержать ребёнка.

Прыжки (перепрыгивание) и игры с мячом проводятся преимущественно в групповой комнате.

МЛАДШАЯ ГРУППА

Планирование программного материала на март—апрель

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Ходьба	Ходить по краям комнаты, площадки всей группой	«На прогулку», «Поровненькой дорожке»
	Ходить парами друг за другом (по 8, 10 пар, а затем всей группой)	«На праздник»
Бег	Бегать друг за другом всей группой по всей площадке	«Поезд», «Трамвай», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобили»
Равновесие	Ходить между двумя шнурами или гимнастическими палками, расположенными на расстоянии 25—30 см	«Не задень». «Пройди по дорожке»
Прыжки	Подпрыгивать, стоя на месте	«Позвони в погремушку», «Поймай комара»
	Перепрыгивать через небольшое препятствие (до 25—30 см)	В виде упражнений и в играх «Прыг-скок»
Катание, бросание, ловля мяча	Бросать и ловить мяч от воспитателя к ребёнку и обратно на расстоянии $\frac{1}{2}$ —1 м	Воспитатель бросает детям мяч (по очереди) в индивидуальных играх и с небольшой группой, изредка со всей группой
Подлезание	Подлезать под верёвку, натянутую на высоте 50 см	«Цыплята и наседка»
Построение	Строиться друг за другом (всей группой). Строиться парами и в круг	«Поезд», «Трамвай», «Ходит Ваня» Те же игры и упражнения, что и в прошлом месяце

Указания к проведению

К этому времени дети всё больше приучаются действовать сообща (строиться в пары, круг, ходить друг за другом).

Воспитатель назначает более уверенных детей ведущими, помогая им всё же соблюдать правильное направление в ходьбе.

Чтобы приучить детей держаться ближе к краям комнаты, следует расставить по углам стулья, мимо которых дети должны будут проходить.

Игра «Не задень» (упражнение в равновесии) проводится в помещениях; игру «Пройди по дорожке» в марте месяце можно провести на площадке, начертив на снегу две линии.

Игры «Поезд», «Трамвай» уже проводятся с большим количеством участников. По указанию воспитателя изменяется темп движений: поезд едет то медленно, то быстро (ходьба, бег).

В играх с мячом воспитатель приучает детей бросать мяч снизу, не прижимая его к груди.

МЛАДШАЯ ГРУППА

Планирование программного материала на май—июнь

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Ходьба и бег	Ходить и бегать друг за другом (всей группой). Ходить по кругу, взявшись за руки Бегать в разные стороны	Повторение игр, проведённых в прошлые месяцы В хороводах, играх «Мыши и кот», «Птички в гнёздышках» и др.
Равновесие	Ходить по доске, положенной на подставки (на высоте 15—20 см)	«Поезд», «По мостику»
Прыжки	Перепрыгивать через небольшое препятствие (25—30 см)	«Лягушки», «Не задень»

Продолжение

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Катание, бросание и ловля мяча	<p>Спрыгивать с небольшого возвышения (10—15 см)</p> <p>Бросать мяч о землю и ловить его двумя руками.</p> <p>Бросать мяч вперёд и бежать за ним</p>	<p>«Воробушки и автомобиль», «Не разбуди куклу»</p> <p>В индивидуальных играх во время прогулок</p> <p>Как подготовительные упражнения к метанию на дальность</p>
Лазание	<p>Влезать и слезать с заборчика</p>	<p>В индивидуальных играх</p>
Построение	<p>Повторение материала прошлых месяцев</p>	

Указания к проведению

Весенний период даёт возможность детям свободно двигаться, чему способствует лёгкая одежда и большее пространство для игр. Многие игры, проведённые в прошлые месяцы, повторяются в этот период в новых вариантах.

В игре «Цветные домики» скамьи или стулья, на которых дети сидят, могут располагаться по двум и трём сторонам площадки. Во время бега можно менять цветные флажки у домиков (переносить из одного дома в другой).

В игре «Птички в гнёздышках» детей делят на 3 и 4 группы (гнёзда). По зову «домой» каждая группа возвращается в определённое гнездо.

В играх с мячом воспитатель привлекает к игре несколько детей одновременно, бросает мяч ребёнку с большого расстояния (1—1½ м).

Лазание проводится в индивидуальных упражнениях. Следует сразу приучать детей залезать переменным шагом, чередуя правую и левую ноги. Воспитатель стоит подле лесенки.

МЛАДШАЯ ГРУППА

Планирование программного материала на июль—август

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Ходьба, бег, построение	Повторение материала прошлых месяцев. Основное внимание обратить на бег в рассыпную с использованием всего пространства площадки	«Мыши в кладовой», «Птицы в гнёздах», «Не забегай в середину», «Карусель» и др. Бег с обручами, вертушками. Хороводные игры
Равновесие	Повторение материала прошлых месяцев. Ходьба по большому толстому бревну, по доске. Остановка после ходьбы и бега по сигналу	Как упражнение (во время прогулок) «Солнышко и дождик», «Птицы»
Прыжки	Повторение материала прошлых месяцев. Подпрыгивание, спрыгивание, перепрыгивание	«Поймай комара», «Прыгни через шнурки»
Катание, бросание и ловля мяча	Подбрасывать мячи вверх и ловить. Бросать о землю и ловить. Бросать мешочки, мячи вдаль (кто как далеко сможет)	Индивидуальные игры с мячом. «Перебрось мяч через верёвку», «Добрось до флажка»
Лазание	Влезать и слезать с заборчика (высота $\frac{1}{2}$ —1 м)	Индивидуальные упражнения

Указания к проведению

Задача воспитателя в этот период сводится к дальнейшему обогащению двигательного опыта детей и закреплению двигательных навыков, приобретённых детьми в предшествующий период.

Повторные игры проводятся в несколько усложнённом варианте.

Бег с обручами следует проводить на хорошо утрамбованной площадке или дорожке. Дети должны катать обручи в одну сторону во избежание столкновения. Пер-

вое время не надо включать в игру одновременно большого количества играющих.

В играх с мячами воспитатель приучает детей подбрасывать мяч над головой (на небольшом расстоянии) и ловить его обеими руками. При перебросе мяча через верёвку сетку следует натягивать на уровне груди ребёнка.

Лазание может быть включено в игру («Птицы в гнёздышках», «Воробушки и автомобили»). Часть гнёзд располагается на заборчике.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Благодаря систематической работе по развитию движений в младшей группе к 4^{1/2}—5 годам движения детей становятся более координированными, уверенными. Дети уже лучше прыгают, бегают, метают. Однако у детей этого возраста ещё нет достаточной чёткости, ловкости в движениях, умения рассчитывать свои силы. У них ещё не образовались навыки правильного выполнения движения: то дети идут чётко, ритмично, свободно раскачивая руками, не шаркая ногами, то шаг их становится мелким и недостаточно равномерным; вновь появляется некоторая скованность в движениях.

Не у всех благополучно и с осанкой. Плохая осанка часто бывает, с одной стороны, следствием слабости мышц спины, живота, а с другой — недостаточно выработанной привычкой принимать правильное положение как сидя за столом, так и во время ходьбы. Нередко приходится наблюдать, что ребёнок во время ходьбы опускает голову, горбится.

Дети среднего дошкольного возраста уже лучше используют пространство площадки, комнаты при ходьбе и беге, лучше согласуют свои движения с движениями других детей, однако в начале года лёгкий, бесшумный бег с большим отрывом от почвы вызывает ещё затруднение у детей.

Дети неплохо справляются с подпрыгиванием, перепрыгиванием через небольшое препятствие, поскольку в этих движениях они уже упражнялись в младшей группе. Прыжки же с разбегу в длину и особенно в высоту через препятствие являются для них новыми и первое время вызывают затруднения; в момент призем-

ления дети часто опускаются на одну ногу, вместо того чтобы мягко присесть на обе ноги.

Потребность в бросании, ловле, метании, на дальность и в цель велика в данном возрасте, однако большинство детей недостаточно хорошо владеют этими движениями. Наиболее трудно даётся метание на дальность и особенно в цель; оно требует большой согласованности движений, устойчивого положения тела, хорошо развитого глазомера, силы мышц, что ещё недостаточно развито у детей этого возраста.

Личный опыт у детей по метанию также ещё мал. Мальчики справляются с метанием лучше, чем девочки; многие делают попытки правильного броска (дети становятся в правильную позу, делают хороший замах), однако далеко не все мальчики владеют этим, довольно трудным для детей движением.

Широкое использование игр и упражнений по метанию помогает детям овладеть этим движением.

В средней группе воспитатель закрепляет навыки движений, полученные детьми в младшей группе, и вырабатывает новые. Постепенно воспитатель приучает детей слушать и выполнять указания взрослого, развивает выдержку, умение организованно действовать в коллективе.

Ходьба

За время пребывания в средней группе следует научить детей ходить естественно, не напряжённо, не опуская голову, со свободными движениями рук, не шаркая ногами, ритмичным шагом.

Дети должны уметь ходить в колонне по одному и парами в темпе, указанном воспитателем (удары в бубен, барабан, игра на музыкальном инструменте).

Каждый из детей должен уметь быть ведущим в колонне. Нужно научить детей ходить врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, ходить по кругу, взявшись за руки, ходить по уменьшённой площади опоры, сохраняя при этом более устойчивое положение тела.

Можно применять некоторые несложные упражнения, способствующие выпрямлению корпуса, ходьбе более широким шагом.

Так же, как и в младшей группе, большое значение

имеют прогулки за пределы участка детского сада. К концу года длительность их доходит до 20—25 минут в одну сторону с перерывом для отдыха 5—10 минут. Во время прогулки дети преодолевают встречающиеся им на пути препятствия: влезают на небольшую горку, проходят по доске через ручей, в зимнее время для ходьбы используются снежные валы, небольшие снежные горки.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Ходьба в колонне по одному

Цель упражнений — научить детей ходить друг за другом в указанном темпе, не нарушая колонны, держась ближе к краям площадки, площадки.

«Смена ведущего»

Дети идут друг за другом по краям площадки. У впереди идущего флажок. При слове *стоп* все останавливаются. Воспитатель называет кого-нибудь из детей по имени. Названный становится впереди колонны, берёт флажок у предыдущего вожака и ведёт группу.

Когда дети научатся быстро находить своё место впе-

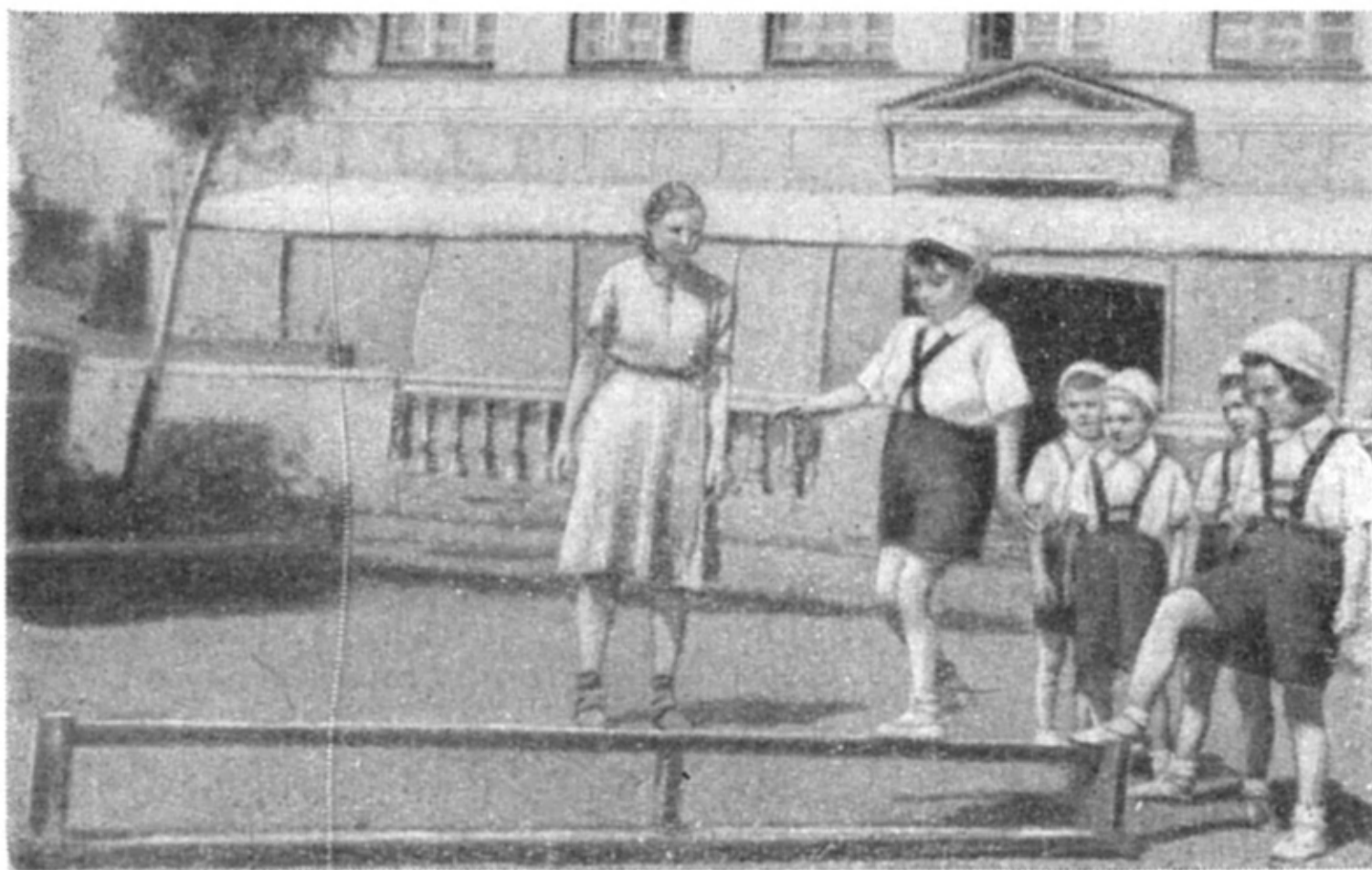


Рис. 5.

реди колонны, можно сменять вожатых на ходу, не останавливая детей.

Указания к проведению

При ходьбе колонной по одному воспитатель следит, чтобы дети шли ближе к краю площадки или комнаты. Первое время, чтобы приучить детей к этому, можно начертить по краям площадки линии или положить длинный шнур, расставить какие-нибудь предметы. Дети идут по образовавшемуся коридору, не выходя за его пределы. Когда дети научатся держаться ближе к краю площадки, нужно приучить их ходить без расставленных предметов.

Воспитатель следит, чтобы каждый доходил до углов площадки, комнаты, чтобы сзади стоящие не наталкивались на передних. Время от времени педагог напоминает детям, чтобы они не опускали голову, свободно двигали руками, не шаркали ногами, внимательно слушали музыку или удары в бубен.

Ходьба врассыпную

Цель упражнений — научить детей использовать всё пространство комнаты, ходить, не наталкиваясь друг на друга.

«Не задень стул»

По всей площадке, комнате расставлены стулья, кубики или флаги. Дети ходят между предметами, стараясь их не задеть.

Указания к проведению

Воспитатель даёт детям указание, чтобы они занимали всё пространство площадки. Если на полу разложены мелкие предметы (флажки, чурки, кубики), то педагог показывает и объясняет детям, как надо идти: не опускать голову, а только время от времени опустить глаза, посмотреть вниз и идти дальше.

Ходьба парами

Цель упражнений — научить детей сочетать свои движения с движениями пары, идущей впереди.

«Приглашение»

Дети стоят или сидят у края площадки. Двое или трое (под бубен, пение или музыкальное сопровождение) идут «приглашать» кого-нибудь из детей. Каждый из них подходит к любому ребёнку и приглашает его погулять. Дети образуют пары и гуляют по всей площадке. По сигналу воспитателя каждый из них (теперь уже 4 или 6 человек) идёт приглашать любого из оставшихся сидеть детей. И так до тех пор, пока все дети не будут приглашены и не погуляют парами.

«Найди себе пару»

Дети ходят или бегают врассыпную по всей площадке. По сигналу воспитателя каждый должен быстро встать с кем-нибудь в пару. Пары строятся друг за другом и обходят один-два раза площадку. По новому сигналу дети снова расходятся по одному, а затем опять становятся в пары. Каждый раз пары меняются.

Указания к проведению

Следует научить детей быстро строиться в пары, соблюдая небольшое расстояние между парами. Дети идут, взявшись за руки.

Ходьба по кругу

Цель упражнений — приучать детей сохранять ровный круг во время ходьбы.

«Круг из шнура»

Дети идут по кругу, держась одной рукой за шнур, концы которого связаны. По сигналу воспитателя дети меняют руки и идут в другую сторону.

«Ровным кругом»

Дети, взявшись за руки, идут по кругу, при этом они говорят следующие слова:

Ровным кругом,
Друг за другом
Мы идём за шагом шаг,

Ну-ка, Оля, выходи,
Что нам делать, покажи.



Рис. 6.

Названный ребёнок выходит на середину круга и показывает какое-нибудь движение. Остальные дети повторяют. Затем все снова двигаются по кругу и называют имя другого ребёнка.

Указания к проведению

Во всех играх и упражнениях с ходьбой по кругу воспитатель учит детей держать хороший, ровный круг, не растягивая и не суживая его.

Дети идут, повернувшись влоборота к центру круга.

Можно использовать ряд хороводных игр с пением («Во поле берёзонька» и др.).

Ходьба по уменьшённой площади опоры

Цель упражнений — приучить детей удерживать равновесие при ходьбе по уменьшённой площади опоры. Ходьба между двумя линиями (ширина — 20—25 см),

по доске (ширина доски — 15 см, высота — 20—25 см, длина — 1½—2 м), по шнуру (длина — 1½—2 м), положенному на пол, по снежным валам; скольжение по ледяным дорожкам.

Ходьба с мешочком на голове

Цель упражнений — приучить детей идти прямо и не опускать голову, удерживать равновесие во время ходьбы.

«Не урони мешочек»

Ребёнку кладут на голову мешочек, наполненный сухим песком. Мешочек не должен быть набит песком слишком плотно, иначе его будет трудно удержать на голове. Вес мешочка — 500—600 г. С мешочком на голове ребёнок должен пройти по доске, лежащей на полу или на земле.

Можно проходить с мешочком на голове по коридору, сделанному из брусков строительного материала, между разложенных палок. Ширина коридора — 25—40 см.

Указания к проведению

Воспитатель напоминает, чтобы дети не опускали голову, руки держали так, как им удобнее, ставили ноги в одну линию (пятку одной ноги ближе к носку другой). Нет надобности учить детей всегда держать во время ходьбы руки в стороны; воспитатель приучает детей удерживать равновесие (балансировать) при помощи вытянутых в стороны рук, только когда в этом есть необходимость. Дойдя до конца доски, вала, дети приостанавливаются и легко спрыгивают на обе ноги.

Перешагивание через предметы, разложенные на земле

Цель упражнений — научить детей ходить более широким шагом, соблюдая при этом равновесие.

«Шире шагай»

На земле или на полу раскладывают предметы на равном расстоянии один от другого: шнуры, гимнастические палки, бруски строительного материала.

Дети должны перешагнуть через предметы, не задевая их.

Указания к проведению

Воспитатель показывает и объясняет детям, что при перешагивании через предметы можно сделать только один шаг.

Вначале надо класть шнуры ближе один к другому. Важно лишь, чтобы дети не пропускали шнуров и не делали лишних шагов. Постепенно расстояние между шнурами можно увеличить до 40—45 см.

Бег

За время пребывания в средней группе следует научить детей бегать легко, хорошо отталкиваясь от земли.

Руки во время бега должны быть немного согнуты в локтях, пальцы рук слегка сжаты. Движения рук должны быть свободны, не напряжены, согласованы с движениями ног. Некоторые воспитатели делают ошибку, заставляя детей прижимать руки к поясу, что затрудняет движение. Ошибкой является и опускание рук во время бега вдоль туловища. Следует приучить детей бегать более широким шагом.

Корпус надо держать прямо, не поднимая плеч и не опуская голову. Во время бега следует приучать детей дышать через нос. С детьми средней группы можно начать проводить простые и доступные упражнения, способствующие более широкому шагу, бóльшему отрыву от почвы.

Дети должны уметь: бегать организованно в коллективе — друг за другом всей группой в разных темпах (быстрее и медленнее); бегать по кругу, держась за руки, за верёвку, делать повороты; во время бега врассыпную выполнять несложные задания (быстро остановиться по сигналу воспитателя, присесть, сделать какую-нибудь фигуру и т. п.). Все эти упражнения хорошо развивают равновесие.

Важно также развивать у детей умение быстро реагировать на сигнал как движением, так и торможением (быстро начинать бег и быстро останавливаться). С этой целью с детьми проводятся подвижные игры, правила которых отвечают данной задаче.

Постепенно можно начать проводить с детьми бег наперегонки. Обычно в детском саду, кроме подвижных игр с правилами, бег проводится под удары в бубен или под музыкальное сопровождение. Постоянное проведение бега в равномерном темпе не развивает у детей скорости движений, поэтому необходимы упражнения, требующие скорости движения (бег наперегонки). Для проведения таких упражнений в средней группе можно рекомендовать расстояние в 10—12 м.

Дети учатся убегать от ловящего, догонять убегающего и в подвижных играх.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Упражнения в более лёгком, бесшумном беге

Цель упражнений — научить детей сильнее отталкиваться от земли, делая при этом более широкие шаги.

«Из кружка в кружок»

На площадке или в комнате чертят кружки или кладут шнуры, концы которых связаны. Диаметр таких кружков — 30—40 см. Кружки лежат на ровном расстоянии один от другого.

Дети должны пробежать с одной стороны площадки до другой через расположенные на полу кружки, не задевая краёв (из середины одного круга в середину другого).

«Пробеги тихо»

Кто-нибудь из детей садится посередине площадки или комнаты и закрывает глаза. Дети (6—8 человек) должны тихо перебежать с одного конца площадки до другого, мимо сидящего посередине. Если дети бегут бесшумно, водящий не имеет права их остановить. Когда он услышит шум шагов, то говорит «стой» и, не открывая глаз, показывает направление звука. Если водящий указал правильно, дети возвращаются на свои места.

Затем бежит следующая группа. Лучшей группой считается та, которая сумела без шума перебежать на другую сторону.

Бег в колонне по одному

Цель упражнений — научить детей бежать в колонне, не обгоняя друг друга, держаться ближе к краю площадки или комнаты.

«Флажок — погремушка»

Дети строятся в колонну. У первого ребёнка в руках — флажок, у последнего — погремушка. Под бубен или музыкальное сопровождение дети бегут друг за другом. Если воспитатель назовёт *погремушка*, все поворачиваются и бегут за ребёнком, у которого в руках погремушка, при слове *флажок* — поворачиваются и бегут за ребёнком с флажком.

«Скорый и товарный поезд»

Группа делится на две подгруппы. Одна изображает товарный, другая — скорый поезд. «Товарный поезд» движется, когда воспитатель даёт более медленный темп, «скорый» — при быстром темпе. Поезда должны двигаться в определённом направлении — по краю площадки или комнаты. По дороге поезда проезжают «мосты» — пробегают по доске, положенной на небольшом возвышении (15—20 см от земли), въезжают в «туннель» — пролезают под верёвку, деревянную дугу. «На станциях» поезда останавливаются, происходит смена «паровоза» (меняются ведущие в колонне).

Указания к проведению

Воспитатель напоминает детям, чтобы они свободно двигали руками, бежали ближе к краю площадки. Первое время по углам площадки (так же, как и при упражнениях в ходьбе) можно ставить какие-нибудь предметы, чтобы детям было легче соблюдать направление. Бег в колонне нужно сопровождать ударами в бубен или игрой на музыкальном инструменте, — это поможет детям придерживаться общего темпа в движении.

Бег в рассыпную

Цель упражнений — приучить детей лучше использовать пространство площадки или комнаты, бегать легко, не толкая друг друга.

«Не опоздай»

Дети стоят по кругу. В руках у каждого цветной флажок. По указанию воспитателя каждый кладёт флажок у своих ног и начинает бегать по всей площадке. Забегать в середину круга нельзя. По сигналу воспитателя «один-два-три, быстро к флажку беги» дети бегут на свои места.

Круг должен быть не слишком широким, чтобы оставалось больше пространства для бега. Флажки можно заменять стульями. Стулья ставятся по кругу или по всей площадке.

Когда дети научатся выполнять указания воспитателя, упражнению можно придать характер игры. В этом случае количество стульев или флажков должно быть на один меньше общего числа детей.

Задача детей заключается в том, чтобы быстро подбежать к любому флажку или сесть на стул.

«Сделай фигуру»

Дети разбегаются по всей площадке. По сигналу воспитателя быстро останавливаются в какой-нибудь позе: приседают, поднимают руки в стороны, останавливаются на одной ноге и т. п.

Указания к проведению

Воспитатель должен объяснить и показать детям, как надо бегать: разбежаться в разные стороны, не толпиться в одном месте. Надо приучать детей не толкаться, уступать друг другу дорогу. Продолжительность непрерывного бега — 15—18 секунд.

Проводя с детьми подвижные игры с правилами, из которых большинство построено на беге врассыпную («Караси и щука», «Пятнашки», «Чье звено скорее соберётся»), воспитатель закрепляет все эти требования, даёт детям возможность применять умения в несколько иных условиях.

Бег по кругу

Цель упражнений — научить детей во время бега держать ровный круг, уметь на бегу поворачивать в другую сторону.

«Карусель»

Дети берутся одной рукой за шнур, концы которого связаны. В середине круга становится воспитатель с бубном в руках.

Дети бегут по кругу в темпе, указанном воспитателем.

По сигналу все останавливаются, тихо кладут шнур на землю и разбегаются в разные стороны. По условному сигналу (например, три удара в бубен) дети должны быстро встать в круг и взяться за шнур. Кто не успеет, на один раз выбывает из игры. Затем дети бегут в другом направлении.

«Большое и маленькое колесо»

Дети становятся в два круга: наружный — большой круг, внутренний — маленький.

По сигналу воспитателя «большое колесо» бежит наружный круг, «маленькое колесо» — внутренний. По сигналу «завертелись оба колеса» и тот и другой круги двигаются одновременно, но в противоположные стороны.

Указания к проведению

Воспитатель следит, чтобы дети не сужали круга, не тянули друг друга за руки. Надо научить детей делать поворот в одну и в другую сторону, сначала стоя на месте (дети, не опуская рук, поворачивают корпус вправо или влево). Затем то же движение проводится на бегу.

Упражнения в быстром беге

Цель упражнений — приучить детей увеличивать скорость движения для достижения поставленной перед ними цели.

Бег с обручами

Сильно ударить по ободку и бежать вдогонку за обручем, стараясь прибежать к условному месту раньше, чем докатится обруч.



Рис. 7

«Кто скорей к своему флажку»

На одной стороне площадки стоят дети. На другой лежат флажки (в очерченных кружках). По сигналу воспитателя каждый бежит к своему флажку, стараясь добежать до него первым.

«Кто успеет добежать»

Дети (8—10 человек) становятся у одной стороны площадки или комнаты. На противоположном конце проводится черта.

Воспитатель считает до пяти (в среднем темпе). Дети должны за это время успеть добежать до противоположной стороны площадки. Воспитатель отмечает, кто успел добежать. Дети спокойно возвращаются на свои места. Затем бегут следующие.

Указания к проведению

Нужно приучить детей бежать только после сигнала воспитателя. Перед началом упражнений, игр следует

напомнить детям, чтобы они бежали более широкими шагами, делали более энергичные движения руками.

Бег с ловлей

Бег с ловлей проводится преимущественно в подвижных играх с правилами: «Гуси-лебеди», «Пятнашки», «Караси и щука», «Зайцы и волк» и др.

Воспитатель показывает и объясняет детям, как надо ловить: не бежать всё время только за одним ребёнком, а стараться поймать большее количество детей, чаще менять направление бега, не тянуть пойманного. Лёгкий удар по плечу уже даёт право считать ребёнка пойманным. Ловишка должен знать, что нельзя забегать в чужой «дом», бежать раньше сигнала воспитателя. Педагог внимательно следит за тем, чтобы дети не уставали, делает небольшой перерыв между повторением игры.

Прыжки

В средней группе воспитатель продолжает закреплять у детей умение прыгать легко, бесшумно, опускаться на полусогнутые ноги. Дети уже могут прыгать на большее расстояние, чем в младшей группе. Однако основное внимание воспитателя должно быть обращено не на дальность и высоту прыжков, а на правильное их выполнение.

Прежде всего следует научить детей мягкому, эластичному приземлению на полусогнутые ноги. Подпрыгивает ли ребёнок, стоя на месте, спрыгивает ли он с незначительной высоты, перепрыгивает ли через небольшое препятствие — воспитатель следит, чтобы дети прыгали правильно.

Некоторые воспитатели делают ошибку, добиваясь от детей приземления на кончики носков. Дети ни в коем случае не должны опускаться плоско на всю ступню, но держаться после прыжка только на носках им трудно и нецелесообразно. Надо научить детей прыгать мягко, эластично, как бы скользя с носка на всю ступню.

За время пребывания в средней группе следует научить детей подпрыгивать вверх, стоя на месте; спрыгивать вниз, прыгать на обеих ногах, передвигаясь

вперёд; прыгать в длину с места; прыгать через длинную скакалку, прыгать в высоту с разбегу.

Обучение детей средней группы прыжкам в длину, в высоту первое время проводится в форме упражнений.

Дети любят разнообразные прыжки, поэтому они будут охотно учиться прыгать через шнуры, разложенные на полу, через верёвку, подвешенную на стойки. Постепенно, когда дети несколько усвоят эти движения, можно дать им какое-нибудь несложное задание или провести игру с прыжками.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Подпрыгивание

Цель упражнений — приучить детей подпрыгивать, стоя на месте, как можно выше, мягко опускаясь на землю.

«Пружинка»

Дети стоят по кругу. Руки опущены вниз или положены на пояс. Под хлопки или удары в бубен дети подпрыгивают, стоя на месте. После пяти-шести подскоков дети несколько раз хлопают в ладоши, затем снова подпрыгивают. Упражнение повторяется один-два раза.

«Ударь в бубен»

Воспитатель с поднятым бубном в руках стоит посередине площадки или комнаты. Дети по очереди подбегают к нему и подпрыгивают, стараясь ударить в бубен: один раз одной рукой, затем другой.

«Позвони в погремушки»

Между стойками для прыжков натягивается верёвка, к которой подвешивается 4—6 погремушек, на 5—10 см выше поднятой руки ребёнка. Расстояние между погремушками должно быть несколько шире плеч ребёнка.

Двое или трое детей подходят к стойкам и три раза подпрыгивают, стараясь позвонить в погремушки (двумя руками одновременно).



Рис. 8.

Указания к проведению

Воспитатель показывает и объясняет детям, что при подпрыгивании надо сильнее оттолкнуться и вытянуться вверх, при опускании слегка присесть. Можно предварительно провести с детьми небольшое упражнение: подняться на носки и мягко опуститься. Повторить движение несколько раз подряд.

В упражнениях с подпрыгиванием нужно регулировать высоту для подвешивания предмета соответственно росту детей. Целесообразно разделить детей на три подгруппы: высокого, среднего и низкого роста. Для детей более высокого роста предмет вешается выше, для низких — пониже.

Если дети хорошо справляются с заданием, можно для них повесить предмет выше.

Прыжки в глубину

Цель упражнений — научить детей опускаться мягко и бесшумно на полусогнутые ноги.

«Через шнур»

Дети стоят на скамейках, досках (положенных на небольшое возвышение — 20—25 см). На расстоянии 10—15 см параллельно скамейке положен цветной шнур. Дети спрыгивают со скамейки через шнур.

Указания к проведению

Следует прежде всего научить детей мягко спрыгивать и опускаться на полусогнутые ноги. Для спрыгивания можно также использовать земляные и снежные валы.

Дети упражняются в спрыгивании и в подвижных играх «Воробушки и кот», «Птички» и др.

Прыжки на двух ногах, передвигаясь вперёд

Цель упражнений — приучить детей более энергично отталкиваться.

Воспитатель даёт детям различные задания: дотрывать до противоположной стены, дерева, перепрыгнуть через лежащие на земле предметы и пр.

«Возьми флажок»

Дети становятся шеренгами по 8—10 человек. У противоположной стены напротив каждого ребёнка лежит по флажку. Воспитатель говорит: «Прыг-скок, прыг-скок, вот он — твой флажок». Дети прыгают (на каждое слово — прыжок).

При последнем слове каждый должен успеть дотрывать до флажка и взять его.

«Зайцы и волк»

«Зайцы» живут на одной стороне площадки или комнаты. На другом конце находится «волк». «Зайчиха»

(один из детей) выходит на середину площадки, смотрит, нет ли волка, а затем зовёт зайчат к себе. Зайцы прыгают (вперёд на двух ногах) по всей площадке. Когда волк выскочит из своего «дома», зайцы бегут на свои места.

Указания к проведению

Прыжки на двух ногах, передвигаясь вперёд, являются для детей хорошим подготовительным упражнением к прыжкам в длину с места.

Воспитатель следит, чтобы дети во время прыжков не прижимали руки к туловищу, а держали их свободно. Нужно приучать детей энергично отталкиваться, делать более широкие прыжки.

Прыжки должны чередоваться с кратковременной остановкой, ходьбой или непродолжительным бегом.

Прыжки в длину с места

Цель упражнений — приучать детей более энергично отталкиваться одновременно двумя ногами и мягко приземляться.

«Прыгни лучше»

На земле или на полу чертятся две линии или кладутся два цветных шнура на расстоянии 30—60 см один от другого.

Дети становятся вдоль начерченной линии, касаясь носками черты. По сигналу воспитателя дети перепрыгивают через препятствие, стараясь не задеть черты и мягко опуститься на землю.

«Не замочи ног»

Поперёк площадки, комнаты кладут два шнура — это «ручьи». Дети становятся около шнура и по сигналу воспитателя перепрыгивают через него, стараясь «не замочить ног».

Перебравшись на другую сторону «ручья», они начинают бегать. Тем временем воспитатель увеличивает расстояние между шнурами («в ручейке прибавилось воды, он стал шире»). Дети снова подходят к черте (теперь уже с другой стороны) и перепрыгивают через

неё. После двух-трёх повторений «ручеек» становится настолько широким, что его уже нельзя перепрыгнуть. Тогда воспитатель ставит через «ручеек» гимнастическую скамейку или доску на подставках, по которой дети переходят на другую сторону.

«Прыгни дальше»

На полу или на земле чертится линия. Сбоку кладут четыре цветных флажка на расстоянии 15 см один от другого. Дети (по 8—10 человек одновременно) стараются прыгнуть как можно дальше.

Воспитатель может давать детям различные задания: прыгнуть до синего, до жёлтого флажка и т. д.; увеличить расстояние между флажками.

Для упражнения в прыжках в длину с места используются и подвижные игры «По ровненькой дорожке», «Зайцы и волк», «Зайка серый умывается» и др.

Указания к проведению

Первое время воспитатель даёт небольшое расстояние (30—40 см), которое все дети могут легко перепрыгнуть. Постепенно расстояние увеличивается (до 60—70 см).

Не всегда нужно указывать границы прыжка (вторую линию). В этих случаях детям предлагается: «Прыгай, кто на сколько может».

Для детей более крепких физически можно дать указание: «Прыгни как можно дальше», но не злоупотреблять такими заданиями.

В средней группе воспитатель прежде всего учит детей мягко приземляться. Положение рук первое время точно не фиксируется, однако важно, чтобы дети не прижимали их к туловищу, держали свободно.

Постепенно детей приучают помогать себе руками при прыжке. Воспитатель напоминает, чтобы дети перед прыжком слегка согнули ноги в коленях.

Первое время воспитатель проводит упражнение в прыжках на занятии, деля группу на несколько подгрупп (по 4—5 человек), что даёт ему возможность проверить, все ли дети поняли указания, данные при показе движения. Позднее упражнение выполняется одновременно

половиной группы, а если пространство позволяет — и всей группой.

Вначале дети усваивают элементарные приёмы движения в форме упражнений, несложных заданий, затем закрепляют их в играх.

Прыжки в высоту с разбегу

Цель упражнений — приучать детей преодолевать небольшие препятствия. Научить их не останавливаться перед препятствием, отталкиваться одной ногой, приземляться одновременно двумя ногами.

Указания к проведению

Для прыжков в высоту с разбегу используются гимнастические стойки с подвешенной на них верёвкой. Верёвка должна свободно лежать на деревянных втулках, вставленных в отверстия стойки или в прорезы, сделанные на стойке. Чтобы верёвка не соскакивала, к концам её пришивают небольшой груз (мешочки с песком весом 100 г). Верёвка вешается по ходу движения ребёнка. Если ребёнок, прыгая, заденет за верёвку, то она свободно упадёт на землю. Ни в коем случае не следует привязывать верёвку или даже держать её в руках. Длина верёвки — 3—3½ м. Расстояние между стойками — 2—2½ м.

Прыжки в высоту с разбегу проводятся с детьми средней группы только после того, как они научатся правильно приземляться (в упражнениях на подпрыгивание, спрыгивание, прыжках с места).

Высота препятствия вначале даётся очень незначительная — 15—20 см; к концу года она доводится до 25 см.

Дети становятся от стоек на расстоянии 5—6 см. По сигналу воспитателя они бегут один за другим по направлению к верёвке и, не приостанавливая бега, перепрыгивают через неё. Нужно следить, чтобы дети опускались мягко, эластично, одновременно на обе ноги. Воспитатель часто не замечает, что дети не перепрыгивают, а перешагивают через верёвку, т. е. переносят одну ногу через верёвку и встают на другую. Нужно уже в средней группе приучить детей опускаться одно-

временно на обе ноги. Движение рук при этом должно быть совершенно свободным.

Воспитатель должен направлять внимание детей главным образом на мягкое приземление одновременно на обе ноги.

За одно занятие можно дать каждому ребёнку повторить прыжок три-четыре раза.

Если воспитатель затрудняется показать детям прыжок в высоту с разбегу, то можно привлечь к этому кого-нибудь из детей старшей группы, хорошо владеющих движением. При повторении упражнения уже некоторые дети средней группы смогут правильно показать его остальным.

В средней группе прыжок в высоту с разбегу проводится только в форме упражнения. Использование его в подвижных играх, где, помимо правильного выполнения движения, требуется быстрота, ловкость в преодолении препятствий, ещё трудно для детей. Увлечённые игрой, они могут неправильно выполнить движение или упасть, зацепив за верёвку.

Бросание, ловля, метание

Приобретению правильных навыков метания в цель и на дальность в значительной степени способствует предварительная работа с детьми по бросанию и ловле мяча.

Дети должны упражняться в метании, в бросании и ловле мяча не только на занятиях гимнастикой и подвижными играми, но и во время прогулок. Нужно также использовать с этой целью природный материал: летом — шишки, камешки; в зимнее время — снежки и пр.

Следует научить детей: прокатывать мячи, шарики с большого расстояния (2—3 м); катать с попаданием в предметы (кегли, кубики); бросать мяч диаметром в 10—15 см о землю и вверх перед собой и ловить; бросать мячи (6—8 см в диаметре), мешочки с песком вдаль правой и левой рукой; попадать мячом, мешочком в крупную цель правой и левой рукой (вес мешочка — 150 г).

Дети уже должны уметь правильно держать руки при ловле мяча, занимать нужное положение при метании мешочка на дальность и в цель.

Упражнения с мячом проводятся с отдельными детьми, с небольшой группой и одновременно со всеми детьми. Вводятся и несложные подвижные игры с мячом.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Катание — прокатывание предметов

Цель упражнений — научить детей катать предмет по прямому направлению.

Катание обручей

Несколько детей (5—6 человек) становятся по одной стороне площадки, на противоположной стороне чертится линия.

Дети катают деревянные обручи по дорожке сада, стараясь докатить обруч до установленной черты, не уронив его.

Нужно научить детей энергично отталкивать обруч рукой (без палочки), чтобы он дальше катился по прямому направлению и не падал. Заданное расстояние не должно быть большим (примерно 3—4 м).

Прокатывание и катание мячей, деревянных шариков

Дети становятся парами, поворачиваются друг к другу лицом, делают по 3—4 шага назад и садятся на пол. У одной половины детей в руках по мячу. По сигналу воспитателя дети катят мячи напротив сидящим, те поднимают их и катят обратно.

В другом случае на полу раскладывают по несколько палок, параллельно одна другой (на расстоянии 15—20 см). Длина образовавшегося коридора — 2—3 м. Дети становятся на противоположных сторонах один напротив другого. У одного из них в руках мяч. Можно сделать несколько таких коридоров, чтобы большее количество детей могло упражняться в прокатывании мяча. По сигналу воспитателя (взмах флажком) дети катят мячи напротив сидящим. Те принимают мячи и также по сигналу воспитателя отправляют их обратно.

Кегли

На расстоянии 2—3 м от детей расставляют кегли. Дети по очереди катят деревянный шарик, стараясь

сбить кеглю. Каждый имеет право прокатить шарик два раза.

Кегли расставляются близко одна от другой. Игра в кегли проводится с небольшим количеством детей.

Указания к проведению

Воспитатель следит, чтобы дети не бросали мячи, шарики, а энергично отталкивали их от себя в указанном направлении. Дети должны научиться катать мячи, шарики в прямом направлении, чтобы они не отклонялись в сторону и быстро попадали в условленное место. Расстояние для прокатывания мячей постепенно увеличивается.

Бросание и ловля мяча

Цель упражнений — научить детей ловить мяч, не роняя, бросать в указанном направлении.

«Подбрось—поймай»

Подбросить вверх, дать мячу удариться о землю и поймать. Бросить мяч о землю и поймать. Подбросить высоко вверх и поймать.

«Лови, бросай, упасть не давай»

Дети стоят по кругу. В середине круга — воспитатель. Он бросает мяч то одному, то другому ребёнку, говоря слова «лови, бросай, упасть не давай». (Вместо воспитателя в середине может стоять ребёнок.)

Вариант упражнения: перебрасывание мяча по кругу, от ребёнка к ребёнку.

«Считаю до пяти»

Дети стоят по кругу. У каждого в руках мяч. Воспитатель считает до пяти, а дети под счёт бросают и ловят мяч. Кто уронит мяч в середине счёта, не имеет права его поднять, пока воспитатель не кончит считать. Каждый раз учитывается, сколько раз и кто из детей уронил

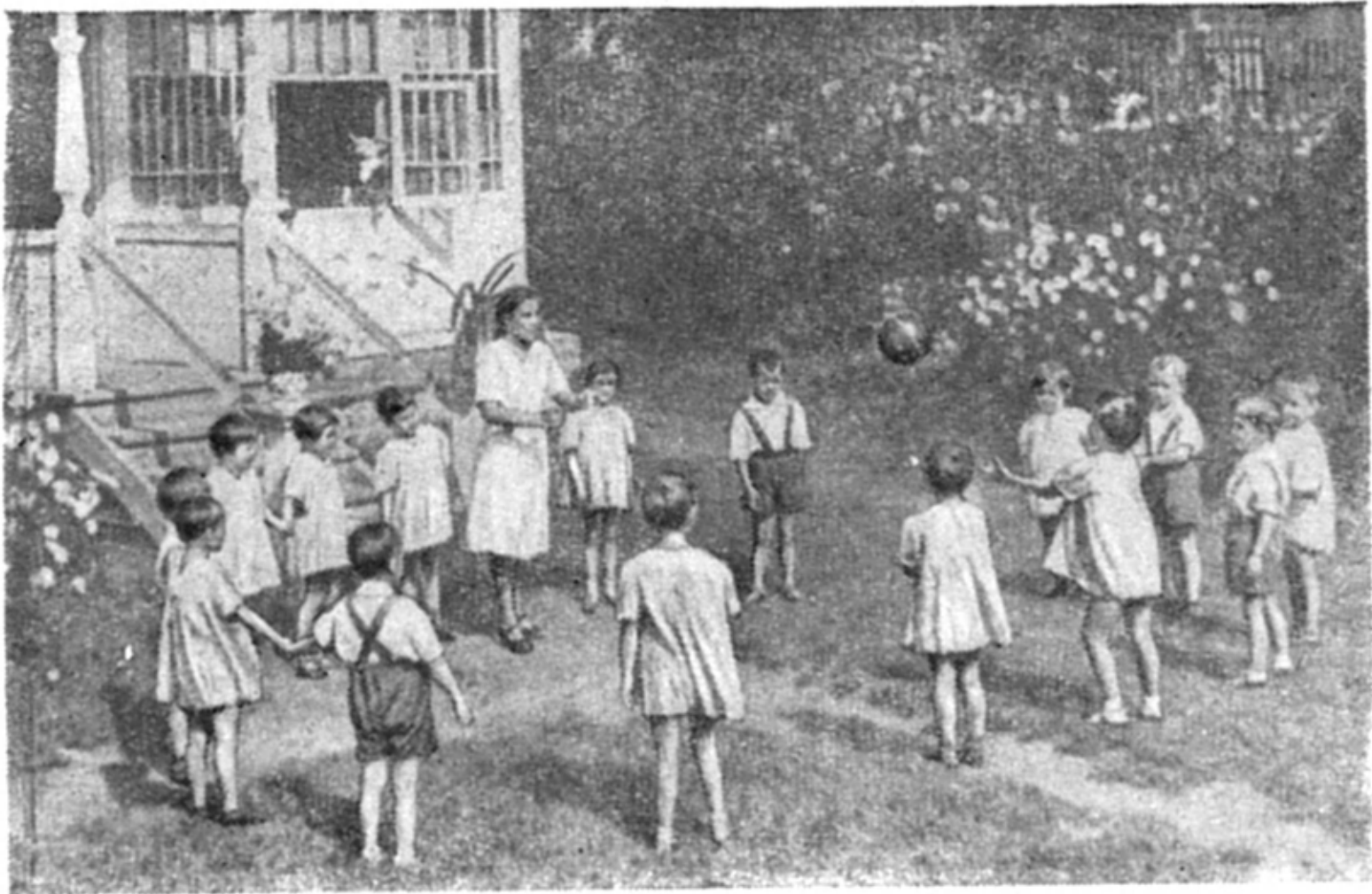


Рис. 9.

мяч. Упражнение повторяется два-три раза; один раз бросают мяч вверх, другой раз—о землю.

Указания к проведению

Воспитатель показывает и объясняет детям, что бросать мяч надо снизу вверх, не закидывая за голову и далеко от себя в сторону. Мяч должен лететь прямо над головой. При ловле мяча руки и голова поднимаются вслед за мячом, «догоняют мяч». При броске вниз надо сильно ударить мяч ладонью, чтобы он повыше отскочил от земли (до пояса ребёнка).

Первое время дети упражняются в бросании и ловле мяча без подсчитывания воспитателя. Когда дети несколько усвоят приёмы, можно проводить упражнение под счёт, удары в бубен.

Метание на дальность и в цель

Цель упражнений — приучить детей принимать правильное исходное положение, энергично бросать мячи или мешочки в указанном направлении (правой рукой).

«Бросай дальше»

Пять-шесть детей становятся на черту и по сигналу воспитателя одновременно бросают цветные мешочки, стараясь бросить их как можно дальше.

Воспитатель вместе с остальными детьми отмечает, кто бросил свой мешочек дальше других. Затем бросают следующие 5—6 человек.

«Брось до флажка»

На одной стороне площадки стоят дети (8—10 человек), в руках у каждого мяч или мешочек. На земле чертятся 3—4 линии. Первая линия — на расстоянии 1 м от детей, вторая — 2 м и т. д. Границы каждой линии отмечаются флажком (каждая линия имеет флажок какого-нибудь цвета: синий, зелёный, красный).

Дети стараются добросить мешочек до линии с красным флажком, кто не может — попадает ближе. Затем все бегут за своими мешочками. Воспитатель отмечает, кто добросил мешочек до черты с красным флажком. Затем бросают следующие 8—10 человек.

«Перебрось за верёвку»

Между гимнастическими стойками натягивается верёвка на уровне груди ребёнка. Дети (6—8 человек) становятся перед верёвкой на расстоянии 3—4 м и бросают мешочки, стараясь перекинуть их за верёвку. После того как воспитатель отметит, кто дальше закинул, играющие бегут за мешочками и отдают их следующим детям.

Бросать мешочки можно одной рукой (правой и левой) и двумя руками. Длина натянутой верёвки — 3—4 м.

«Метание картонных дисков»

Дети свободно располагаются по всей площадке. У каждого в руках картонный диск (размером с десертную тарелку). Дети стараются забросить свои диски дальше или повыше. Затем бегут, поднимают диск и бросают его снова.

«Целься верней»

(Метание в горизонтальную цель)

Дети стоят по кругу. В руках у каждого мяч или мешочек. В центре круга ставят низкий ящик или большую корзину. По сигналу воспитателя дети, не переступая границ круга, бросают свои мешочки в ящик (корзину). Кто не попадает, подходит ближе и бросает ещё раз. Затем все спокойно, не толкая друг друга, вынимают из ящика мешочки и становятся на свои места.

Расстояние от границ круга до ящика — примерно $\frac{1}{2}$ —1 м; постепенно расстояние увеличивается.

«Попади в обруч, в цветной круг»

Дети бросают мешочки или маленькие мячи, стараясь попасть в стоящую перед ними цель: деревянный щит с нарисованным цветным кругом; обруч, подвешенный на верёвку между столбами, и т. п.

Указания к проведению

Упражнения в метании надо первые два-три раза провести по очереди с каждым ребёнком, чтобы каждый понял, как надо правильно встать, замахнуться и бросить мешочек или мяч.

При броске правой рукой правая нога отставляется назад, и на неё переносится тяжесть тела (ребёнок слегка опирается на отставленную ногу). При броске левой рукой отставляется левая нога. При замахе туловище поворачивается в сторону руки, которая будет бросать. Бросая, ребёнок переносит тяжесть тела с задней на переднюю ногу. Воспитатель показывает, и тут же объясняет в доступных детям выражениях, как надо выполнять движение. Объяснение может быть примерно таким: «Возьмите мешочек в правую руку. Проверим, правильно ли взяли мешочек. Смотрите, как я встала. Не надо далеко отставлять ногу. Вот так. А теперь смотрите, как я замахнусь получше, да и брошу посильней». (Попутно педагог поправляет то одного, то другого ребёнка.).

В средней группе не следует сразу обращать внимание детей на все моменты этого довольно сложного для них движения, но важно, чтобы основное представление о движении у детей создалось правильное.

Сначала надо научить детей бросать в горизонтальную цель (корзину, обруч, положенный на землю), а затем в крупную вертикальную цель (мишень с нарисованным цветным кругом или другой геометрической фигурой). Цель должна находиться на уровне глаз ребёнка.

Дети учатся попадать правой, а затем левой рукой.

Расстояние для метания в цель — $1\frac{1}{2}$ —2 м. Вдаль — 6—8 м. Вес мешочка — 150—200 г.

* * *

При переходе в старшую группу дети должны уметь:
По ходьбе. Ходить прямо, не опуская головы, не шаркать ногами, согласовывать движения рук и ног, делать равномерные шаги. Продолжительность ходьбы в одну сторону 20—25 минут (на прогулке).

По бегу. Бегать легко, бесшумно, лучше отрывать ноги от пола, свободно двигать руками. Продолжительность непрерывного бега—15—20 секунд.

Расстояние для бега на скорость — 10—12 м.

Упражнения в равновесии. Сохранять устойчивое положение тела во время ходьбы и бега при уменьшённой площади опоры.

По прыжкам. Во всех видах прыжка (подпрыгивание, спрыгивание, перепрыгивание) прыгать легко, бесшумно, опускаясь на полусогнутые ноги.

Глубина спрыгивания	20—30 см
Высота прыжка	20—25 »
Длина прыжка	50—60 »

Бросание и ловля мяча. Бросать вверх и о землю, ловить мяч, не прижимая рук к груди (до пяти раз подряд, без падений). Перебрасываться мячом (от воспитателя к ребёнку на расстоянии 2 м).

Метание на дальность и в цель. Занимать правильное положение тела при бросании предмета вдаль и в цель. Расстояние для метания в вертикальную цель — $1\frac{1}{2}$ —2 м правой и 1— $1\frac{1}{2}$ м левой рукой.

Лазание. Влезать и слезать переменным шагом. Высота снаряда — 2 м (гимнастическая стенка, заборчик).

Построение. Организованно собираться по сигналу воспитателя и строиться по его указанию. В совместных действиях согласовывать свои движения с движе-

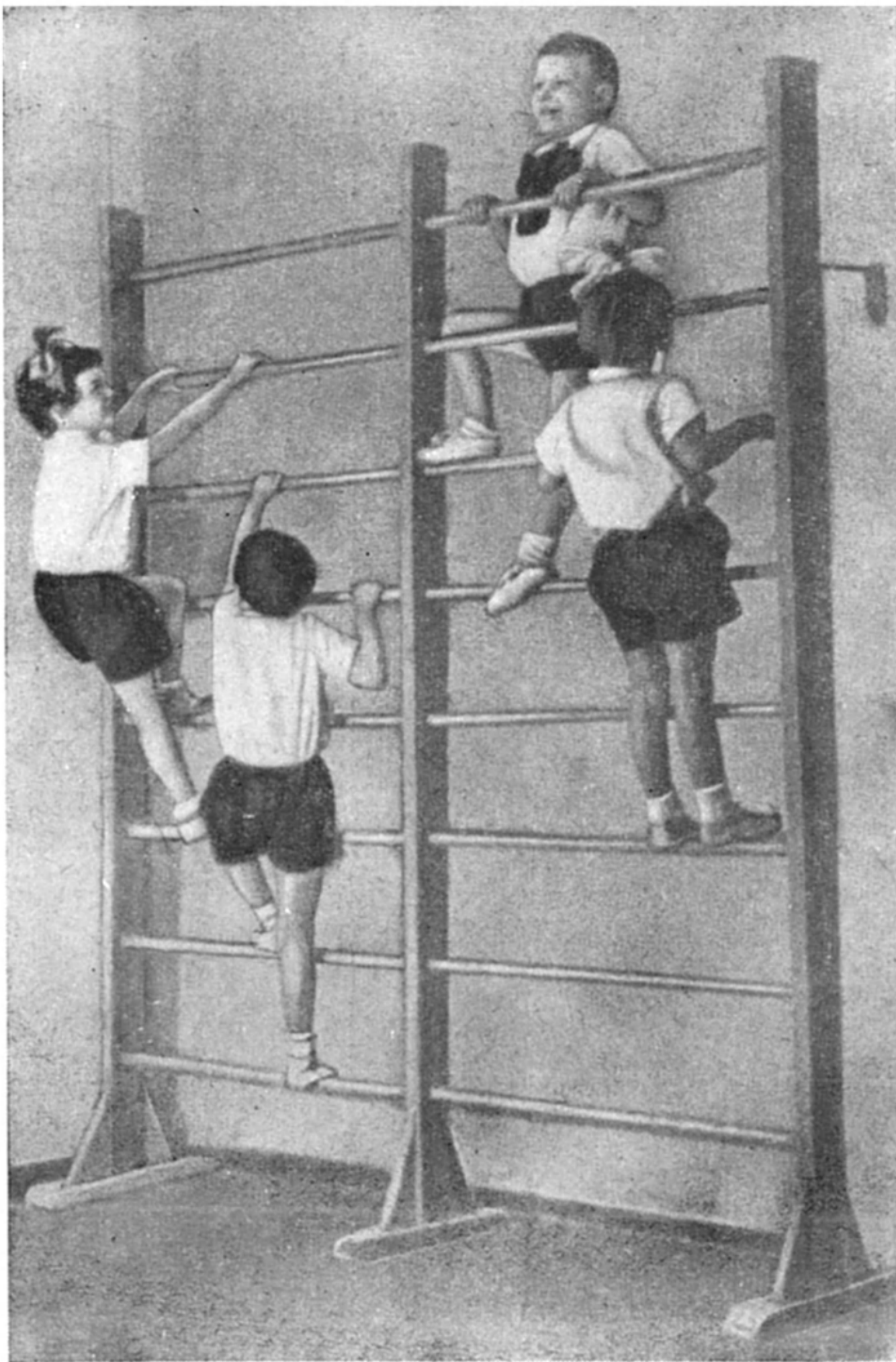


Рис. 10,

ниями других детей (своей пары или ребёнка, идущего впереди).

Уметь использовать всё пространство комнаты, площадки.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Планирование программного материала на сентябрь—октябрь

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Ходьба	Ходить по краям площадки, комнаты друг за другом, всей группой в темпе, указанном воспитателем Ходить парами	«Уголки», «Смена ведущего»
	Ходить по кругу, взявшись за руки	«Круг из шнура», «Ровным кругом»
Бег	Бегать друг за другом по краям площадки, комнаты	«Не пропускай ворот»
	Бегать врассыпную, используя всё пространство комнаты	«Не задень стул», «Пятнашки»
Равновесие	Уметь останавливаться после ходьбы и бега по сигналу	«Сделай фигуру»
Прыжки	Подпрыгивать вверх (за предметом и без предмета)	«Пружинка», «Удар в бубен»
	Прыгать на обеих ногах, продвигаясь вперед	«Прыгай дальше»
Бросание, ловля, катание мяча	Прокатывать мячи, шарики через деревянные дуги, между палками и другими предметами с расстояния 2 м	«Кегли», «Катание обручей»
	Бросать и ловить мяч от воспитателя к ребёнку и обратно с расстояния 1—1½ м	«Лови, бросай, упасть не давай», «Игра с мячом парой» (воспитатель и ребёнок)

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Ползание, лазание	Подлезать под верёвку, планку (высота 50 см)	«Не задень за верёвку», «Наседка и цыплята»
Построение	Строиться в колонну по росту	«Чья колонна лучше построится»
	Делать ровный круг, взявшись за руки	Строиться около лежащей на земле в форме круга верёвки

Указания к проведению

В первый период работы с детьми воспитатель обращает большое внимание на согласованность действий детей в играх и упражнениях: вместе начинать и заканчивать упражнение, двигаться согласно указанному воспитателем темпу (во время ходьбы, бега).

В средней группе уже нужно с первых занятий следить за правильным выполнением движений детьми: лёгкостью бега, мягкостью приземления при прыжке, использованием пространства во время игры с бегом и пр.

Первое время воспитатель поручает более ответственные задания детям, которые были в младшей группе и уже имеют некоторые двигательные навыки: ставит их ведущими в колонне, предлагает им показать движение для остальных детей.

В играх-упражнениях «Уголок», «Смена ведущих» следует сменять ведущих при остановке движения. Упражнения «Круг из шнура», «Ровным кругом» вначале желательно проводить с небольшим количеством детей (сделать два круга), это облегчит детям соблюдение ровного круга. Хорошим упражнением в равновесии может служить неожиданный сигнал (хлопок в ладоши, удар в бубен) в играх с бегом («Сделай фигуру», «Найди себе пару»).

В играх с мячом (переброс парами, из центра круга) расстояние увеличивается постепенно. Следует научить детей при ловле мяча слегка вытягивать руки вперёд, как бы навстречу мячу, бросать снизу вверх, энергичным броском.

В начале осени (сентябрь) можно проводить почти все упражнения и игры, вошедшие в план не только на занятиях гимнастикой и подвижными играми, но и во время прогулок.

Многие игры проводятся с небольшими группами и с отдельными детьми (игры с мячом, катание обручей, подпрыгивание, лазание и др.), что будет способствовать лучшему усвоению детьми программного материала.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Планирование программного материала на ноябрь—декабрь

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Ходьба	Ходить по краям комнаты в колонне по одному с поворотом в другую сторону	«Смена ведущего»
Бег	Бегать по краям комнаты в колонне по одному с поворотом в другую сторону	«Не пропусти ворот», «Флажок и погремушки»
	Ходить и бегать врассыпную, используя всё пространство площадки, комнаты	«Не забегай в кружок», «Дальше от круга»
	Убегать от ловящего (быстрый бег)	«Перебежки», «Гуси-лебеди»
Равновесие	Ходить между двумя линиями (ширина — 20—25 см.)	«По узенькой дорожке»
Прыжки	Прыгать на обеих ногах, продвигаясь вперёд	«Возьми флажок», «Зайцы и волк»

Продолжение

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
	Прыгать в длину с места (40—50 см)	Прыгать через верёвку, кто сколько может. Прыгать через две верёвки
Бросание и ловля мяча	Бросать и ловить мяч от воспитателя к ребёнку и обратно с 2—2½ м	Стоя в кругу; через натянутую верёвку
	Бросать мяч перед собой вверх и об пол и ловить	Подбросить вверх и поймать; вниз и поймать. Под счёт, хлопки или слово воспитателя
Построение	<p>Строить ровный круг (без помощи воспитателя)</p> <p>Строиться в звенья</p> <p>Строиться в пары</p>	<p>«Карусель»</p> <p>«Чьё звено лучше построено?»</p> <p>«Найди свою пару»</p>

Указания к проведению

В данный период в игры и упражнения вносятся некоторые изменения: Например, смену ведущих проводят, не останавливая движения, а на ходу, и дети учатся делать повороты во время ходьбы. С этой целью первое время нужно ставить на пути детей какой-нибудь предмет (стул, стойку, флажок), около которого дети будут поворачивать в другую сторону.

В игре-упражнении «Не забегай в кружок» ставится задача научить детей использовать всё пространство комнаты, площадки (описание игр см. в материале для младшей группы, стр. 47—48). В средней группе может использоваться вариант этой игры.

Упражнения в равновесии в данный период могут быть проведены на площадке (ходьба по снежному по-

крову между начерченными линиями, по более скользкой поверхности).

Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед (см. программный материал на сентябрь—октябрь), явились хорошими подготовительными упражнениями к прыжкам в длину с места. В ноябре—декабре прыжки вперед следует повторять как на занятиях, так и во время прогулки в разнообразных играх. При прыжках в длину с места воспитатель следит, чтобы дети свободно держали руки (надо взмахнуть ими в момент отталкивания), не прижимали их к корпусу и не вытягивали напряженно вперед.

Воспитатель широко использует метод показа. Особенно это относится к менее знакомым детям движениям. На данный период такими являются прыжки в длину с места. Активное участие педагог принимает в играх с мячом. В осенне-зимний период для игр с мячом надо больше использовать групповую комнату, а также чаще включать их в план занятий гимнастикой и подвижными играми.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Планирование программного материала на январь—февраль

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Ходьба	Ходить и бегать друг за другом (с поворотом в другую сторону). Ходить парами	«Товарный и скорый поезд», «За высоким и низким», «Приглашение»
Бег	Убегать от ловящего (быстрый бег) Бегать врассыпную, с остановкой по неожиданному сигналу	В подвижных играх (по выбору воспитателя) «Сделай фигуру», «Птицы и зайцы»
Прыжки	Подпрыгивать вверх	«Позвони в погремушку», «Достань ленты»

Продолжение

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Равновесие	Ходить по снежным валам, доскам, скользить по ледяным дорожкам	По одному и небольшими группами
Бросание и ловля мяча	Бросать мяч вверх и об пол и ловить	Подбросить вверх и поймать; то же—об пол (стоя в кругу) под счёт, хлопки или слово воспитателя В индивидуальных играх
Метание на дальность	Бросать снежки правой и левой рукой	«Бросай дальше»
Построение	Строиться в пары	В упражнениях и играх
	Строиться в звенья	Те же упражнения, что и в прошлые месяцы

Указания к проведению

В этот период идёт закрепление программного материала прошлых месяцев и даются некоторые новые виды движений (метание на дальность, ходьба в колонне, ходьба парами).

Знакомые детям движения закрепляются в новых и более сложных играх и упражнениях. Так, например, ходьба и бег даются в разных темпах («Товарный и скорый поезд»), попутно дети должны уметь поворачиваться по указанию воспитателя.

Подпрыгивание даётся на бóльшую высоту. Подпрыгивая, дети должны дотронуться руками до двух предметов. В игре «Сделай фигуру» усложняются задания—сделать фигуру вдвоём, втроём.

Воспитатель постоянно следит за качеством выполнения движений; сам показывает упражнение, объясняет его, привлекает к показу детей, которые хорошо справляются с движением.

В январе—феврале на прогулке надо больше проводить игр и упражнений, которые дают возможность де-

тям упражняться в разнообразных движениях с учётом особенностей зимнего периода: ходьба по снежным валам, скольжение по ледяным дорожкам.

В январе уже можно начать учить детей ходьбе на лыжах, привлекая к этому первое время одновременно не больше 5—6 детей.

Метание на дальность также нужно начинать с небольшими группами. Сразу надо показать детям, как стоять, как метиться.

Снежки можно заменить мешочками, обшитыми клеёнкой.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Планирование программного материала на март—апрель

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Ходьба	Ходить и бегать по кругу, взявшись за руки (с поворотом в другую сторону)	Ходьба с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. «Ровным кругом», «Карусель», «Мышеловка»
Равновесие	Ходить по доске (ширина 10—15 см) и по снежному валу	Просто и с мешочком на голове (вес мешочка 600—700 г)
Бег	Бег с ловлей	В подвижных играх (по выбору воспитателя)
Прыжки	Спрыгивать вниз с небольшого возвышения (доски, снежного вала) Прыгать в длину	«Воробушки и автомобили», «Птички» В помещении и во время прогулки (в виде упражнения и в играх) Те же упражнения, что и прошлые месяцы, увеличивая расстояние, препятствия
Бросание и ловля мяча	Бросать мяч вверх и об пол и ловить	Те же упражнения, что и в прошлые месяцы
Лазание, подлезание	Подлезать, не задевая, под верёвку, подвешенную на высоте 50—60 см	«Не задень погремушки, ленты»

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
	Лазание по гимнастической стенке	В упражнениях
Метание на дальность	Бросать снежки, мешочки правой и левой рукой	«Брось до флажка», «Бросай дальше»
Построение	Построить ровный круг (после бега или ходьбы)	В упражнениях и играх

Указания к проведению

К этому времени дети уже начинают более уверенно действовать в коллективе, приучаются согласовывать свои движения с движениями других детей.

На закрепление этих навыков направлено внимание воспитателя при проведении ряда игр и упражнений, вошедших в план этого периода.

В играх «Карусель», «Мышеловка», «Ровным кругом» дети приучаются согласовывать свои движения с темпом, который указывает воспитатель, с движениями других детей: не тянуть круг, не убыстрять и не задерживать темпа, не сужать и не расширять круга.

Для упражнения в равновесии можно поставить доску наклонно. Дети должны не только идти, но и бежать по доске, снежному валу. Главное, чтобы при этом дети не опускали голову вниз.

В играх с ловлей надо научить детей правильно ловить играющих: не бегать за одним ребёнком, не тащить пойманного в дом, а лишь слегка дотрагиваться до него.

Воспитатель уже требует от детей точного выполнения правил.

Начало данного периода (март) надо больше использовать для таких упражнений и игр, которые нельзя будет применить в весенне-летнее время: метание снежками на дальность, скольжение, лыжи.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Планирование программного материала на май—июнь

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Ходьба и бег	Ходить и бегать более широким шагом (друг за другом, врассыпную) Бег с ловлей, бег на скорость	«Шире шагай» В подвижных играх
Равновесие	Ходьба по шнуру, положенному на пол, по доске, по бревну	В виде упражнения (с мешочком на голове и без мешочка) Вперёд и боком, представляя одну ногу к другой. Уменьшать ширину препятствия и увеличивать высоту
Прыжки	Прыгать в высоту с разбега (15—25 см)	В виде упражнений через шнур
Бросание, ловля, метание	Бросать мяч вверх, об пол и ловить Бросать мячи, мешочки в горизонтальную цель	Те же упражнения, что и в прошлые месяцы «Целься верней», «Попади в обруч, в цветной круг»
Лазание	Лазать по гимнастической стенке, заборчику	В упражнениях и в играх «Птички», «Котята и щенята»
Построение	Повторение материала прошлых месяцев	Те же упражнения, что и в прошлые месяцы

Указания к проведению

Весенне-летний период даёт возможность использовать во время прогулки разнообразные игры и упражнения. Надо постараться, чтобы дети чаще применяли их в своих самостоятельных играх. С этой целью воспитатель выносит игрушки и пособия, побуждающие детей к движениям (мячи, стойки для прыжков, мешочки и цели

для метания и пр.). Для упражнения в лазании на площадке необходимо установить заборчик.

В ходьбе детей приучают делать более широкие шаги (шагать через разложенные на земле предметы. Предметы нужно класть примерно на расстоянии широкого детского шага.

Впервые вводится прыжок в высоту с разбегу. Основное внимание воспитателя при обучении детей этому движению направлено на мягкое приземление на обе ноги. Каждый раз воспитатель сам показывает и объясняет детям, как надо прыгать.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Планирование программного материала на июль—август

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Ходьба, бег, построение	<p>Повторение материала прошлых месяцев</p> <p>Ориентировка в пространстве, бег с ловлей, бег на скорость. Бег с обручами. Бег под вращающуюся верёвку. Бег по наклонной плоскости (вбегание и сбегание)</p>	<p>«Не опоздай», «Сделай фигуру», «Кто скорей добежит до флажка»</p> <p>«У кого обруч ни разу не упадёт». Игры с ловлей</p>
Равновесие	<p>Ходить по бревну, перешагивать через канавки, бруски</p> <p>Неожиданная остановка после бега</p>	<p>С мешочком на голове (вперёд и боком)</p> <p>На звуковой и зрительный сигнал (цвет флажка, удар в бубен)</p>
Прыжки	<p>Повторение материала прошлых месяцев</p> <p>Постепенно увеличивать расстояние прыжка в длину (50—60 см)</p> <p>Прыжки в высоту (25—25 см)</p>	<p>«Прыгни лучше», «Прыгни дальше»</p>

Продолжение

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Метание	Бросание и ловля мяча. Метание вдаль и в цель	Индивидуальные игры с мячом, «Добрось до флажка», «Перебрось мяч через верёвку, сетку», «Попади в обруч, в цветной круг», «Целься верней». Игра в кегли
Лазание	Лазание по гимнастической стенке, вышке и др.	Как упражнение и в играх

Указания к проведению

В эти месяцы дети закрепляют приобретённые ими за год навыки. Воспитатель выясняет, какие движения являются менее усвоенными, и чаще повторяет их.

Широко применяются игры с бегом на ориентировку в пространстве. В этих играх воспитатель следит, чтобы дети использовали всё пространство площадки, предназначенной для игр. Если площадка слишком велика по размеру, нужно огородить её цветными шнурами, скамьями и т. п. Ходьба боком по бревну проводится босиком, чтобы дети могли лучше обхватить ступнёй поверхность бревна. С этой целью поверхность бревна должна быть хорошо сглажена. В играх с элементом соревнования («Кто скорее добежит до флажка», «Кто первый прибежит к своему стулу») нужно подбирать детей, более или менее равных по своим двигательным возможностям (по скорости движения, силе, ловкости), иначе более сильные и ловкие всегда будут первыми.

Летние месяцы надо больше использовать для игр с мячами, метанием и лазанием, поскольку эти виды движений труднее проводить в помещении.

С Т А Р Ш А Я Г Р У П П А

В старшем дошкольном возрасте основные движения детей становятся более свободными, точными. У детей развивается координированность, ловкость, быстрота, образуются простейшие навыки движений, умение при-

менить их в своей деятельности. Усиливается интерес детей к физическим упражнениям.

Ходьба детей старшей группы становится более автоматизированной: им уже не приходится затрачивать особого внимания для того, чтобы пройти небольшое расстояние в колонне по одному, парами и т. п. Большинство из них приобретает хорошую осанку, более чёткий шаг, согласованность движений рук и ног.

В старшей группе дети значительно свободнее владеют бегом. Они не только умеют бегать в колонне друг за другом и врассыпную, но и могут выполнять несложные задания во время бега. У детей развивается лёгкость, «полётность» бега. Дети приучаются бегать более широким шагом, энергично двигая при этом руками; шаг становится чётким, ритмичным.

Улучшается и качество выполнения прыжка. По сравнению с средней группой дети уже лучше умеют прыгать в длину, в высоту с разбегу.

Метание вдаль и в цель становится более доступным движением для детей к шести годам.

В старшей группе дети сравнительно свободно ловят, бросают, прокатывают мячи.

Приобретение всех этих умений является результатом длительной и систематической работы с детьми, начиная с младшей группы.

Но успокаиваться на этом не следует. Без постоянного повторения упражнений двигательные навыки и в этом возрасте могут быть быстро утрачены.

В старшей группе воспитатель закрепляет навыки движений, полученные детьми в предыдущих группах, и развивает новые.

Особенно следует обратить внимание на умение детей слушать объяснения воспитателя, добиваться выполнения движения согласно его указаниям.

Объём программного материала в старшей группе больше, чем в средней; повышаются и требования к его выполнению, однако надо твёрдо придерживаться объёма, указанного в «Руководстве», не завышать требований к детям. Надо постоянно помнить, что и старшие дошкольники утомляются от однообразных упражнений, непосильных требований. В работе с детьми 6—7 лет также необходимы смена упражнений, чередование более сложных с лёгкими, умение заинтересовать их материалом.

Ходьба

В старшей группе нужно добиваться от детей ещё более свободной, непринуждённой и вместе с тем чёткой ходьбы. Дети должны уметь выполнять во время ходьбы несложные задания (поднять предмет, встать в пары), менять скорость движения (идти быстро, медленно), менять направление движения (повернуть в другую сторону), пройти по кругу, квадрату, пройти по уменьшённой площади опоры (по доске, рейке, гимнастической скамье, по шнуру, положенному на земле).

Воспитатель проводит с детьми ряд упражнений, способствующих закреплению навыков как индивидуальной, так и коллективной ходьбы.

Следует научить детей ходить в колонне по одному и парами, чётко доходя до углов.

Внимание детей должно быть направлено прежде всего на самое основное в данном движении (хорошую осанку, чёткий, широкий шаг, естественное движение рук). Пальцы рук должны быть только лишь слегка согнуты, не следует сильно сжимать их в кулаки.

При ходьбе воспитатель постоянно следит за тем, чтобы дети шли прямо, не опуская голову. Однако нельзя детям слишком закидывать голову вверх, что может привести к напряжению мышц шеи. Следует приучить детей во время ходьбы держать рот закрытым, дышать через нос. Дети должны уметь не только двигаться в одиночку, но и ходить организованно в колонне друг за другом.

Продолжительность прогулок в старшей группе за пределы участка детского сада может доходить до 25—30 минут в одну сторону, с перерывом для отдыха 5—10 минут. Важно, чтобы дети могли правильно ходить и в несколько изменённых условиях: по не совсем ровной поверхности, по более узкому пространству и т. д.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Ходьба в колонне по одному

Цель упражнений — научить детей ходить чётким шагом, доходя до углов площадки или комнаты, соблюдать достаточное расстояние от одного ребёнка к другому.

«Не пропусти»

На четырёх углах площадки или комнаты стоит по стулу, на котором лежит погремушка.

Предварительно воспитатель делит детей на группы по 5—6 человек; впереди каждой группы свой вожатый. Вначале группы становятся в одну общую колонну. Дети идут друг за другом по краям площадки.

Вожатый каждой группы (т. е. каждый пятый или шестой ребёнок), дойдя до стула, должен позвонить в погремушку и, не задерживаясь, идти дальше. При повторении игры вожатых можно сменить.

Основное внимание детей в этом упражнении должно быть направлено на то, чтобы дойти до стула, т. е. до угла площадки. Стул является ориентиром для детей; звонок в погремушку контролирует их действия.

«За высоким и низким»

Дети идут друг за другом по росту. Впереди самый высокий ребёнок. По сигналу все поворачиваются и идут за самым низким. При этом дети выполняют то, что им

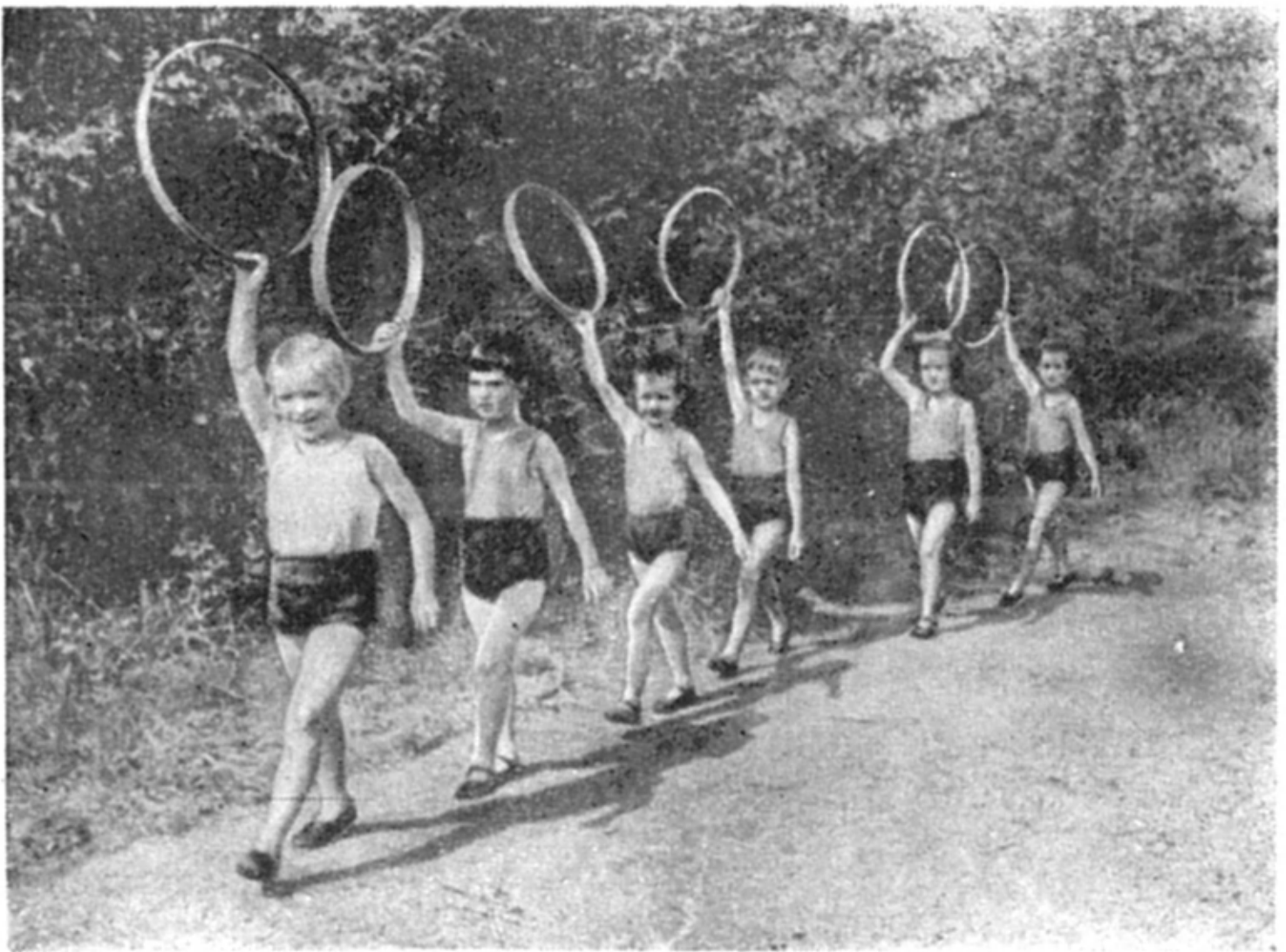


Рис. 11

говорит воспитатель: идти то на носках, то на пятках; идти под счёт или удары в бубен, делая акцент хлопками или более резким шагом на первый счёт (считать до 8, до 4); идти со сменой темпа (то быстрее, то медленнее).

Указания к проведению

Следует приучать детей соблюдать равное расстояние друг от друга во время ходьбы.

Дети могут идти с любой ноги, но должны соблюдать темп, указанный воспитателем: быстрее и медленнее. Каждый из детей должен уметь быть ведущим.

Ходьба парами

Цель упражнений — научить детей ходить парами, не держась за руки, соблюдая равное расстояние от одной до другой пары.

«Один — двое»

Дети стоят в колонне по одному, затем строятся парами и идут друг за другом, не держась за руки.

По сигналу воспитателя «один» дети, не приостанавливая ходьбы, перестраиваются в колонну по одному; по сигналу «двое» — становятся парами. Словесный сигнал может быть заменён ударами в бубен (один удар — по одному; два удара — парами).

«Поворот»

Дети идут парами друг за другом, не держась за руки. По сигналу воспитателя «поворот», поворачиваются в другую сторону и снова идут парами.

Поворот в парах надо заранее разучить с детьми, стоя на месте. Поворачиваться надо внутрь, лицом друг к другу.

«Через ворота»

Дети идут парами друг за другом. По сигналу воспитателя останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх.

Последняя пара пробегает под образуемые ворота и становится впереди всех. Затем все дети идут дальше. На новый сигнал — снова останавливаются, поднимают руки; в ворота пробегает сзади стоящая пара и т. д.

Воспитатель напоминает детям, что надо внимательно слушать сигнал, быстро останавливаться, хорошо поднимать руки вверх. Упражнение можно повторять четыре-пять раз.

Указания к проведению

Воспитатель приучает детей при построении в колонну по одному или парами выравнивать расстояние от одного к другому при помощи поднятой вперёд руки (по направлению к впереди идущим). Дети поднимают руку, выравнивают расстояние и сейчас же опускают руку. Надо постараться, чтобы дети поскорей научились становиться, соблюдая правильное расстояние, не поднимая рук, «на глазок».

Воспитатель напоминает детям, чтобы они не перегоняли свою пару и не отставали от неё.

Ходьба с переменной направления

Цель упражнений — научить детей в ходьбе друг за другом менять направление согласно указаниям воспитателя.

«Поверни»

Дети идут друг за другом. Дойдя до установленного места (дерево, скамейка, окно), впереди идущий ребёнок поворачивает в обратном направлении. Все дети идут за ним.

Менять направление можно и по словесному сигналу воспитателя «поверни» и по звуковому сигналу (удар в бубен, перемена музыки и пр.).

Указания к проведению

При выполнении этого упражнения следует чаще менять ведущих колонну, чтобы все дети научились ходить с переменной направления.

Когда дети усвоят упражнение, можно использовать разные виды ходьбы: на носках, с высоким подъёмом ног, быстро и медленно и др. Это же упражнение можно провести и на бегу.

Ходьба по кругу, не держась за руки

Цель упражнений — научить детей соблюдать ровный круг, не держась за руки, сохраняя равное расстояние от одного к другому.

«Не задень»

На земле чертится большой круг или кладётся цветной шнур.

Дети становятся по краю начерченного круга, поворачиваются (вправо или влево) и идут по кругу, стараясь не наступить на шнур. По сигналу поворачиваются и идут в другую сторону.

Воспитатель напоминает детям, что надо идти прямо, не опуская голову.

«Слушай лучше»

Дети идут по кругу. Воспитатель, не останавливая движения, указывает детям, что они должны будут выполнить по его сигналу: присесть, встать на одной ноге, поднять руки в стороны и т. п.

Указания к проведению

Надо приучать детей быстро реагировать на сигналы (быстро останавливаться, поворачиваться в другую сторону и т. п.), иначе они будут при ходьбе наталкиваться друг на друга.

Воспитатель должен время от времени напоминать детям, чтобы они не суживали круга. С этой целью полезно иногда ставить в середину круга кого-нибудь из детей: это помогает остальным держать ровный круг.

Для упражнения в ходьбе по кругу можно проводить хороводы.

При выполнении всех упражнений в ходьбе надо приучать детей идти прямо, не опуская голову, делать более широкие шаги.

Специальные упражнения, способствующие выработке правильной осанки и более широкого шага

Цель упражнений — приучить детей ходить прямо, не опуская голову.

«Не урони мешочка»

Пройти с мешочком на голове, не уронив его, по шнуру, проложенному на земле, по доске, поднятой на высоту 25—30 см, по бревну, по рейке гимнастической скамьи. Вес мешочка в старшей группе увеличивается до 600—750 г.

Кроме мешочка, можно носить на голове плетёные корзины, кувшины из папье-маше, картонные коробки и другие предметы. Для большей прочности на голову кладут небольшую туго набитую ватой подставку в виде баранки, на которую и ставят тот или иной предмет.

«Палку за спину»

Дети идут друг за другом или врассыпную, держа палку согнутыми в локтях руками за спиной. Палка должна лежать на уровне лопаток.

Это упражнение требует несколько большего, чем при обычной ходьбе, напряжения мышц и не должно быть длительным. Следует чередовать ходьбу с палкой с ходьбой или непродолжительным бегом без палки.

«Горячо — холодно»

Дети идут по всей площадке или комнате кто куда хочет. На сигнал воспитателя «горячо» дети идут на носках, «холодно» — на всей ступне.

Не следует задерживать детей долго на одном и том же движении: сигналы нужно менять примерно после 6—8 шагов.

Указания к проведению

Дети должны хорошо понять, как им держаться во время ходьбы (прямая спина, расправленные плечи, слегка приподнятая голова). Достаточно воспитателю сказать «держитесь прямо», как дети уже должны принять нужное положение.

С этой целью полезно проводить упражнения у стены (приседание, подъём и пр.). Дети плотно прижимают туловище и голову к стене и, не отходя от стены, делают упражнения. Это даёт им возможность лучше почувство-

вать, как надо и во время ходьбы держать спину, плечи, голову.

Во всех вышеуказанных упражнениях воспитатель следит прежде всего за тем, чтобы голова у детей не была опущена, чтобы они не напрягали излишне мышцы шеи, спины.

Ходьба широким, чётким шагом

Цель упражнений — научить детей естественно, свободно ходить широким, энергичным шагом.

«Шире шагай»

На земле или на полу раскладывают 5—6 обручей или чертят круги на небольшом расстоянии один от другого. Дети шагают из обруча в обруч, стараясь попасть в середину обруча, не задевая краёв.

Воспитатель следит, чтобы дети делали не больше одного шага от одного до другого обруча. Нужно указать детям, чтобы они не смотрели вниз. Темп ходьбы даётся ударами в бубен.

«Сделай столько шагов, сколько назвали»

Дети стоят на одной стороне площадки или комнаты; на противоположной стороне проводится черта (примерно на расстоянии 5—6 м).

Воспитатель говорит: «Сделайте до черты не больше 6 шагов» (надо исходить из длины шага примерно в 50—60 см). Дети должны дойти до черты, сделав указанное количество шагов.

Одновременно шагает 6—8 человек. Пока одни дети шагают, остальные смотрят, удалось ли им выполнить задание.

Воспитатель следит, чтобы дети не делали искусственно растянутого шага.

Ходьба по уменьшённой площади опоры

Цель упражнений — развивать у детей равновесие при ходьбе по уменьшённой площади опоры.

Ходьба по доске (шириной 15—10 см, на высоте 30—

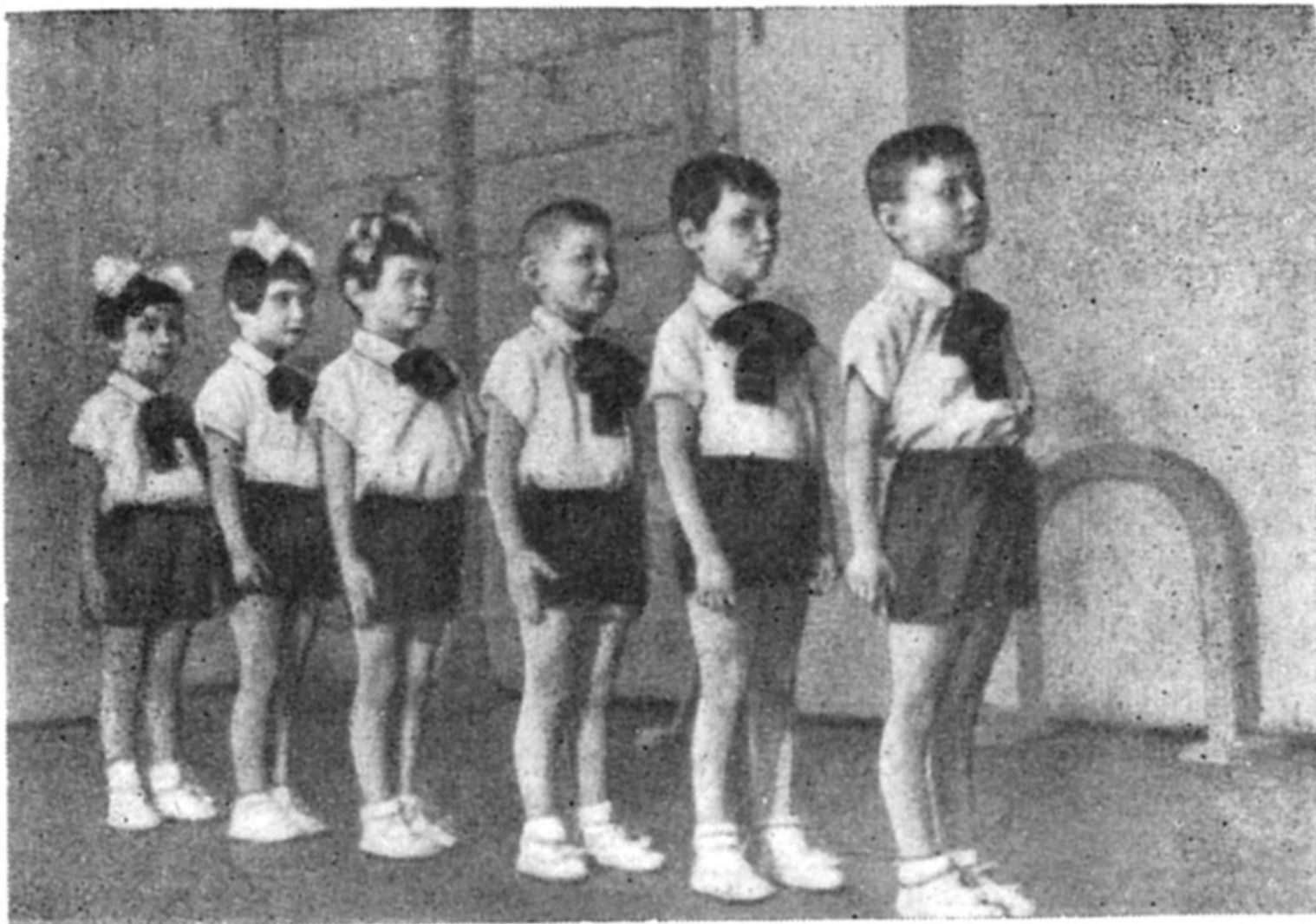


Рис. 12.

40 см), положенной прямо и наклонно; по шнуру (длина 3—4 м), положенному прямо, по кругу и зигзагообразно; по бревну; по снежным валам; скольжение по ледяным дорожкам.

Для упражнения в равновесии может быть использована и ходьба с мешочком на голове. Ряд перечисленных упражнений можно провести во время бега (сбегание по наклонной доске, бег по шнуру). Хорошим упражнением в равновесии является также неожиданная остановка после непродолжительного бега («Сделай фигуру», «Аист, бабочки, лягушки» и др.).

Бег

В старшей группе дети должны уметь бегать в колонне по одному по краям площадки или комнаты, чётко добегая до углов; бегать со сменой темпа: переходить с быстрого бега на более медленный и наоборот; бегать с переменной направленности по указанию воспитателя; бегать парами; бегать по кругу, не держась за руки; бегать враспынную с ловлей и увёртываниями.

Во всех упражнениях и играх воспитатель следит за правильной осанкой детей, добивается более лёгкого, бесшумного, свободного, непринуждённого бега, более энергичного отрыва от почвы, приучает детей бегать с носка,

Для упражнений в быстром беге расстояние можно увеличить до 12—18 м.

Можно вводить бег с преодолением простых, доступных детям препятствий.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Бег в колонне по одному

Цель упражнений — научить детей добегать до углов комнаты, сохранять во время бега ровную колонну, бегать бесшумно, легко, на носках, в темпе, указанном воспитателем.

«Быстро возьми — быстро положи»

Дети бегут друг за другом, добегая до углов площадки или комнаты. В одном углу стоит корзина или ящик с флажками, мячами. На противоположной стороне стоит



Рис. 13

пустой ящик. Каждый из детей должен на бегу, не задерживая сзади бегущего, быстро взять флажок из корзины, а на другой стороне положить в корзину.

«Навстречу друг другу»

Дети делятся на две группы. Каждая образует колонну. Колонны бегут по краям площадки или комнаты, в разных направлениях (навстречу друг другу), добегая чётко до углов площадки. Во время бега дети не должны нарушать ровной колонны, толкать друг друга.

Следует заранее указать детям, которая из колонн должна бежать ближе к краю площадки.

«Слушай лучше»

Дети бегут друг за другом. У каждого в руках флажок. Воспитатель называет кого-нибудь из детей по имени, и названный, подняв флажок, продолжает бежать. Когда называют имя другого ребёнка, тот поднимает флажок, а первый опускает его и т. д.

«Пробеги по узкому коридору»

На землю, на пол, возле одного края площадки или комнаты кладут 2 шнура (длиной 4—5 м); расстояние между шнурами — 20—15 см (постепенно оно уменьшается до 12 см).

Дети бегут друг за другом между шнурами, стараясь не задеть за них.

Вариант упражнения: пробежать только по одному шнуру, лежащему на земле (в данном случае дети бегут, наступая на самый шнур).

Эти упражнения приучают детей ставить стопы более прямо (не разворачивая носки) и ближе одна к другой: пятка одной ноги ставится на одну линию с носком другой.

Указания к проведению

Во всех упражнениях в беге друг за другом нужно напоминать детям, чтобы они соблюдали равное расстояние друг от друга. Этому в значительной степени

поможет общий для всех темп (удары в бубен, музыкальное сопровождение).

Время от времени, прежде чем начать эти упражнения, воспитатель напоминает детям, а иногда и спрашивает их, как надо держать корпус и пр.

Бег врассыпную

Цель упражнений — научить детей бегать в разных направлениях, не толкая друг друга, используя всё пространство площадки; научить их быстро, на бегу, выполнять задания воспитателя.

«Построй шеренгу, круг, колонну»

Дети бегут в разные стороны. По сигналу воспитателя «построй шеренгу» быстро становятся в шеренгу (или в круг, в колонну). Воспитатель по своему усмотрению указывает, как надо построиться.

«Меняйтесь местами»

Поперёк или по диагонали площадки, комнаты чертятся линии или кладётся толстый шнур.

Дети делятся на две группы. Каждая занимает одну половину площадки. По сигналу воспитателя «беги» все начинают бегать в разные стороны, но только на отведённом им пространстве. На новый сигнал «меняйтесь местами» каждая группа перебегает на другую половину площадки.

Упражнение повторяется два-три раза.

Вариант упражнения: дети, построившись в две шеренги, стоят одна напротив другой. По сигналу воспитателя дети меняются местами.

Воспитатель следит, чтобы дети бегали на отведённом им пространстве, не толкались; при перебежке шеренгами не мешали бегать друг другу, бежали, сохраняя общую линию.

Указания к проведению

Надо научить детей избегать столкновений во время бега: уступать дорогу, приостанавливаться, если видишь,

что кто-то может столкнуться с тобой, не толпиться в одном месте, а разбегаться по всей площадке.

Для упражнений в беге врассыпную используются также подвижные игры с правилами; наиболее пригодны игры с ловлей и увёртыванием: «Ловишки с лентами», «Хитрая лиса», «Ноги от земли» и др.

Надо научить детей приёмам увёртывания в играх с ловлей. Например, в игре «Ловишки с лентами», замечая, что ловишка уже догоняет, быстро повернуться к нему лицом, этим самым спасая от него свою ленту. Дети должны уметь быстро менять направление, ускорять свой бег и т. п.

Бег по кругу

Цель упражнений — научить детей на бегу, не держась за руки, соблюдать ровный круг.

«Большое и маленькое колесо»

Дети становятся в два круга: большой — наружный и маленький — внутренний.

Под удары в бубен, музыкальное сопровождение, дети бегут: один круг вправо, другой — влево; по сигналу направление движения меняется.

«Успей выбежать»

Дети образуют круг. В середину круга выходят 5—6 детей. Стоящие по кругу поворачиваются в правую или левую сторону и, не держась за руки, бегут по кругу. Стоящие в середине хлопают им в ладоши. По сигналу «стой» дети быстро останавливаются, берутся за руки и поднимают сцепленные руки вверх. Воспитатель быстро считает до трёх. За это время дети, стоящие в середине должны успеть выбежать из круга. После счёта «три» дети быстро опускают руки.

При повторении игры в середину становятся другие дети.

Указания к проведению

Прежде всего надо научить детей бегать по кругу, соблюдая равное расстояние между собой; затем дать

отдельно поупражняться в быстром сцеплении и опускании рук, после чего проводить с детьми более сложные упражнения.

Бег парами

Цель упражнений — приучить детей сочетать свои движения с движениями рядом бегущего ребёнка.

«Сделай фигуру»

Дети бегают парами: кто с кем хочет и кто где хочет. По сигналу воспитателя все должны быстро остановиться и сделать вдвоём какую-нибудь фигуру. При повторении упражнения каждая пара должна придумать новую фигуру.

«Слушай сигнал»

Дети бегут парами, одна за другой, взявшись за руки. На сигнал воспитателя (удар в бубен) быстро опускают руки и продолжают бежать рядом, не отставая и не перегоняя друг друга; на другой сигнал (хлопок) снова берутся за руки и продолжают бег.

«Парами по кругу»

Дети парами стоят по кругу, взявшись за руки крест-накрест. В темпе, указанном воспитателем, дети бегут по кругу. На сигнал, не разнимая рук, делают поворот и бегут в другую сторону.

Это упражнение можно проводить с музыкальным сопровождением: на новую музыкальную фразу пары поворачиваются и бегут в другую сторону.

Указания к проведению

Основное внимание воспитателя в этом упражнении должно быть направлено на то, чтобы дети во время бега не отставали от своей пары и не обгоняли её.

Упражнения в лёгком и бесшумном беге

Цель упражнений — приучить к «полётности» в беге, энергичному отталкиванию от почвы, мягкому, бесшумному приземлению.

«Из обруча в обруч»

На площадке или в комнате раскладывают обручи, выпиленные из фанеры, на расстоянии 5—10 см один от другого. Дети должны перебежать с одной стороны площадки на другую, попадая из одного обруча (середины его) в другой. Воспитатель показывает и объясняет детям, как надо бежать.

Дети должны понять, что для выполнения этого упражнения им надо хорошенько оттолкнуться от почвы. Темп бега не должен быть быстрым.

Диаметр обруча — 35—40 см. Вместо обруча можно положить кружки из цветного шнура.

«Успей добежать»

Дети стоят на одной стороне площадки, воспитатель — на другой. Педагог говорит детям, сколько шагов они должны сделать, чтобы добежать до него. Под счёт воспитателя дети бегут на противоположную сторону. С последним счётом все быстро останавливаются. Выигрывает тот, кто сумел добежать до конца.

Для этого упражнения надо поделить детей на группы: высокого, среднего и низкого роста. Меньшее количество шагов назначается для более высоких детей, большее — для низких.

«С горки на горку»

Во время прогулок дети упражняются в бегании и сбегании с невысоких пригорков. Воспитатель следит, чтобы дети не замедляли темпа, делали широкие шаги. То же упражнение проводится с наклонной доской.

Упражнения в быстром беге

Цель упражнений — приучать детей увеличивать скорость своих движений для достижения поставленной перед ними цели. Воспитать у детей желание выполнить задание быстро (раньше других прибежать к флажку, догнать свою пару и пр.).

«Успей пробежать»

Воспитатель с кем-нибудь из детей держат за концы шнур (длина — 3—4 м) и медленно вращают его по направлению к бегущим детям. Дети, один за другим, должны успеть пробежать под шнуром в тот момент, когда он находится наверху.

Воспитатель регулирует движение детей, приравнивая их ритм к ритму вращения шнура; для каждого он даёт сигнал, когда можно бежать («беги»).

«Успей догнать»

Дети становятся на одном конце площадки. Сзади них (на расстоянии 3—4 шагов) стоит ловящий. По сигналу воспитателя «беги» дети перебегают на другой конец площадки. Ловишка их догоняет, стараясь запятнать большее количество детей.

При повторении игры назначается другой ловишка.

«Догони свою пару»

Дети становятся парами по ширине площадки: один впереди, другой сзади (отступя 3—4 шага). По сигналу воспитателя передние быстро перебегают на другую сторону площадки, задние их ловят (каждый свою пару). При повторении игры роли меняются.

«Перемени предмет»

Дети (5—6 человек) находятся на одном конце площадки. В руках у каждого погремушка. На другом конце стоят стулья, на которых лежит по одному кубику. По сигналу воспитателя «беги» дети быстро бегут к стульям, кладут погремушки, берут кубик и быстро возвращаются на своё место. Отмечается ребёнок, прибежавший первым. Затем бегут следующие 5—6 человек.

«Будь внимателен»

На одном конце площадки или комнаты находятся дети, на противоположном расставлены стулья. На каждом стуле лежит по три предмета, например лента, кубик, погремушка.

После слов воспитателя «беги» каждый бежит к своему стулу. Во время бега дети получают задание, что им надо взять со стула (ленту, кубик или погремушку). Воспитатель может назвать один, два, три предмета, может и ничего не назвать. Надо суметь правильно взять названный предмет или удержаться и ничего не брать и прибежать первым на своё место.

Указания к проведению

Упражнения в беге на скорость лучше проводить на площадке, так как они требуют достаточного пространства. Не следует сопровождать их музыкой или ударами в бубен, барабан и пр. Каждый ребёнок бежит в своём темпе.

При распределении детей в пары и на небольшие группы следует учитывать и соразмерять силы детей.

В беге на скорость не нужно требовать от детей бега на носках, так как скорость движения от этого снижается. Надо делать более широкие шаги, энергично помогать себе руками, сразу начинать бежать быстро, стараться обогнать других детей.

Прыжки

В старшей группе воспитатель продолжает закреплять навыки правильного прыжка, полученные детьми в предыдущих группах. Внимание воспитателя, так же как и в средней группе, должно быть обращено главным образом на обучение детей мягкому и эластичному приземлению.

В старшей группе уже нужно добиваться, чтобы дети не замедляли бега перед прыжком в высоту, энергичнее отталкивались от почвы.

Приземление не должно быть слишком глубоким. Глубокое приседание часто вызывает желание удержаться за землю руками, а то и просто упасть на землю. Момент отталкивания от почвы составляет важную часть прыжка.

Детей старшей группы надо научить в прыжках в высоту и длину с разбега отталкиваться одной, а приземляться двумя ногами; в прыжках в длину с места оттал-

киваться и приземляться одновременно двумя ногами.

Движение рук при прыжках должно быть естественным, непринуждённым. Воспитатель показывает и объясняет детям, что руки как будто помогают им оттолкнуться от почвы: нужно незначительно вытянуть их назад, энергично взмахнуть в момент отталкивания и вытянуть вперёд при опускании вниз.

Нельзя, чтобы ребёнок сначала опускался на землю, а затем уже вытягивал руки вперёд. К сожалению, такую ошибку ещё можно наблюдать в работе с детьми.

Разбег не должен быть слишком длинным: достаточно 4—5 м, чтобы преодолеть препятствие высотой в 35—40 см.

Высота и длина прыжка несколько повышаются в сравнении со средней группой (до 40—45 см в высоту и 70—80 см в длину).

Помимо прыжков в глубину, в длину с места и в высоту с разбегу, можно проводить с детьми старшего дошкольного возраста прыжки в длину с разбегу, подпрыгивание на одной ноге и с ноги на ногу.

При прыжках в высоту и длину с места и с разбегу дети должны прыгать на разрыхлённую почву (на площадке) или ковёр, резиновую дорожку, если занятие проводится в помещении. Прыжок непосредственно на пол или сильно утопанную землю вызывает у детей неприятное ощущение, а кроме того, не способствует эластичности движений.

В старшей группе следует учить детей прыгать через короткую скакалку. К сожалению, этому уделяют очень мало внимания, между тем это движение вполне доступно, интересно и полезно детям: упражнения с короткими скакалками помогают вырабатывать более энергичный толчок, способствуют развитию ловкости, ритмичности, грациозности движения.

Необходимо научить прыжкам через скакалку и мальчиков и девочек.

Подпрыгивание

Цель упражнений — закрепить у детей умение высоко подпрыгивать на месте со свободными движениями рук, хорошо выпрямляя при этом корпус; эластично приземляться.

«Хлопки»

Дети стоят по кругу. В середине круга — воспитатель. Он ударяет в бубен несколько раз (4—6). Дети слушают и считают про себя: сколько раз педагог ударит, столько раз они должны подпрыгнуть, стоя на месте, сопровождая прыжок лёгким взмахом рук вверх — вперёд и хлопками в ладоши.

Воспитатель указывает детям, чтобы они больше тянулись вверх, эластичнее приземлялись.

«Кто соберёт больше лент»

Между стойками для прыжков протягивают верёвку, на которую набрасывают цветные ленты. Конец ленты должен приходиться на 10—15 см выше поднятой руки ребёнка. Дети (4—5 человек) становятся под верёвку и начинают подпрыгивать, стараясь снять как можно больше лент.

Верёвка натягивается выше или ниже в зависимости от роста детей. Для этого упражнения нужно разделить детей на более высоких и низких. Количество лент должно быть вдвое-втрое больше количества детей.

«Удочка»

Дети стоят по кругу. В центре круга — воспитатель. Он держит в руках верёвку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку с мешочком по кругу над самой землёй, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ноги.

Воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги.

Время от времени следует делать паузы, чтобы дать детям отдохнуть.

Прыжки в глубину

Цель упражнений — научить детей спрыгивать мягко и бесшумно. Дети упражняются в спрыгивании со снежных валов, скамеек, досок, положенных на подставки.

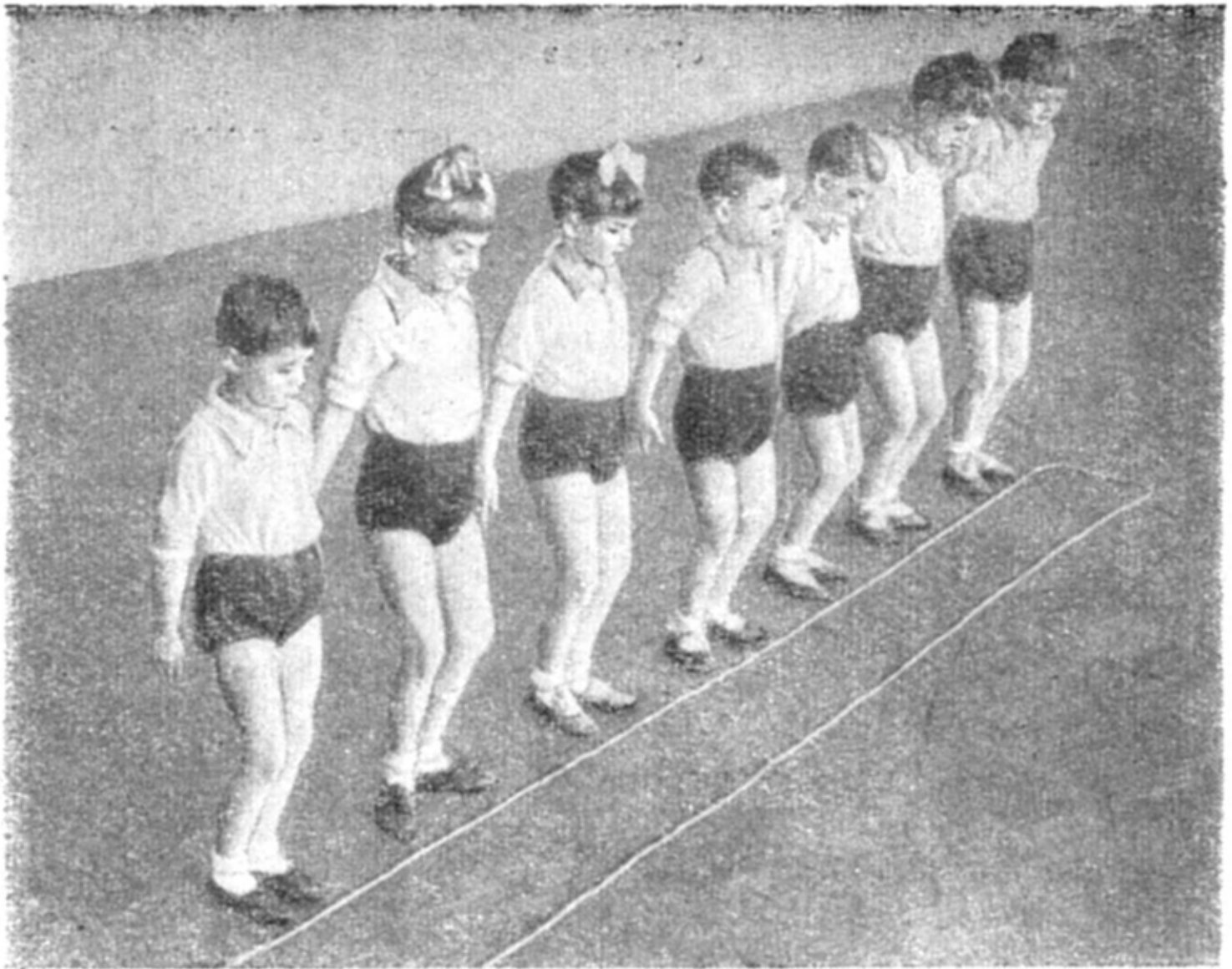


Рис. 14.

«Цветные линии»

Дети стоят на возвышении. На полу или на земле проводят три черты. Первая — у самого возвышения, две другие — на расстоянии 20—30 см одна от другой. Сбоку кладут три цветных флажка. Примерно: на первую линию — зелёный, на вторую — синий, на третью — голубой. Какой цвет воспитатель назовёт, на ту черту и должны дети прыгнуть.

Указания к проведению

Воспитатель показывает и объясняет детям, как надо прыгивать: слегка отвести руки назад, немного согнуть ноги, оттолкнуться и прыгнуть. Дети свободно взмахивают руками и опускаются на полусогнутые ноги.

Скамейка должна быть тяжёлой, прочно стоять на земле, чтобы дети не могли её столкнуть в момент отталкивания. Лучше использовать с этой целью земляной, снежный вал, бревно или скамью, вкопанную в землю.

Прыжки в длину с места

Цель упражнений — научить детей энергично отталкиваться и мягко опускаться на полусогнутые ноги.

«С кочки на кочку»

Дети делятся на две группы и становятся на противоположных сторонах площадки (каждая группа держится правой стороны, чтобы во время прыжков не мешать друг другу). Между ними по всей площадке чертятся кружки — «кочки». Расстояние между кочками разное (10, 20, 30, 40 см). Воспитатель вызывает по 6—7 детей с той и другой стороны. Названные должны перебраться, перескакивая с кочки на кочку, на другую сторону. Остальные следят, правильно ли дети выполняют упражнение. Затем прыгают следующие.

Расстояние между двумя группами первое время не должно быть больше 3—4 м, постепенно его можно увеличить до 5—6 м.

«Разложи все камешки»

Дети делятся на группы по 6—8 человек каждая и становятся на черту, проведённую по одной из сторон площадки. Перед каждым ребёнком по направлению к противоположной стороне площадки чертятся 4—5 кружков на расстоянии 10—15 см один от другого. В руках у каждого ребёнка по 4—5 маленьких камешков.

Дети прыгают в первый кружок, кладут в середину один камешек и бегут обратно на черту; затем прыгают в следующий кружок (минуя первый), кладут камешек и снова бегут на своё место и так дальше, пока все камешки не будут разложены по кружкам.

Надо прыгать в центр кружка, не задевая краёв. Первое время воспитатель основное внимание детей обращает на качество выполнения движения. Когда дети усвоят упражнение, можно поставить перед ними задание: кто сумеет быстрее это сделать.

Указания к проведению

Указания, сделанные при обучении прыжкам с места в средней группе, остаются те же и по отношению к стар-

шей. Однако требования к выполнению движений повышаются: дети уже должны уметь энергично оттолкнуться со взмахом рук и мягко приземлиться.

Расстояние в прыжках увеличивается постепенно (с 50—60 см до 70—80 см). Это расстояние должны уметь преодолеть дети. Можно разрешить прыгать и на большее расстояние, но при условии правильного выполнения движения.

Разучивание правильных приёмов прыжка проводится преимущественно в форме упражнений или несложных заданий. Время от времени проводятся подвижные игры, что позволяет воспитателю проверить, насколько дети овладели движением.

Прыжки в высоту с разбегу

Цель упражнений — научить детей смело преодолевать препятствие; бежать, не останавливаясь перед препятствием, энергично отталкиваясь от почвы; во время прыжка подтягивать согнутые в коленях ноги ближе к груди.

Указания к проведению

В старшей группе надо приучать детей быстро бежать, не приостанавливаясь перед препятствием, энергично отталкиваться одной ногой и мягко приземляться одновременно на обе ноги. Дети слегка взмахивают руками в момент прыжка и свободно опускают их при приземлении. Высота препятствия постепенно увеличивается до 40—45 см. Более высоких прыжков разрешать детям не следует.

Полезно учить детей прыгать с меньшего и большего разбега (с одного, двух, трёх шагов и т. д.). При малом разбеге даётся небольшая высота (10—15 см). Разбег несколько увеличивается с увеличением высоты препятствия. Для детей дошкольного возраста при высоте препятствия в 40—45 см достаточен разбег в 5—6 м.

Прыжки в высоту с разбегу и в старшей группе проводятся преимущественно в форме упражнений. Если дети хорошо выполняют движение, можно внести небольшое усложнение. Например: успеть взять ленту, флажок

из рук воспитателя в момент прыжка или позвонить в колокольчик, ударить в бубен и т. п.

С целью закрепления того или иного навыка можно использовать подвижные игры, но только после того как дети усвоят движение.

Прыжки в длину с разбегу

Цель упражнений — приучить ребёнка быстро бежать и энергично отталкиваться.

Указания к проведению

При прыжке в длину с разбегу детей часто затрудняет отталкивание от почвы: им трудно рассчитать, где нужно оттолкнуться, и они отталкиваются раньше времени или перебегают линию, фиксированную для прыжка.

Чтобы избежать этого, первое время надо обозначить лишь место, куда ребёнок должен приземляться, не указывая, где ему надо оттолкнуться от почвы. С этой целью чертится квадрат размером примерно 80 × 80 см, границы его очерчиваются с трёх сторон; передняя граница квадрата остаётся неочерченной: каждый решает сам, где ему лучше оттолкнуться.

Некоторые прыгают с более дальнего расстояния, другие подбегают ближе. Важно лишь, чтобы дети прыгнули в указанное место. Постепенно детей приучают прыгать уже через препятствие (2 шнура). Величина препятствия — 70—80 см.

Прыжки на одной ноге

Цель упражнений — научить детей чётко, ритмично прыгать на правой и на левой ноге.

Указания к проведению

Во время прыжков дети должны менять ноги. Количество прыжков на каждой ноге — 8—10. Нужно научить детей легче подпрыгивать, опускаться с носка на всю ступню.

Можно дать детям ряд заданий: загнать одной ногой камешек или льдинку в лунку; допрыгать до условного

места (дерева, стенки) за определённое количество прыжков; прыгать наперегонки — кто скорей допрыгнет и др.

Бег вприпрыжку

Цель упражнений — научить детей подпрыгивать попеременно то на одной, то на другой ноге, стоя на месте и продвигаясь вперёд.

«По одному — парами»

Дети прыгают друг за другом по всей площадке, комнате. По сигналу воспитателя быстро строятся парами, держа руки крест-накрест, и продолжают прыгать,

«Бабочки»

Все дети изображают бабочек, двое-трое детей их ловят. Бабочки летают (прыгают с ноги на ногу) по всей площадке. По сигналу воспитателя выбегают дети и пытаются поймать бабочек. В руках у детей большие сачки, которые они слегка накидывают на плечи играющих. Пойманные отходят в сторону.

При повторении игры бабочек ловят уже другие дети. Сачок делается из ивового прута; можно ограничиться одним ободком, без материи.

Указания к проведению

Бег вприпрыжку лучше всего проводить под музыкальное сопровождение или удары в бубен. Надо учить детей прыгать легко, ритмично чередуя ноги; подпрыгивая на одной ноге, другую согнуть в колене и поднять перед собой; носок согнутой ноги должен быть опущен вниз.

Прыжки через короткую скакалку

Цель упражнений — научить детей перепрыгивать через вращающуюся верёвку (стоя на месте и на бегу).



Рис. 15.

Указания к проведению

Прыжки через короткую скакалку требуют большой согласованности движений рук и ног. Это движение довольно трудно даётся детям, так как здесь им одновременно приходится выполнять совершенно разные движения: в то время как руки вращают верёвку, ноги делают перескок через неё. Движение это, кроме того, требует большой ритмичности.

Хорошим подготовительным упражнением к прыжкам через скакалку является бег, а затем прыжки через большую вращающуюся верёвку: двое взрослых вращают верёвку, а дети пробегают под ней в тот момент, когда она находится наверху, или перепрыгивают, когда она коснётся земли.

С целью лучшего усвоения движения можно предварительно дать детям отдельно поупражняться во вращении верёвки, а также в прыжках через разложенные на полу предметы. Дети перепрыгивают через гимнастические палки, шнуры, разложенные на равном расстоянии друг от друга (расстояние должно быть равно шагу ре-

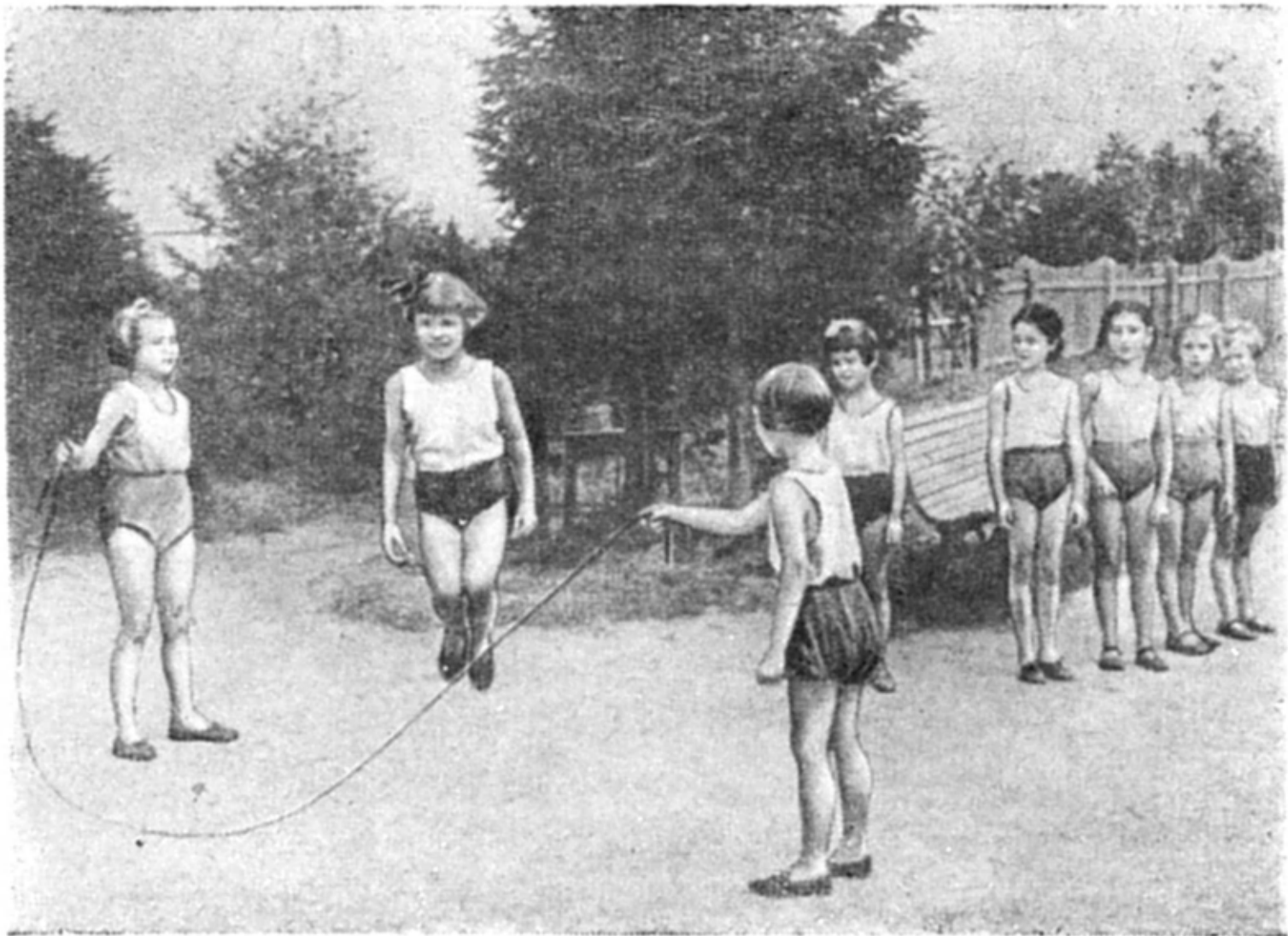


Рис. 16.

бёнка). В этом упражнении дети делают то же движение, что и в прыжках через скакалку, но руки у них остаются свободными. Можно дать детям поупражняться отдельно во вращении верёвки сзади-наперёд. Сначала дети только перекидывают верёвку без перешагивания через неё, затем приучаются перешагивать, а потом и перепрыгивать. Однако не следует злоупотреблять такого рода упражнениями, а больше давать детям прыгать через скакалку.

Воспитатель сам показывает, как надо прыгать, привлекает к этому детей, умеющих правильно делать движение.

Нужно научить детей перекидывать верёвку (сзади-наперёд), не сужая рук.

Прыжки со скакалками, особенно первое время, следует повторять чаще, так как дети быстро теряют приобретённое ими умение; дети упражняются в движении во время прогулок,

Длина скакалки должна быть удобна ребёнку; необходимо приспособить её к росту каждого. Для определе-

ния длины скакалки нужно, чтобы ребёнок стал двумя ногами на середину скакалки, слегка расставив ноги, и подтянул концы её вдоль туловища. Ручки прыгалок должны приходиться несколько выше пояса ребёнка.

Метание

В старшей группе надо научить детей: бросать и ловить мяч от ребёнка к ребёнку (парами) на расстоянии 2—3 м; бросать мяч вверх и о землю и ловить двумя и одной рукой (правой и левой); метать вдаль мешочки, шишки правой и левой рукой; метать мешочки, мячи в крупную мишень с расстояния в 2—2½ м для правой руки и 1½—2 м для левой руки.

Нужно закрепить у детей умение принимать правильное положение во время метания вдаль и в цель, правильно замахнуться и энергично бросить мешочек или мяч; играть в мяч коллективно, согласуя свои движения с темпом музыки, счёта, с движениями других детей.

Воспитатель должен больше использовать метание в разнообразных природных условиях (в лесу — шишками, у речки — камешками), вводить в занятия подвижные игры с метанием.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Катание — прокатывание предметов

Цель упражнений — научить детей катать мячи, шарики в указанном направлении.

В старшей группе проводится катание обручей в индивидуальных упражнениях и в коллективных играх. При катании обручей дети упражняются и в беге.

«Кто скорее докатит свой обруч до черты»

На одной стороне площадки стоят дети с обручами. На противоположной чертится линия, до которой дети должны докатить свои обручи. По сигналу воспитателя дети катят обручи, затем отмечается, кто скорее достиг черты.

То же упражнение проводится затем с некоторыми усложнениями: на пути расставляют ворота из брусков

строительного материала, через которые надо суметь прокатить обруч.

«У кого ни разу не упадёт»

Дети становятся в две шеренги, одна напротив другой, примерно на расстоянии 4—5 м. Воспитатель медленно считает до пяти. Дети должны пять раз прокатить обручи от одного к другому. Учитывается, у какой пары обруч ни разу не упадёт.

В старшей группе дети могут катать обруч при помощи палочки.

Нужно научить детей катать обруч не только по прямой линии, но и по зигзагообразно начерченным линиям, по кругу.

Катание деревянных и ледяных шариков

Дети выстраиваются в шеренгу по одной стороне площадки. В руках у них специально сделанные палки — лопатки с небольшим расширением на конце. Каждый ребёнок стремится быстрее докатить свой шарик до противоположной стороны.

Кегли

Дети должны не просто сбивать кегли, а попасть в заранее ими намеченную (с этой целью желательно выкрасить кегли в разные цвета).

Кегли расставляются не вплотную, а на некотором расстоянии одна от другой.

Следует научить детей соответствующим образом бросать шарики: положить шар на ладонь, несколько отвести согнутую руку назад и энергично направить шар в нужном направлении.

Упражнения в бросании и ловле мяча

Цель упражнений — научить детей свободно, ритмично бросать и ловить мяч разными способами.

Размер мячей: 12—10 см и 8—6 см в диаметре.

Индивидуальные игры с мячом

Подбросить мяч вверх и поймать; то же, но предварительно хлопнув в ладоши. Подбросить мяч вверх и пой-

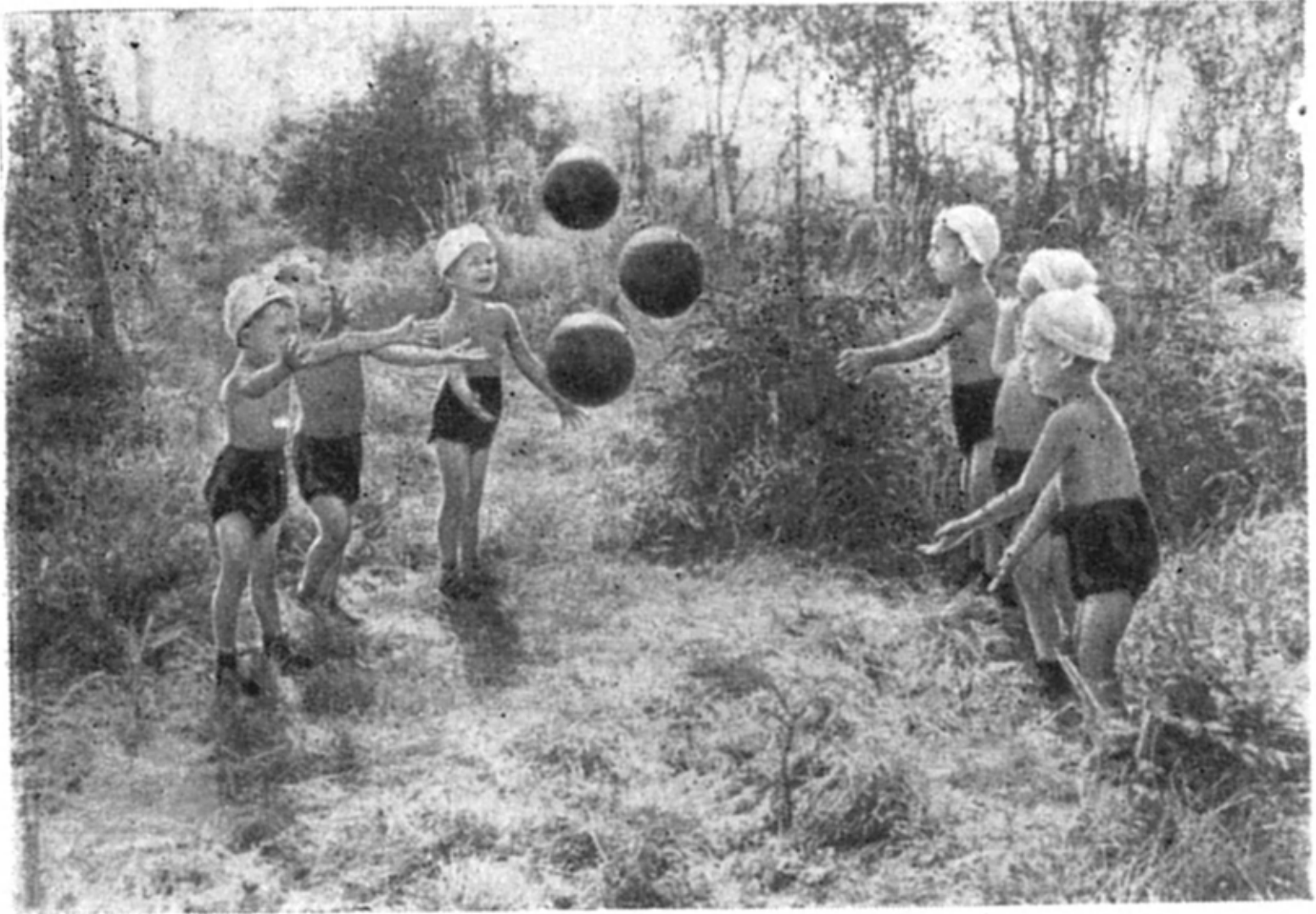


Рис 17

мать одной рукой (правой или левой). Бросить мяч о землю и поймать (с хлопком) одной правой или одной левой рукой. Отбивать мяч о землю, стоя на месте и во время ходьбы. Подбрасывать мяч вверх и ловить во время ходьбы. Перебрасывать мяч по кругу от одного к другому ребёнку. Отбивать мяч о стену и ловить; то же, но предварительно хлопнув в ладоши.

Перебрасывать мяч через сетку.

«Поймай мяч»

Дети стоят по кругу и перебрасывают мяч от одного к другому через круг. Двое-трое детей стоят в середине круга — они стараются перехватить мяч на лету. Тот, кто поймает, становится в общий круг и принимает участие в переброске мяча. На его место выделяется кто-нибудь из детей, стоящих в кругу.

«Слушай лучше»

Дети стоят по кругу на небольшом расстоянии один от другого и перебрасывают мяч вправо или влево. На-

правление меняется каждый раз по сигналу воспитателя (хлопок, удар в бубен). Сигнал даётся неожиданно, и дети должны быстро менять направление движения мяча.

«Кого называли, тот и ловит»

Дети ходят или бегают по площадке, комнате. Воспитатель держит в руке большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает при этом мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя ещё кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребёнка, имя которого называют.

Перебрасывание мяча через сетку

По обе стороны сетки становятся по 2—3 детей. Мяч можно перебрасывать по-разному: снизу, от груди и из-за головы. Бросок снизу производится так же, как при перебрасывании мяча парами. При броске от груди руки приближаются к груди, и мяч сильно отталкивается вперёд, вверх. При броске из-за головы руки с мячом отводятся за голову.

Дети, стоящие на другой стороне сетки, стараются поймать мяч и бросить его тем же способом. Воспитатель даёт указания, как надо бросать мяч.

Сетку можно натянуть на уровне груди, головы ребёнка или несколько выше.

Указания к проведению

Приёмы бросания и ловли мяча, показанные в средней группе, должны быть хорошо усвоены и закреплены, каждым ребёнком старшей группы: бросок прямо над головой, свободное движение руками и т. п.

Постепенно воспитатель усложняет движение: даёт ловлю одной рукой, ловлю с хлопком, перебрасывание мяча парами, по кругу и др. Дети должны уметь бросать мяч высоко, ловить с более дальнего расстояния, перебрасывать мяч друг другу на расстоянии 2—3 м.

В старшей группе упражнения с мячом можно чаще проводить в общем для всех детей темпе (под счёт, му-

зыкальное сопровождение). Однако, поскольку такого типа упражнения требуют большого напряжения внимания, не следует ими злоупотреблять. Особенно это относится к разучиванию упражнений с мячами под музыкальное сопровождение, где детям целиком приходится согласовать свои движения с темпом музыки, построением музыкального произведения.

Упражнения с мячом в общем для всех темпе надо чередовать со свободной игрой в мяч.

Так же как и в средней группе, дети упражняются в бросании и ловле мяча и на занятиях, и во время прогулки.

Метание на дальность и в цель

Цель упражнений — научить детей правильно замахиваться и энергично бросать мячи, мешочки.

Упражнения в метании на дальность

Дети делятся на 3—4 звена по 6—8 человек каждое. Звенья по очереди становятся на линию, начерченную вдоль одного края площадки. Сбоку кладут флажки на расстоянии 1 м один от другого (примерно 8—10 флажков). По сигналу воспитателя дети одновременно бросают мешочки вдаль, сначала правой, а затем левой рукой. Воспитатель говорит детям, до какого флажка им надо постараться добросить мешочек.

При повторении упражнения педагог предлагает детям бросить правой рукой до самого последнего флажка, а левой — до пятого-шестого флажка.

Подобное упражнение можно провести в лесу, на лугу: воспитатель предлагает детям добросить шишку, камень до дерева, куста и т. п.

Упражнения в метании в цель

Дети поочередно бросают мешочек или маленький резиновый мяч, стараясь попасть в цель-мишень (щит с нарисованным кругом), в вертящуюся цель и т. п.

Величина мишени — 80×80 см. Она должна быть прикреплена на уровне глаз ребёнка.



Рис. 18.

При метании в большую цель (снежные постройки, кирпичная стена) могут одновременно бросать мячи все дети.

В старшей группе можно также давать детям накидывать кольца (круги от серсо или специально выпиленные круги из фанеры, сделанные из картона, из прутьев ивы) на палку. Высота палки вместе с подставкой — 60 см.

Указания к проведению

В основном указания остаются те же, что и в средней группе; большее место начинает занимать метание в цель.

Воспитатель обращает внимание детей на правильность движения: правильная стойка, замах, энергичный бросок. В старшей группе требования к выполнению движения уже несколько повышаются, однако и в этом воз-

расте, поскольку метание является довольно сложным движением для детей, необходимо в процессе обучения повышать их интерес к этому движению. Воспитатель может дать детям интересные задания, включая элементы соревнования и т. п.

Когда дети усвоят правильные приёмы движения, можно провести с ними игры с метанием.

Расстояние для метания в цель в старшей группе немного увеличивается: 2½ м — правой рукой, 1½—2 м левой. Вдаль дети могут бросать до 8—10 м. Вес мешочков — 200—250 г.

Подвижные игры с метанием

«Беги из круга»

Дети стоят по кругу, один в центре круга. У его ног лежат два мяча или два снежка. Водящий показывает какое-нибудь движение, а дети его повторяют. Так делается два-три раза. По сигналу воспитателя «беги из круга» дети разбегаются, а стоящий в середине берёт с земли мячи или снежки и бросает их в убегающих. Затем по новому сигналу дети снова собираются в круг, и игра повторяется. После каждого повторения назначается другой водящий.

В начале игры воспитатель указывает детям, что бросать мяч можно только в ноги убегающих.

Ловишки с мячом

Дети стоят по кругу и передают друг другу мяч, произнося следующие слова:

Раз, два, три. Мяч скорей бери.
Четыре, пять, шесть. Вот он, вот он здесь.
Семь, восемь, девять, брось, кто умеет? Я.

На каждое слово дети передают мяч: у кого он окажется в руках на слове я, тот выходит на середину и говорит: «Беги без оглядки, чтобы сверкали пятки». Все дети после этих слов разбегаются, а стоящий в середине бежит за ними, бросая мяч в ноги убегающих. Тот, в кого попал мяч, выходит временно из игры.

Когда водящий попадёт мячом в 2—3 детей, все дети снова становятся в круг, и игра возобновляется.

«Звери и охотники»

Дети изображают лесных зверей: зайцев, медведей, лисиц. «Охотники» (двое детей) стоят в стороне, по бокам площадки. В руках у каждого 2 мяча. Дети бегают по всей площадке, передавая движениями характерные особенности изображаемых зверей. По сигналу воспитателя «звери замирают» — присаживаются на корточки, а охотники в них стреляют — бросают мячом.

Охотники отводят в свой дом тех, в кого они попали. После одного-двух повторений игры подсчитывают, кто из охотников застрелил большее количество зверей.

Охотники бьют мячом с места два раза (в ноги детей), сначала одним, потом другим мячом.

* * *

К переходу в школу дети должны уметь:

По ходьбе. Ходить, соблюдая правильную осанку, чётким, широким, равномерным шагом, со свободными энергичными движениями рук. Продолжительность ходьбы в одну сторону (на прогулке) — 25—30 минут.

По бегу. Бегать легко, ритмично, больше отрывая ноги от пола, широким шагом, со свободными, энергичными движениями рук.

Продолжительность непрерывного бега — 25—30 секунд. Расстояние для бега на скорость — 15—18 м.

Упражнения в равновесии. Сохранять устойчивое положение тела с правильной осанкой во время ходьбы и бега по уменьшённой площади опоры.

По прыжкам. Во всех видах прыжка (подпрыгивание, спрыгивание, перепрыгивание) энергично отталкиваться от почвы (пола) одной и двумя ногами и опускаться на полусогнутые ноги.

Глубина спрыгивания	30—40 см
Длина прыжка с разбегу	60—80 »
Длина прыжка с места	60—70 »
Высота прыжка	40—45 »

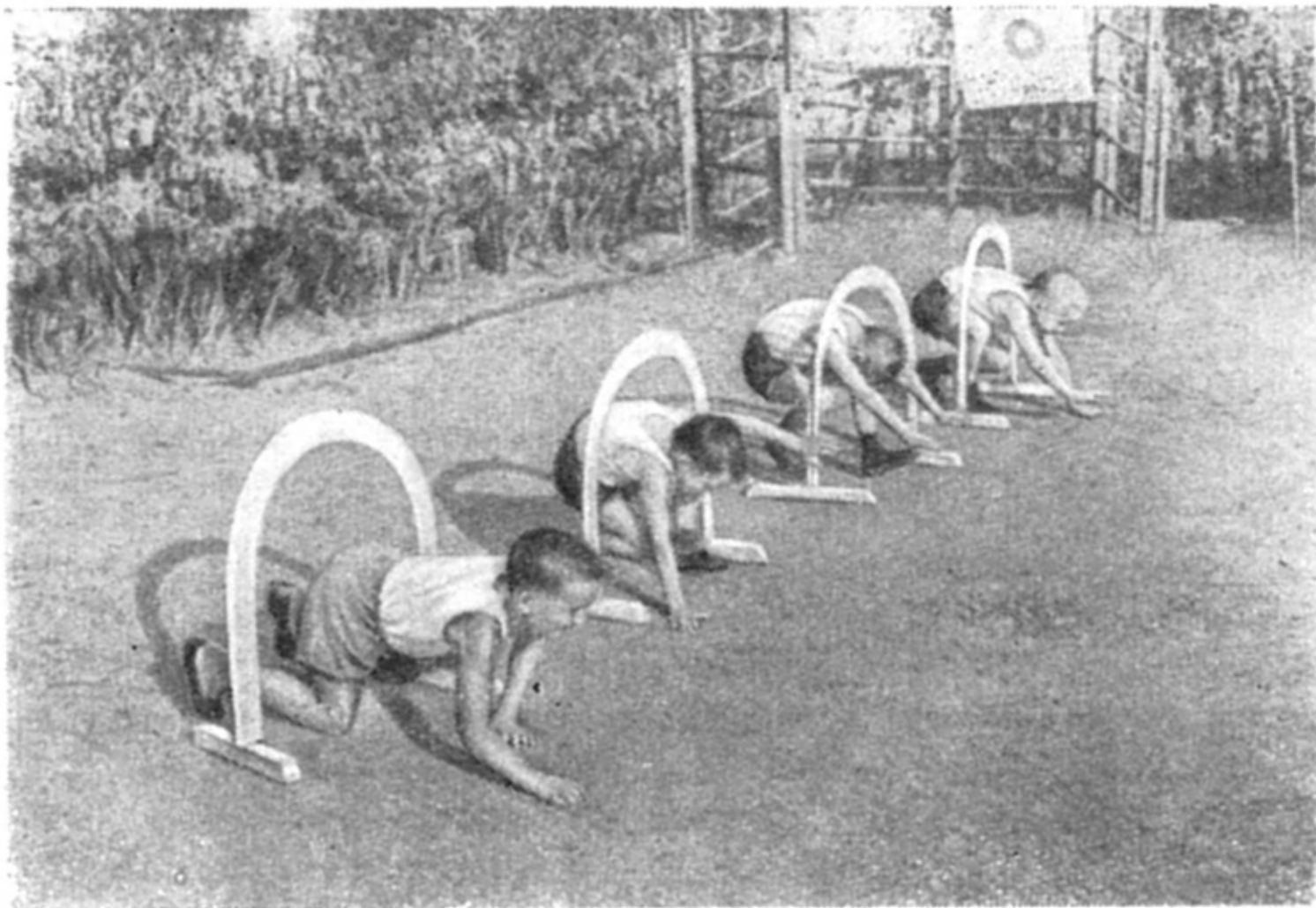


Рис. 19.

По бросанию и ловле мяча. Бросать вверх (прямо над головой) и о землю (до восьми раз без падений). Перебрасываться мячом (парой) на расстоянии 2 м.

По метанию. Занимать правильную стойку, энергично бросать предмет в указанном направлении.

Расстояние для метания в цель: 2—2½ м—правой и 1½—2 м—левой рукой.

По лазанию. Ритмично влезать и слезать переменным шагом, не пропуская реек.

Высота стенки — 2—2½ м.

Пролезать между пролётами стенки.

Построение. Быстро и организованно строиться и перестраиваться по указанию воспитателя, стоя на месте и во время ходьбы и бега.

Согласованно действовать всем коллективом.

Уметь использовать всё пространство комнаты, площадки.

СТАРШАЯ ГРУППА

Планирование программного материала на сентябрь—октябрь

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Ходьба	Ходить по краям комнаты, площадки всей группой, чётко доходя до углов	Обходить стулья, поставленные по краям комнаты, площадки. На ходу и на бегу быстро брать предметы из ящиков, стоящих по углам, и класть в другие ящики. «За высоким и за низким»
Бег	Бежать друг за другом по краям комнаты, чётко добегая до углов Бегать врассыпную	«Быстро возьми—быстро положи» После бега врассыпную по сигналу воспитателя быстро построить шеренгу, колонну или несколько колонн (звенья). Подвижные игры с правилами по выбору воспитателя
Равновесие	Остановиться по сигналу после ходьбы и бега с выполнением какого-нибудь задания	«Сделай фигуру», «Аист, бабочки, лягушки»
Прыжки	Подпрыгивать Прыгать в длину с места на 50—60 см	«Хлопки», «Удочка» В порядке упражнений
Бросание и ловля мяча	Бросать мяч вверх и о землю и ловить двумя руками	«Поймай мяч». Ловить мяч подряд (без падения) пять—восемь раз. То же—при бросании о землю
Лазание—подлезание	Подлезать под верёвку, натянутую на высоте 50—60 см Лазать по гимнастической стенке	В порядке упражнений и в играх

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Построение	<p>Строиться в колонну по одному (по росту, за высоким и низким)</p> <p>Строиться в шеренгу</p> <p>Строиться в звенья</p>	<p>Стоя на месте и во время ходьбы. На определённое количество ударов (6—8) «Чья колонна скорей и лучше построится»</p> <p>Стоя на месте и после рассыпного бега «Чья шеренга лучше построится»</p> <p>После ходьбы друг за другом (во время утренней гимнастики)</p>

Указания к проведению

В этот период в основном закрепляются навыки движений, полученные детьми в средней группе. В ходьбе и беге основное внимание должно быть направлено на энергичный широкий шаг, свободные движения рук, лёгкий бег, хорошую осанку.

Чтобы проверить, умеют ли все дети быть ведущими, воспитатель каждый раз назначает на эту роль нового ребёнка. Следует сочетать упражнения в ходьбе и беге с выполнением интересных для детей заданий: быстро и ловко разбирать и снова класть вещи, быстро строиться в зависимости от сигнала в шеренгу, круг, колонну и т. п.

В прыжках (подпрыгивании) воспитатель обращает внимание детей на более энергичный отрыв от почвы. В сентябре упражнения и игры в этом движении могут быть проведены во время прогулки. Надо использовать прогулку и для игр с мячами, чтобы дать возможность детям больше упражняться в этом движении.

Игры для прогулки следует подбирать так, чтобы в них дети могли закрепить приобретённые ими навыки движений (игры с бегом, прыжками, лазанием), а также проявить ловкость, смелость, находчивость. На занятиях особое внимание должно быть обращено на выработку навыка у детей выслушивать указания воспитателя, не начинать движения раньше его сигнала.

СТАРШАЯ ГРУППА

Планирование программного материала на ноябрь—декабрь

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Ходьба	<p>Ходить по краям комнаты в колонне по одному и парами, чётко доходя до углов</p> <p>То же, с переменой направления по указанию воспитателя (в колонне по одному)</p>	<p>«Не пропусти», «Быстро возьми—быстро положи», «Шире шагай», «Поворот» (парами), «Палку за спину»</p> <p>а) Поворот около расставленных по комнате стульев б) По слову воспитателя «поверни» (в любом месте комнаты) в) «Поворот из круга»</p>
Бег	<p>Менять темп бега: переходить с обычного на более быстрый и с быстрого на более медленный</p> <p>Бегать врассыпную</p>	<p>Под музыку, бубен воспитателя</p> <p>«Меняйтесь местами» В подвижных играх с правилами</p>
Равновесие	<p>Ходить по гимнастической скамье или по шнуру, разложенному на полу</p> <p>Останавливаться после бега по неожиданному сигналу</p>	<p>По широкой стороне скамьи и по узкой рейке. По шнуру, положенному прямо и по кругу, то же—с мешочками на голове</p> <p>Повторный материал и новые задания. «Стой на одной ноге», «На два удара—стоять, на три—бежать»</p>
Прыжки	<p>Прыгать в длину с места (60—70 см)</p> <p>Прыгать в высоту с разбега (40 см)</p>	<p>В виде упражнений</p> <p>В виде упражнений</p>

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Бросание и ловля мяча	Игры с мячом. Бросать мяч вверх, о землю и ловить двумя руками	Ловить мяч без падений пять—восемь раз То же, о землю. Внести усложнение бросить, хлопнуть в ладоши, перебрасывать мяч по кругу
Построение	Повторить построение в шеренгу, колонну, в круг без рук	Построиться в круг, не держась за руки, после бега в рассыпную после ходьбы в колонне по одному

Указания к проведению

Закрепление материала, пройденного в прошлые месяцы, даёт возможность повысить требования к качеству выполнения движений детьми. Можно ввести в план несколько специальных упражнений, способствующих выработке правильной осанки и более широкого шага у детей (ходьба с мешочком на голове, «Шире шагай» и др.).

Ходьба парами должна приучать детей согласовывать свои движения, чётко придерживаясь указанного темпа, соблюдать расстояние от впереди идущей пары. Поворот воспитатель показывает сам, встав в пару с кем-нибудь из детей. Затем, стоя на месте, упражнения выполняют дети: сначала несколько пар, а затем одновременно и вся группа.

В этот период воспитатель приучает детей выполнять движения (ходьбу, бег, прыжки и др.) в разнообразных темпах. При этом он следит, чтобы дети бегали легко, широким шагом, прыгали мягко, бесшумно.

Знакомые детям упражнения воспитатель может не показывать, ограничиваясь коротким, чётким объяснением до начала действия и указаниями в процессе его. Полезно изредка вызывать одного-двух детей (хорошо выполняющих движение) для показа, а также приучать детей объяснять, как надо выполнять упражнение. Чаще надо привлекать детей к рассказу знакомых им игр.

СТАРШАЯ ГРУППА

Планирование программного материала на январь—февраль

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Ходьба	Ходить по кругу, не держась за руки	«Не задень», «Горячо—холодно»
Бег	Ходить и бегать с переменной направленности Бегать врассыпную с ловлей и увёртыванием	«Навстречу друг другу» В подвижных играх по выбору воспитателя. Упражнения: быстро встать в шеренгу, круг или колонну после рассыпного бега
Равновесие	Ходить по снежным валам и скользить по ледяным дорожкам Ходьба по шнуру, положенному на пол в виде круга, зигзагообразно	В упражнениях и играх во время прогулок и в помещении
Прыжки	Прыгать в глубину (30—35 см) Прыгать в высоту с разбега (40—45 см)	Со снежных валов, скамеек, досок, «Цветные линии», «Не оставайся на полу» В виде упражнений
Бросание и ловля мяча	Игры с мячом. Бросание мяча вверх и о землю и ловля. Перебрасывание по кругу	В виде упражнений во время занятий и в индивидуальных играх Повторить упражнения, указанные в прошлые месяцы
Метание	Метание вдаль и в цель	В горизонтальную и вертикальную цель. До определённой черты; кто дальше бросит. Бросать снежками или мешочками, обшитыми клеёнкой
Построение	Строить из одного круга несколько кружков	В виде упражнений
Лазание — подлезание	Подлезание под дугу, верёвку, палку Лазание по гимнастической стенке	В порядке упражнений и в играх

Указания к проведению

Часть программного материала этого периода усваивается во время прогулок в процессе самостоятельных игр детей и в играх с небольшими группами, организованных воспитателем. Сюда относятся спрыгивание со снежных валов, метание в цель и на дальность, ходьба по снежным валам, скольжение по ледяным дорожкам. Там, где позволяют условия, в план этого периода следует включить ходьбу на лыжах и бег на коньках. Ходьба, бег, построения могут быть использованы и в помещении, и на прогулке. Однако новые упражнения и особенно те из них, которые требуют большей точности, чёткости выполнения, лучше проводить в помещении на занятиях гимнастикой и подвижными играми.

Игры с мячами, упражнения в прыжках проводятся только в помещении. Помимо бросания мяча вверх и о землю, вводится перебрасывание по кругу под музыку или счёт.

В играх с бегом и ловлей надо научить детей увёртываться от ловящего, т. е. быстро изменять направление («Ловишки из круга», «Хитрая лиса»). В играх враспынную на зимней площадке следует использовать упражнения в равновесии: быстро остановиться по сигналу воспитателя, удержаться на одной ноге и пр.

СТАРШАЯ ГРУППА

Планирование программного материала на март—апрель

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Ходьба и бег	Ходить и бегать по кругу, не держась за руки Перестраиваться на ходу из одного круга в несколько кружков Ходить парами, не держась за руки	«Большое и маленькое колесо», «Успей выскочить» В упражнениях «Один—двое», «Псворот» «Слушай сигнал»

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Упражнения в равновесии	<p>Останавливаться по неожиданному сигналу с выполнением какого-нибудь задания (после бега и ходьбы)</p> <p>Ходьба между двумя шнурами (ширина 10—12 см)</p>	<p>Останавливаться на одной ноге; быстро присесть по сигналу; быстро разбежаться на заранее условленные места и т.п.</p>
Прыжки	<p>Прыгать в длину с места и с разбегу</p> <p>Подпрыгивать</p>	<p>Повторение материала прошлых месяцев</p> <p>«Кто соберёт больше лент», «Цветные линии»</p>
Бросание и ловля мяча	<p>Перебрасывать мяч друг другу, по кругу и парами на расстоянии 1—2 м</p>	<p>Игры парами: переброс мяча по кругу; переброс мяча в маленьких кругах—по 6—8 человек («У кого ни разу не упадёт»)</p>
Метание	<p>Метать вдаль и в цель</p>	<p>Тот же материал, что и в прошлые месяцы</p>
Построение	<p>Делать повороты, стоя на месте, направо и налево</p>	<p>Во время построения из колонны в шеренгу и стоя лицом в круг</p>

Указания к проведению

В этот период задания, связанные с выполнением тех или иных движений, можно несколько усложнить: вводится ходьба и бег по кругу, не держась за руки, новые построения и перестроения. Новые упражнения сначала проводятся на месте, а затем во время ходьбы, бега, прыжков с ноги на ногу («Поворот», «Слушай сигнал» и др.).

В упражнения может быть внесён элемент соревнования. Пока движение ещё недостаточно усвоено детьми, лучше ставить перед ними цель «Кто лучше выполнит движение». Постепенно с усвоением упражнения вводится и соревнование на скорость «Кто скорей». Последнее находит своё применение главным образом в играх с бегом.

В апреле месяце такие игры уже могут проводиться на площадке.

Прыжки проводятся на занятиях гимнастикой и подвижными играми, ближе к весеннему периоду; используются и на прогулке. В результате предварительных занятий высота прыжка к этому периоду увеличивается до 40—45 см.

Игры с мячом следует чаще проводить всей группой (во время занятий) или деля группу пополам (на прогулке), чтобы приучить детей лучше согласовывать свои движения с движениями других детей. С этой целью проводятся игры по кругу, парами.

К этому периоду дети должны уже уметь самостоятельно организовать и провести хорошо усвоенные ими подвижные игры.

СТАРШАЯ ГРУППА

Планирование программного материала на май — июнь

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Ходьба и бег	<p>Ходить и бегать в разных направлениях (по указанию воспитателя)</p> <p>Ходить и бегать парами (по краям площадки и по кругу)</p> <p>Бегать через вертящуюся верёвку</p>	<p>Бежать навстречу друг другу в 2-х колоннах «Постройте шеренгу, круг, колонну», «Меняйтесь местами»</p> <p>«За руки—без рук» То же—с поворотом в другую сторону</p> <p>«Друг за другом»</p>
Равновесие	<p>Ходить по гимнастической скамье парами (один навстречу другому)</p> <p>Ходить по рейке гимнастической скамьи</p>	<p>«Сумей не упасть»</p>
Прыжки	<p>Прыгать со скакалкой</p> <p>Прыгать на одной ноге</p>	<p>Индивидуально во время прогулок</p> <p>«Загони в лунку камешек», «Допрыгай до черты»</p>

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Бросание и ловля мяча	Игра с мячом. Бросать мяч вверх и о землю и ловить двумя руками (с хлопком, правой и левой рукой, перебрасывать парами). Ловить мяч без падения всё большее число раз (до 8—10).	В индивидуальных играх и всей группой
Метание	Метание мешочков, маленьких мячей вдаль в цель (расстояние—4—5 м)	«Перебрось за верёвку через сетку» Бросать мешочки до флажков
Построение	Построение материалов прошлых месяцев	
Лазание	Лазание по гимнастической стенке	Влезать, перелезать, пролезать в пролёты стенки, скамьи.

Указания к проведению

Согласованность действий в коллективе остаётся важной задачей и этого периода. В играх и упражнениях детей учат соблюдать указанное им направление, использовать всё пространство площадки или комнаты, уметь двигаться в большом и ограниченном пространстве; не спешить при раздаче пособий; уступать друг другу дорогу, не толкаться; быть вежливыми. С этой целью вводится упражнение — ходьба по гимнастической скамье навстречу друг другу («Сумей не упасть»). Воспитатель указывает детям, что важно не только самому пройти, но и помочь другому. Новыми упражнениями для детей являются прыжки на одной ноге («Допрыгай до черты» и др.) и прыжки и бег со скакалкой.

В прыжках на одной ноге надо научить детей чаще менять ноги.

Хорошим упражнением для усвоения бега и прыжков со скакалкой является пробегание через крутящуюся верёвку

СТАРШАЯ ГРУППА

Планирование программного материала на июль—август

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Ходьба, бег, построение	Повторение материала прошлых месяцев. Обратить особое внимание на ориентировку в пространстве, бег с ловлей и бег на скорость	«С горки на горку». Бег со скакалкой. Игры на скорость: «Успей пробежать», «Успей догнать», «Горелки», «Рыбаки и рыбки», «Бери ленту» и др.
Равновесие	Повторение материала прошлых месяцев. Ходить и бегать по горизонтальным и наклонным доскам, брёвнам	С предметами на голове (плетёные корзинки, коробки и др.). Ходьба по упавшим деревьям, доскам, брёвнам (вперёд и боком). Перешагивание через естественные канавки, сучья и пр.
Прыжки	Повторение материала прошлых месяцев Прыгать в длину и высоту с разбегу. Прыгать на одной ноге, со скакалкой, бегать вприпрыжку	Постепенно увеличивать длину препятствия до 70—80 см и высоту до 45 см. «Через вертящуюся верёвку», «Кто скорей допрыгнет», «Загони камешек в лунку», «Бабочки», «С кочки на кочку»
Метание и игры с мячом	Повторение материала прошлых месяцев	Игра парами, по одному, переброс по кругу (с пением, под речитатив воспитателя) Метание на дальность и в цель (неподвижную и движущуюся) Перебрасывание через сетку, попадание мячом в обруч. Игра в кегли, в городки, серсо. Накидывание колец на палку-подставку (кольцеброс). Подвижные игры с метанием: «Звери и охотники», «Беги из круга», «Ловишки с мячом»

Продолжение

Виды движений	Программный материал	Игры и упражнения для усвоения программного материала
Лазание	Лазить по гимнастической стенке, вышке-трибуне и пр.	Пролезать с одной стороны на другую, пролезать и подлезать под перекладину и пр. Игры: «Пчелы и медведи», «Охотники на обезьян»

Указания к проведению

Этот период используется главным образом с целью закрепления уже пройденного материала. Новое здесь в том, что игры и упражнения, ранее усвоенные детьми, применяются теперь в изменённых условиях. Широко используется природное окружение: бег с горок, ходьба по упавшим деревьям и пр. Воспитатель старается вызвать у детей активность, ловкость, смелость при выполнении игр и упражнений.

В течение июля — августа дети упражняются главным образом в тех движениях, которые они в меньшей степени использовали в зимний период (лазание, прыжки, метание). Проводятся подвижные игры с бегом и увёртыванием не только на своей площадке, но и на лугу, в лесу. Задача воспитателя состоит в том, чтобы научить детей проявлять большую самостоятельность как в подвижных играх с правилами, так и в играх с игрушками (мячами, обручами) и крупными пособиями (для лазания, метания). С этой целью следует соответствующим образом оборудовать площадку, научить детей правильно и разнообразно пользоваться пособиями.



Цена 25 коп.