**Средняя группа**

**Особенности развития движений у детей 5-го года жизни**

Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие. Двигательные возможности возрастают, возникает готовность к выполнению сложных двигательных действий.

Задачи:

1.Укрепление здоровья

2.Развитие физических качеств

3.Формирование правильной осанки

4.Воспитание самостоятельности, умение быть организованными

5.Дружеское отношение со сверстниками

6.Ориентировка в пространстве и другое

Утренняя гимнастика

Продолжительность 6-8минут.

Содержание:

Ходьба, бег, подскоки.

4-5 обще развивающих упражнений, повтор 4-6 раз. В начале года бег — 1 минута, в конце — 1,5 минуты. В начале года — ОРУ в кругу, во второй половине используется построение в звенья. Использование всевозможных исходных положений. Применяются мячи, кубики, кегли.

Занятия

В средней группе ежедневно проводятся три занятия: продолжительность 20-25 минут.

В этой группе начинается разучивание техники движений — качественная сторона , правильность выполнения.

Ребенка приучают различать, запоминать, и применять разные способы движений. Воспитатель начинает приучать детей к оценке своих движений и движений товарищей.

Построение и перестроение

В колонну и шеренгу детей средней группы приучают становиться по росту. Дети самостоятельно становятся из колонны по одному в пары со своим соседом и обратно.

Педагог учит детей перестраиваться из одной колонны или шеренги в несколько звеньев. Для этого он заранее распределяет детей по звеньям так, чтобы в каждом из них было равное число и назначает ведущих. По сигналу ведущие выходят на условные места, а за ними становятся все остальные. Дети могут строиться вокруг водящих в несколько кружков.

Направо , налево и кругом дети поворачиваются, переступая на месте, без применения специальных строевых приемов. Указания для построения и перестроений, поворотов воспитатель дает в форме распоряжений, а не команд.

Ходьба

Полезно регулярно выполнять задания, приучающие детей разворачивать стопы при ходьбе наружу. Для этого на дорожке с обозначенными на ней следами задается угол разворота носков наружу 15 градусов.

Формирование правильной осанки — длительный процесс. Упражняя детей в ходьбе, педагог постоянно напоминает, чтобы они держали спину прямо , не отпуская головы.

Почувствовать необходимое положение туловища ребенку помогает ходьба с мешочком на голове, а также ходьба с фиксированным положением рук. (руки на поясе, в стороны и др.)

Задания с ходьбой по линиям и перешагиванием различных предметов, приучивают выпрямлять толчковую ногу, не шаркать ногами по полу, увеличивается длина шага.

Детей 5-го года знакомят с техникой приставного шага в сторону. Удобнее всего это делать, когда они стоят в колонне или звеньях. Дети все одновременно приподнимают одну ногу в сторону, опускают носком на пол, перенося на нее массу тела. Другую ногу приставляют к первой.

При ходьбе врассыпную приходится приучать детей расходиться по всей площади зала, ближе к краям.

Обучая детей ходьбе «змейкой» воспитатель предлагает им огибать расставленные на противоположных сторонах зала кегли, чтобы повороты были чаще, кегли расставляют вдоль меньшей стороны зала.

Упражнение 1 полугодие

Ходить со сменой ведущего; ведущему водить звенья, ходить на носках/пятках, на внешней стороны стопы, ходить приставным шагом, перешагивать предметы

2 полугодие

Менять темп ходьбы, ходить с мешками на голове, с закрытыми глазами «змейкой»

Бег

Специальные упражнения для совершенствования навыков в беге, в средней группе применяются в небольшом количестве. Они направлены на достижения двух основных учебных задач:

1.Развитие равномерности бега и навыка активного выноса вперед

2.поднимание бедра

Для формирования этих умений детям даются задания, приучающие их сильнее отталкиваться от земли и поднимать бедро выше вперед, делая более широкий шаг (упражнение в беге через лини начерченные на земле на расстоянии 80-100см.)

Ребенок должен бежать, перепрыгивать через линии, наступая между ними только одной нагой. Можно использовать для этого обручи-квадраты. Одновременно раскладывается не более 3-4 таких препятствий (большая нагрузка).

Главное в средней группе — выработка таких качеств бега, как естественность и непринуждённость, легкость; умение бегать медленно и быстро.

Дети упражняются в быстром беге, пробегая 10 метров 2-3 раза. Все дети должны уметь вести колонну в беге.

Упражнением 1 полугодие

Бежать в колонне, по сигналу разбегаться врассыпную и снова находить свое место в колонне, бежать в парах, бегать по кругу через линии, бегать со сменой направляющего, менять направление движение и темп, бегать непрерывно 1-1,5 мин.

2 полугодие

Обегать предметы, бегать на носках, высока поднимая колени, поскорее добегать до обозначенного места , пробегать медленно до 240 м.

 Прыжки

В средней группе по- прежнему сохраняются только простые прыжки: подскоки, прыжки в длину с места, спрыгивания.

Помимо дальнейшего освоения мягкого приземления в прыжках, у ребенка отрабатывается правильное исходное положение.

В подготовительной фазе прыжка: умение сочетать с отталкиванием взмах руками вперед-вверх.

При подпрыгивании на месте воспитатель показывает и объясняет, что ноги в коленях надо полностью выпрямлять. Приземляться- на согнутые в коленях ноги!

Подскоки на двух ногах на месте становятся более разнообразнее. Вводятся подскоки с поворотами, ноги вместе-ноги врозь.

На пятом году дети легко подпрыгивают на двух ногах, продвигаясь вперед. Надо приучать детей отталкиваться за счет активного и своевременного разгибания стоп. Чем выше предмет, через который надо перепрыгнуть, тем ближе к нему следует встать.

В средней группе начинают осваивать технику подпрыгивать на одной ноге во время подпрыгиваний (большое количество раз) надо напоминать детям, чтобы они не задерживали дыхание.

Спрыгивания с высоты не более 20-30см

Предлагая детям прыгать со скакалкой, воспитатель помогает каждому подобрать себе скакалку по росту. Он поясняет , то скакалку надо вращать не всей рукой а поворотами кисти.

Упражнения 1 полугодие

Подпрыгивать на двух ногах на месте и продвигаясь вперед прыгать 20 раз двумя перепрыгиваниями, прыгать в длину с места.

Упражнения 2 полугодие

Подпрыгивать на двух ногах на месте, поворачиваясь вокруг себя. Подпрыгивать ноги вместе-ноги врозь, спрыгивая с бревна. Пытаться прыгать с короткой скакалкой

Ползание, лазанье.

В средней группе вводится ползание на четвереньках с опорой на колени и на предплечья, пальцы рук вытянуты вперед.

По гимнастической скамейке дети захватывают руками края скамейки — большой палец сверху, остальные снизу.

Лазанье по стремянке усложняется заданием перелезать через ее верх на другую сторону, новым в этой группе является переход с одного пролета гимнастической стенки на другой. Он выполняется приставным шагом в одну и другую сторону. Воспитатель всегда находится радом.

Упражнения 1 полугодие

Стоя на четвереньках, поворачиваться кругом, ползти на четвереньках «змейкой», вползти на наклонную доску, проползать в обручи , влезать на гимнастическую стенку и слезать с нее, перелезать через верх стремянки, проползать не менее 10м.

2 полугодие

Подлезать под дугу ,не касаясь опоры руками, переходить по гимнастической стенки с пролета на пролет приставными шагами.

Бросание и ловля

Детей приучают отталкивать мяч симметрично обеими руками, предавая ему нужное направление движения. Упражняться в этом удобнее, прокатывая мяч по узкому коридору.

Необходимо научить ребенка регулировать силу отталкивания. Отталкивать мяч не только сильно, но и слабо, не опуская его далеко от рук. Этому способствует прокатывание мячей вокруг предметов. Точность прокатывания совершенствуется в упражнении с попаданием катящимся мячем в предмет («Сбей кеглю»). Это упражнение боле результативнее, если прокатывать мяч одной рукой.

Детей учат катать обручи, придерживая левой рукой сверху, подтолкнуть правой рукой снизу. При ловле мяча надо сделать встречное движением руками. Детей 5-го года жизни учат правильно бросать мяч из-за головы, двумя руками. И.п — ноги параллельно на ширине ступни, руки над головой чуть согнуты, локти вперед. Мяч ребенок держит разведенными пальцами. Из этого положения немного прогнувшись в пояснице, отвести руки назад и не задерживая сразу вынести их вперед. Выброс мяча вперед-вверх. При броске из-за головы одной рукой вперед выдвигается разноименная нога. При метании в цель можно применять игровые задания: «Сбей колпак», «Попади в обруч» и др.

Упражнение 1 полугодие

Прокатывать мяч двумя руками , огибая кегли, прокатить обруч, ловить и бросать мяч в паре, бросать мяч двумя руками из-за головы, бросать вдаль.

2полугодие

Скатывать мячи по наклонной доске, с попаданием в ворота, катать обруч друг-другу, подбрасывать и ловить мяч 3-4 раза подряд, бросать мяч в цель.

Упражнения в равновесии

Детей учат ходить по скамейке, бревну, ставя ногу с носка впереди себя. Вводятся задания с положением рук на пояс, в стороны, за спину, а также действия осложняющие упражнения. Пройти по шнуру приставным шагом, неся на ладони мяч.

Пройти по доске, перешагнув кубик и др.

Упражнения 1 полугодие

Ходить по шнуру с мешочком на ладони вытянутой вперед руки, ходить с мешочком на голове, ходить по ребристой доске, ступая на рейки носочками, перешагивать кубы, танцевать и кружиться с платочками.

2 полугодие

Стоять на одной ноге, вторая поднята коленом вверх, руки на поясе, идти по скамейке, перешагивая кубики, разойтись вдвоем на доске, кружиться в стороны.

ОРУ

В целом в средней группе возрастает объем ОРУ без предметов, но наибольшая часть ОРУ проводится с предметами (здесь применяются малые мячи, веревки, палки, обручи и набивные мячи). В средней группе дети уже самостоятельно берут необходимые пособия. Упражнения с палками и мячами применяются в основном во втором полугодии.

Передвигаясь по залу, ребенок держит палку правой рукой за один конец, прижимая другой конец к плечу, чтобы во время движения не ударить товарища. После перестроения для выполнения упражнений дети берут палку двумя руками за концы и опускают руки вниз. В этой группе не следует использовать лежащие на полу палки для перепрыгиваний и оббеганий.

Во время ходьбы с обручем дети несут обруч в руке опущенный вниз или повешенный на плечо. Можно нести обруч одной рукой , поднятой вверх.

И.П. - обруч держать за противоположные стороны в опущенных вниз руках.

В средней группе распространено упражнение с длинной веревкой. Длина ее зависит от количества детей: на каждого ребенка должно приходится не более 70-80 см. при разучивании упражнений с веревкой воспитатель чаще всего пользуется словесными объяснениями. Показ не целесообразен, так как воспитатель выше детей и не может одновременно пользоваться веревкой с ними.

Кроме обычных мячей могут быть использованы набивные, массой не более 1 кг. Упражнения с набивным мячами проводятся во 2-м полугодии. Число их на одном занятии не должно превышать 2-3 (перекладывание, перекатывание, переноска, наклоны и повороты). Перебрасывания не применяются. Для занятия используются 5-7 упражнений, которые повторяются 4-6 раз.

Подвижные игры

В работе с детьми 4-х — 5-и лет игровым заданиям можно предавать соревновательный характер (методические указания на след. Листке)

Танцевальные упражнения

На 5-м году жизни ребенок может выразить в движениях характер музыкально игрового образа (мишки, лошадки, бабочки). Он умеет достаточно четко начинать и заканчивать движения, согласовывая их с начальм и окончанием музыки, менять вид движения, его направление в соответствии с изменением характера музыки, степени громкости ее звучания.

Методические указания к проведению занятий

 В средней группе широко применяются комбинации из разных упражнений н-р: проползти на четвереньках, проползти по дугу, встать, перешагнуть через куб и вернуться на место.

Если ребенок затрудняется в выполнении упражнения, недопонимает объяснения — следует выполнять упражнение вместе с ним. При этом воспитатель придерживает соответствующую часть тела ребенка (рука, голова и др.). Сопровождает ее движения движением своей руки.

 Структура занятия: вводная часть 3 мин.

В основной части обязательно П/И, заключительную часть следует разнообразить (спокойная ходьба, ходьба с песней, малоподвижные игры и т.п). как и в других группах рекомендуется повторять содержание одного занятия в течение недели. Занятия можно проводить на прогулках. Его желательно организовывать в середине или ближе к концу прогулки. Вначале дети могут поиграть самостоятельно.

Полезно помнить некоторые общие правила:

1. Непрерывное выполнение таких движений, как бег, ползание и лазанье должно быть 1-2мин.
2. Ходьба и езда на велосипеде, плавание и ходьба на лыжах от 5 до 15 мин.
3. Интенсивные физические упражнения в быстром темпе 3-10с. (бег на скорость, прыжки). Их следует чередовать с отдыхом 2-3 мин.

 Методические указания к проведению подвижных игр

Воспитатель организует игры как для всех детей одновременно, так и индивидуальные игры с любым ребенком. Например: «подбрось-поймай», «кольцеброс» и др.

В этих играх педагог обращает внимание на качество выполнения движений, осуществляет индивидуальную тренировку детей.

В средней группе воспитатель только изредка выполняет роль ведущего. Необходимо каждого ребенка выбирать в играх ведущим. К концу года все должны справляться с любой ролью.

На ответственные роли можно выбирать с помощью считалок. Дети быстро запоминают считалки и пользуются ими самостоятельно. Лучше учить детей считалкам, где текст понятен и не предусмотрено деление слов на слоги.

В процессе игры воспитатель следит за действиями играющих. При необходимости делает замечания нарушающим правила, иногда подсказывает растерявшемуся ребенку ход игры. Ни в коем случае нельзя злоупотреблять указаниями и требованиями в отношении точности и правильности движений — это снижает эмоциональность игры, активность участников. Игры можно закончить анализом выполнения правил и общей оценкой. Нужно дать детям возможность самостоятельно поделиться впечатлениями. Педагог тактично направляет высказывания, пресекая жалобы, проявление зазнайства, поощряет неуверенных в своих силах.

Внимание воспитателя должно быть направлено не на увеличение количества новых игр, а на повторение и усложнение уже знакомых. Надо, чтобы дети усвоили и полюбили игры и чтобы к концу года хотя бы у нескольких детей появилось умение организовывать их с небольшой группой сверстников.

Воспитатель повторяет с детьми одну и ту же игру на 2-3 занятиях.

Спортивные упражнения

В средней группе зимой проводятся катания на санках, скольжение по ледяным дорожкам и ходьба на лыжах; летом — езда на велосипеде и купание с подготовкой к плаванию.

Катание на санках

Уметь кататься на санках с невысокой горки по одному, катать друг друга, подниматься с санками в гору.

Игровые задания: довести товарища до снеговика обогнуть его и вернуться на место, поехать всей группой друг за другом «поездом».

Скольжение

К концу года многие дети осваивают скольжение по наклонной дорожке после разбега.

Ходьба на лыжах

Основной задачей обучения лыжному ходу средней группе является — ознакомление детей со скользящим шагом. Дети передвигаются по лыжне без палок, свободным шагом. Ребенок должен уметь самостоятельно подниматься после падения.

Катание на велосипеде

Все дети средней группы должны уметь кататься на трехколесном велосипеде. Приобретенные навыки позволяют детям перейти к езде на двухколесном велосипеде. Первое время взрослый поддерживает одной рукой за руль, другой за седло. Затем только за седло, потом перестает поддерживать.

Купание

Купание и подготовка к плаванию проходят под руководством заведующей и врача. Воспитатель обязан уметь плпвать и должен быть знаком с приемами спасения утопающих, знать методику обучения плаванию. Купание сочетают с солнечными ваннами и проводят ежедневно во время утренней прогулки или после дневного сна. Продолжительность пребывания детей в воде 5-10мин. Температура воды +20 и более, температура воздуха +24

**Старшая группа**

Особенности развития движения у детей 6-го года жизни

Двигательная деятельность ребенка становится все более разнообразной. Дети уже хорошо владею основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения и подвижные игры.

В результате регулярных занятий, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни, повышается уровень развития физических сил, двигательных качеств и работоспособности.

В двигательной деятельности у детей складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать или желание помочь другому, чему то научить. Но в этом возрасте могут быть уже мотивы соперничества, соревнования.

Уровень развития детей в большей мере определяет готовность к учению в школе. Одной из задач воспитания старших школьников является формирование трудовых навыков и умений. Широко применяются задания на формирование умений ухода за инвентарем, приготовлению атрибутов для игр. Следует поддерживать интерес детей к различным видам спорта.

Утренняя гимнастика

Продолжительность8-10мин. Упражнения в ходьбе должны быть разнообразны: со сменой направления, на носах, на пятках, высоко поднимая колени, гусиным шагом, с перешагиванием через препятствие., упражнения на внимание. После бега необходимо выполнить ходьбу во время которой дети восстанавливают дыхание.

В комплекс входят 5-6 ОРУ. Для их выполнения удобнее всего построение в звенья. Можно построить в шахматном порядке. В упражнениях сидя и лежа целесообразно применять поворот в пол-оборота направо или на лево. Широко применяются упражнения с гимнастическими обручами, скакалками, мячами. Каждое упражнение повторяют 5-6 раз. Подскоки на месте могут быть заменены бегом или несложной подвижной игрой. Гимнастику можно проводить с музыкальным сопровождением. Показать какое-либо упражнение воспитатель может привлечь кого-нибудь из детей хорошо владеющих этим движением. На протяжении всех упражнений гимнастики воспитатель напоминает детям о правилах осанки.

Занятия

Занятия проводятся три раза в неделю 25-30 мин каждое. В подготовке инвентаря принимают участие дежурные.

Содержание методики занятия определяются двумя ведущими направлениями -

1. Развитие двигательных качеств и способностей.
2. Формирование сложно - координационных действий.

При этом надо добиваться осознанного восприятия детьми учебного материала, развития самостоятельности, проявление волевых усилий и творчества.

Построение и перестроение

В старшей группе дети умеют перестраиваться из колонны в пары, звенья. Строятся в два и несколько кругов. Круг из колонны по два дети образуют так: стоящие в парах поворачиваться лицом друг-другу, берутся за руки, первые и последние в шеренгах соединяют руки, все отходят назад - образуется круг. Из пар или колонны по два можно построиться в два круга. В этом случае дети поворачиваются спиной друг-другу, берутся за руки с рядом стоящими. Крайние в шеренгах замыкают круг.

Перестроение в звенья: воспитатель называет тех, кто будет ведущими в звеньях. Дети расходиться по звеньям. Воспитатель командует звеньевым : «Первые на месте!».

Далее идет размыкание в колоннах. Звеньевые на месте. Все остальные поднимают руки назад и отходят назад. В шеренге на вытянутые руки в стороны.

Дети осваивают ходьбу «змейкой». По команде направляющий заходит первым (левым) плечом вперед и начинает движение на встречу колонне, сохраняя интервал между встречными — один шаг.

Расхождение из колонны по одному в разные стороны производится так: колонна проходит через центр зала до противоположной стороны. Воспитатель командует: «Один налево, другой направо!»

Образуется две колонны, движущиеся по залу в разные стороны, когда они встречаются у середины противоположной стороны, воспитатель говорит: «парами через центр зала!»

Повороты выполняют простым переступанием на месте. Осваивают поворот прыжком.

Ходьба

При ходьбе необходимо напоминать детям об энергичном размахивании руками, чтобы они не задерживали дыхание, делали на два-три шага — вдох, а на последующие три-четыре - выдох.

Упражнение 1 полугодие.

Ходить приставным шагом в сторону, в приседе, ходить «змейкой», в колонне по два.

2 полугодие

Проходить с закрытыми глазами 3-4 минуты

Бег

В старшей группе много внимание уделяется на вынос голени маховой ноги вперед, на увеличение длинны шага. Для этого необходимо давать детям задание с перешагиванием невысоких препятствий. Во время бега на скорость, дети часто запрокидывают голову назад. Следует подсказывать им, что надо держать голову прямо и смотреть на конец дорожки по которой бежишь.

Упражнение 1 полугодие

1. бегать «змейкой»
2. На бегу пролезть в обруч
3. вбегать и сбегать по наклонной доске
4. обегать предметы
5. Бегать непрерывно по 2мин.

2 полугодие

Бежать с высоким подниманием колен, бежать перешагивая рейки, бегать на перегонки парами, пробегать по бревну.

Прыжки

В старшей группе используют разные виды прыжков: подпрыгивание, спрыгивание, прыжки в длину с места, прыжки в высоту и в длину с разбега, прыжки со скакалками.

При подпрыгивании на месте задание усложняется — прыжки на одной ноге , с ноги на ногу, с продвижением вперед, с поворотом в прыжке, скрещивая ноги.

Воспитатель учит детей не только мягко приземляться, но и сильнее отталкиваться от пола, чтобы подпрыгнуть выше.

Новым видом прыжков для детей в старшей группе являются прыжки с разбегом в высоту и в длину.

В высоту детей учат прыгать, согнув ноги, с прямого разбега. Этот прыжок выполняется так: после разбега ребенок отталкивается одной ногой, энергично взмахивает другой, и обеими руками вперед-вверх, сильно подтягивает ноги к груди и переходит через планку. Приземление : на две ноги.

Важно, чтобы вначале дети научились после небольшого разбега преодолевать препятствия, не останавливаясь перед ним и не набегая на него, а также отталкиваясь перед ним и не набегая на него. Разбег перед прыжком должен быть прямолинейным, смотреть при разбеге лучше на место отталкивания. Разбег — 6-9м. Начав с небольшой высоты 15-20см. Следует постепенно ее увеличивать до 40 см. Для прыжков в высоту с разбега используется планка или веревка. Недопустимо привязывать веревку с двух концов, задев за нее ребенок может упасть. Во время выполнения прыжков в высоту с разбега воспитатель должен стоять с той стороны, где дети приземляются, чтобы в случае необходимости оказать помощь. Прыжки в высоту повторяются 5-7 раз.

Старших дошкольников учат прыгать с разбега в длину способом «согнув ноги». Техника этого прыжка напоминает прыжок в высоту с разбега тем же способом.

В старшей группе приступают к разучиванию прыжков со скакалками. Воспитатель помогает детям подобрать скакалку по росту. Разучивание прыжков начинается с кружения скакалки вперед. Сигналом для подскока служит удар скакалки об пол при вращении. Детям объясняют , что кружить скакалку следует непрерывно.

Упражнение 1 полугодие

Подпрыгивать на месте: ноги скрестно, на одной ноге, с хлопками над головой.

Подпрыгивать с продвижением вперед, подпрыгивание 30-40 раз подряд. Прыгать в длину с места, в высоту с разбега.

2 полугодие

Прыгать на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м. На одной ноге 2- 2,5 м.

Перепрыгивать на двух ногах 5-6 предметов, впрыгивать на возвышение 20см двумя ногами, прыгать в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, прыгать со скакалкой.

Ползание и лазанье

Ползание и лазанье благоприятно для развития силы рук, плечевого пояса и туловища. Для подлезания и пролезания в старшей группе удобны приставные лестницы. Дети пролезают между рейками, поставленной на бок, лестницы. В этой группе вводятся подтягивания на скамейке на коленях, передвижения с помощью рук, ног, туловища, сидя на бревне.

На данном этапе значительно больше времени уделяется лазанью по вертикальным лестницам, трибункам, гимнастическим стенкам. Все дети ложны уметь влезать до самого верха стенки, переходить с пролета на пролет , на высоте 4-6 реек. Детей знакомят с лазаньем чередующимися шагами, одноименным и разноименным способами. В разноименном способе движение начинают правая рука и левая нога. В одноимённом движение совершается правой рукой и правой ногой. Ноги ставятся на каждую рейку.

Дети упражняются в перелезании через верх стремянки, через забор. По очереди перешагивая их ногами и перехватывая руками. Для того чтобы перелезть через высокое бревно, надо лечь на живот и перевалиться через него. Если у ребенка достаточно сил, то он может и не ложиться животом на препятствие, а переносить через него сначала одну ногу потом другую, не сгибая руки и опираясь на них.

В старшей группе необходимо создать условие для выполнения детьми подготовительных упражнений и ознакомления с лазаньем по канату . Прежде всего ребенку дается задание встать у каната. Захватить его руками на уровне груди и затем постепенно перехватывать руки вверх, как можно выше. Это упражнение формируют умение захватывать канат руками и выполнять движение сходные с теми что выполняются при лазанье по канату.

Другое упражнение: захватить канат обеими руками на уровне груди и плавно выпрямить руки, перейти в положение виса стоя, попробовать в таком положении согнуть руки. Упражнения должны быть обеспечены страховкой воспитателя.

Упражнения 1 полугодие

Ползти на четвереньках 3-4 м., толкая перед собой головой мяч, вползать и сползать по наклонной доске, переходить с пролета на пролет поднимаясь по гимнастической стенке.

2 полугодие

Переползать поперек скамейки, бревна. Пролезать между рейкам поставленными на бок, проползать под скамейкой, влезать по лестнице и слезать чередующимся шагом. Выполнять упражнения подготавливающие к лазанью по канату и шесту.

Бросание, ловля и метание

В старшей группе вводятся новые приемы прокатывания предметов: прокатывание мячей в точно заданное направление, на значительное расстояние 4-5м. Прокатывание мяча по доске или скамейке между кеглями. Дополнительные задания даются детям и при прокатывании обруча. Энергично оттолкнув обруч , ребенок бежит за ним и ловит.

В старшей группе дети должны иметь разносторонние навыки владения мячом. Они должны уметь его ловко принимать, непринуждённо держать, быстро и точно передавать в разных направлениях.

Детей упражняют в передачи мяча из рук в руки, стоя в кругу, в шеренгах, в колоннах, сидя на гимнастических скамейках. Мяч подается вперед и назад над головой. Сбоку с поворотом туловища вправо и влево, а также между расставленных ног с наклоном вперед. При ловле мяча движение рук следующее: когда мяч приближается к ребенку, его руки свободно, не напряженно вытягиваются вперед навстречу мячу, соприкоснувшись с мячом руки плавным движением сгибаются. В это время мяч захватывается кистями, пальцами.

В старшей группе дети должны уметь подбрасывать и ловить мяч после отскока от пола не менее 10раз подряд.

В работе со старшими дошкольниками имеют место и упражнения в бросании, ловле и отталкивании мячей одной рукой. Сначала дети подбрасывают мяч не высоко, затем упражнения усложняют -увеличивая высоту подбрасывания, количество подбрасываний подряд. Необходимо следить чтобы дети проделывали эти упражнения и правой и левой рукой.

В старшей группе детей упражняют в метании мяча вдаль и в цель. Детей приучают самостоятельно следить за тем, чтобы при метании правой рукой, впереди находилась левая нога. Чтобы рукак с мешочком или мячом проносилась сверху над плечом, а не с боку.

Старшие дети должны правильно обхватывать всеми пальцами мешочек с песком, а не держать его при броске за кончик.

Упражнения метания необходимо повторять не менее 4-5 раз подряд, каждой рукой для закрепления навыка метания.

На этапе совершенствования навыка метания, следует обратить внимание детей на то что замах совпадает со вздохом, а момент броска с выдохом.

В данный возрастной группе широко выполняются упражнения с мячом, массой 0,5-1кг. Эти мячи используются для прокатывания, передачи, переноски и др.

Эти упражнения способствуют развитию силовых качеств.

Упражнения 1полугодие

Катить мяч по гимнастической скамейке, прокатывать набивной мяч, отбивать мяч от пола не менее 10раз подряд. Вести мяч , бросать мяч в цель, вдаль.

2полугодие

бросать и ловить мяч одной рукой 4-5 раз подряд. Забрасывать мяч в баскетбольную корзину.

Упражнения в равновесии

В старшей группе сохраняют свое значение упражнения на пособиях: гимнастической скамье, бревне и др.

Сложность этих упражнений возрастает. Многие проводятся с различными заданиями, н-р, пройти по скамье, неся мешочек на голове. Вводятся такие упражнения как бег по наклонной доске, скамье, ходьба боком по бревну. Новые упражнения целесообразно разучивать в облегченных условиях, на ограниченной, но не повышенной опоре, а затем на повышенной и ограниченной опоре.

Расхождение в двоем осуществляется следующим образом: при встрече дети берут друг-друга за плечи, выставляют одноименные ноги вперед и , поддерживают друг друга, оба одновременно поворачиваются плечом вперед на выставленной вперед ноге.

Упражнение 1полугодие

идти по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. То же самое с мешочком на голове. Стоять на гимнастической скамье но одной ноге. Ходить по скамье перешагивая набивные мячи, кружиться парами, держась за руки.

2 полугодие

Расходиться вдвоем , делать «ласточку».

ОРУ

К детям старшей группы предъявляются требования к качественному выполнению ОРУ. Дети выполняют ОРУ не только по показу воспитателя, но и после объяснения. В комплекте ОРУ широко используются гимнастические палки, обручи, мячи, веревки, скакалки , кегли, кубы. Дети самостоятельно приносят, раздают и убирают пособия. Кроме обычных мячей используются и набивные. Наиболее типичны перекладывания, перекатывания, передача, переноска набивных мячей, различные наклоны, приседания повороты. Приседания, держа мяч двумя руками. Перебрасывания не применяются!

Для занятий в старшей группе выбираются примерно 5-8 упражнений, каждое из которых повторяется 6-8 раз. В зависимости от сложности не следует на одном занятии использовать более 1-2 совершенно новых упражнения.

Подвижные игры

В старшей группе помимо подвижных игр всех типов — сюжетных, бессюжетных, а также игровых упражнений, вводятся спортивные игры. У детей формируются навыки игровых действий «Городки», баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей; знакомятся с простейшими правилами этих игр.

Физкультминутка

В старшей группе на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, проводятся физкультурные минутки. Задачами этой формы работы являются предупреждение и снятие у детей утомления, создание условий для активного отдыха, благоприятного для восстановительных процессов нервной системы. На занятиях у ребенка 5-6 лет утомление наступает на 15-17-й минуте. Содержание физкультминутки составляют 3-4 несложных упражнения, для рук, туловища, рук. Упражнения выполняются из положения лежа или сидя. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз. Продолжительность: не более 3 мин.