

ЗАНЯТТЯ 1

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

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

ХІД ЗАНЯТТЯ

І. Підготовча частина

Діти заходять до зали й шикуються у шеренгу.

» Привітання

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

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

» Ходьба та біг

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

» Перешикування у дві колони

— Через центр у дві колони шикуйся!

» Комплекс ЗРВ «Спритні малята»

1. «Спритні»

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

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

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

2. «Озирнися»

В. п. — ноги нарізно, руки в сторони.

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

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

3. «Маятник»

В. п. — ноги нарізно, руки вниз.

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

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

4. «Нахили тулуба вперед»

В. п. — ноги нарізно, руки вниз.

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

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

5. «Підтягни коліно»

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

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

ОМВ. Повторити 8 разів.

6. «Підскоки»

» Ходьба, біг, дихальні вправи

II. Основна частина

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

» Основні види рухів

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

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

2. Стрибки з обруча в обруч на двох ногах

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

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

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

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

» Рухлива гра «Знайди собі пару»

Діти стають парами.

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

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

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

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

Гра повторюється тричі.

III. Заключна частина

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

» Підсумок

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

Діти виходять із зали в колоні по одному.

ЗАНЯТТЯ 2

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

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

ХІД ЗАНЯТТЯ

І. Підготовча частина

Діти заходять до зали й шикуються у шеренгу.

» Привітання

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

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

» Ходьба та біг

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

» Перешикування у дві колони

— Через центр у дві колони шикуйся!

» Комплекс ЗРВ «Спритні малята»

1. «Спритні»

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

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

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

2. «Озирнися»

В. п. — ноги нарізно, руки в сторони.

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

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

3. «Маятник»

В. п. — ноги нарізно, руки вниз.

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

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

4. «Нахили тулуба вперед»

В. п. — ноги нарізно, руки вниз.

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

ОМВ. Повторити 6–8 разів.

5. «Підтягни коліно»

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

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

ОМВ. Повторити 8 разів.

6. «Підскоки»

- » Ходьба, біг, дихальні вправи

II. Основна частина

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

- » Основні види рухів

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

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

2. Стрибки з обруча в обруч на двох ногах

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

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

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

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

- » Рухлива гра «Знайди собі пару»

Діти стають парами.

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

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

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

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

III. Заключна частина

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

- » Підсумок

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