
Методический комплект программы «Детство»

М. С. Анисимова, Т. В. Хабарова

Двигательная деятельность детей 5—7 лет

Санкт-Петербург
ДЕТСТВО-ПРЕСС
2017

Анисимова М. С., Хабарова Т. В.

А67 Двигательная деятельность детей 5—7 лет. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. — 256 с. — (Методический комплект программы «Детство»).

ISBN 978-5-906852-28-1

Книга является логическим продолжением методического пособия к программе «Детство» М. С. Анисимовой, Т. В. Хабаровой «Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста» (СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012).

В пособии представлены варианты распределения программного материала по овладению детьми старшего дошкольного возраста основами двигательной культуры в процессе совместной деятельности со взрослым в образовательном процессе детского сада. Содержание методического пособия поможет последовательно и системно реализовать требования программы «Детство» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. В настоящем издании очень подробно описано все содержание двигательной деятельности с детьми 5—7 лет, которое может быть успешно реализовано любым специалистом детского сада (воспитателем, инструктором по физической культуре), педагогами, работающими в группах кратковременного пребывания, в домашних детских садах, игровых комнатах в процессе совместной деятельности с детьми. Также содержание пособия может быть полезно студентам педагогических специальностей.

ББК 74.100

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ 5–7 ЛЕТ

Старшие дошкольники быстро растут. Именно в этот период происходит ростовой скачок, зримо увеличивается длина конечностей, изменяются пропорции тела. Поэтому необходимы постоянный контроль позы и осанки детей, использование общеразвивающих физических упражнений, укрепляющих мышечную систему, а также специальные меры для предупреждения развития плоскостопия и функциональных отклонений осанки.

Движения детей старшего дошкольного возраста становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. У них развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания педагога, определяющие заданный способ. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети научаются постепенно планировать свои практические и игровые действия, стремясь к их результативности.

Двигательная деятельность детей становится все более интенсивной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры, начинается формирование разнообразных способов выполнения многих видов спортивных упражнений. Усиливаются проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий. Начинают создаваться небольшие группировки по интересам к тому или иному виду упражнений.

В двигательной деятельности большое внимание следует уделять развитию движений и физических качеств детей. Целесообразно рационально организовать двигательный режим, разнообразить двигательную деятельность детей в течение дня. Педагогу важно поддержать попытки ребенка в правильной организации собственной деятельности, учить элементам разминки и релаксации с помощью специальных атрибутов.

В двигательной деятельности у детей складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У них развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им. У некоторых детей появляется желание помочь другому, научить его. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата в движении, игре. Однако в этом возрасте нередко поведение детей обуславливает возникающие мотивы соперничества, соревнования.

Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Они начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания педагога, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности.

Старший дошкольный возраст — начало активного социального развития. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами. Взрослым необходимо учитывать и поддерживать проявления индивидуальности в ребенке. Важно развивать у ребенка представления о собственных возможностях и силах, учить познавать себя, используя самонаблюдение. Важно, чтобы каждый ребенок чувствовал себя принятым в обществе, это дает ему необходимое для полноценного личностного развития ощущение уверенности и защищенности. Необходимо поддерживать в детях ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах. Поэтому, взаимодействуя с детьми, педагогу целесообразно придерживаться следующих правил: 1) подходить к каждому ребенку с «оптимистической гипотезой», верить в его успех, всегда поддерживать положительные действия и намерения; 2) развивать в детях чувство самоуважения, потребность в совершении социально одобряемых, справедливых действий и поступков; 3) признавать право каждого ребенка на проявление творчества, поддерживать и поощрять самостоятельность и инициативу, чаще ставить детей перед необходимостью самостоятельно сделать выбор решения; 4) обеспечивать нарастание стремления детей к освоению новых умений, способов деятельности.

Старший дошкольный возраст — это важный возраст для развития детской самостоятельности. В двигательной деятельности целесообразно соблюдать ряд требований, способствующих ее развитию:

- ◀ создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- ◀ постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- ◀ тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ◀ поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества;

- ◀ содействовать освоению умений детей поставить цель (или принять ее от взрослого), обдумать путь и средства ее достижения, осуществить свой замысел и оценить полученный результат с позиции цели;
- ◀ широко использовать ситуацию выбора, что создает почву для самовыражения каждого ребенка.

В образовательной программе дошкольного образования «Детство» обозначен ряд задач образовательной деятельности по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста, которые целесообразно решать каждому педагогу в практике собственной деятельности¹.

Задачи образовательной деятельности с детьми 5—6 лет

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений).
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- Развивать творчество в двигательной деятельности.
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу...

Задачи образовательной деятельности с детьми 6—7 лет

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, а также координацию движений.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

¹ Детство: образовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015.

- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

Программа определяет основные методы взаимодействия с детьми¹:

- ◀ привлечение внимания ребенка к физическим упражнениям как к особому объекту познания: педагог использует показ в сочетании с объяснением, частичный показ движений, показ некоторых упражнений ребенком, указания, анализ, оценку движений ребенка, побуждает к оценке движений товарища и элементарной самооценке;
- ◀ рассматривание физкультурных пособий, выделение их свойств и выполнение движений с ними в соответствии с этими свойствами;
- ◀ использование специальных подводящих упражнений, создающих мышечное ощущение правильного выполнения элемента техники основного движения, спортивного упражнения;
- ◀ развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного, игрового, соревновательного методов.

Программный материал, связанный с освоением детьми старшего дошкольного возраста основных движений, по нашему мнению, целесообразно распределить следующим образом: две первые недели каждого месяца отвести для освоения детьми основных движений (разных видов прыжков, лазания, равновесия); вторые две недели — для разнообразных действий с мячами. Такое распределение материала, нам кажется, позволяет более глубоко освоить ребенку технику выполнения основных видов движений.

Выполнение общеразвивающих упражнений, как правило, не вызывает у детей затруднений. Именно это обстоятельство целесообразно использовать как благоприятную основу для развития двигательной самостоятельности. При проведении общеразвивающих упражнений можно использовать несложную схему приемов, применяемых на практике: 1-я неделя — показ упражнений и объяснение их педагогом; 2-я неделя — объяснение без показа движений; 3-я неделя — педагог называет упражнение, дети показывают и комментируют (по желанию); педагог помогает в показе, встает в конце колонны напротив ребенка; 4-я неделя — дети проводят упражнение сами (показывают и комментируют). При выполнении ОРУ можно предложить детям придумать некоторые упражнения самим. Педагог только подсказывает, для какой части тела они должны быть.

Для повышения интереса детей к занятиям физической культурой рекомендуем в содержание двигательной деятельности вводить следующие упражнения.

¹ Детство: примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015.

Игра малой подвижности «Кричалки, шепталки, молчалки». Из разноцветного картона надо сделать три силуэта ладони: красного, желтого и синего цветов — это сигналы. Когда взрослый поднимает ладонь красного цвета — «кричалку», можно бегать, кричать, сильно шуметь; когда желтого цвета — «шепталку» — можно тихо передвигаться (ходить) и шептаться; ладонь синего цвета — «молчалка» — призывает детей замереть на месте или лечь на скамейку (пол) и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалками».

4-я неделя

Подвижная игра «Скворечники». Играющие чертят в разных местах площадки кружки или делают их из скакалок — это «скворечники». В каждом — пара «скворцов». Число играющих нечетное, один — без дома. Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу «Скворцы прилетели!» дети-«скворцы» бегут в «скворечники» и размещаются в них по двое. По сигналу «Скворцы летят!» снова бегают по площадке.

Правила: занимать можно любой «скворечник»; опоздавший остается без дома.

Игра малой подвижности «Отгадай, у кого предмет». Играющие выбирают водящего. Игроки становятся в круг, рядом друг с другом и держа руки за спиной. У одного игрока в руках веревочка. Водящий находится в середине круга. По сигналу взрослого играющие начинают передавать друг другу веревочку вправо и влево. Водящий должен отгадать, у кого веревочка. Указывает на кого-либо, говоря: «Руки». Тот, на кого укажет, должен немедленно вытянуть руки вперед. Если водящему удастся угадать, у кого из игроков веревочка, этот игрок и водящий меняются ролями. Играющим разрешается обманывать водящего (шевелить плечами, касаться спины водящего веревочкой и др.).

Правила: если водящий указывает на игрока и говорит: «Руки», тот сейчас же должен показать их. Если игрок уронит веревочку, он идет на место водящего.

МАЙ

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей		
	1-я неделя	2-я неделя
	<p>Способствовать освоению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сохранять равновесие при ходьбе по скамейке боком, приставным шагом с полуприседами; 	<p>Способствовать освоению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сохранять равновесие при подъеме на наклонную доску и спуске с нее; • прыгать в длину с разбега;

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей			
	1-я неделя	2-я неделя	
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> прыгать в высоту с разбега; пролезать в обруч сверху и снизу; лазать по гимнастической стенке. Воспитывать уважение к достижениям сверстников	<ul style="list-style-type: none"> пролезать в вертикально расположенный обруч прямо и боком; лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет. Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам	
Физкультурно-игровое оборудование	Конусы, обручи большие, доска шириной 20 см, мат, волейбольная сетка, воздушные шары, мяч теннисный, круги со следами, скамейка, обручи на стойках, гимнастическая стенка, доска с зацепами, кирпичики, тренажер «Тонус», стойки для прыжков, веревка, карточки для выполнения игровых подражательных движений	Конусы, обручи большие, доска шириной 15 см, мат, мяч большой резиновый, бревно-модуль, модули разной высоты, обручи на стойках, наклонная доска, гимнастическая стенка, резиновые коврики	
Содержание физических упражнений	Построения, перестроения	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по четыре и наоборот	
	Ходьба	В колонне по одному со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), на носках (руки вверх, кисти соединить), на пятках (руки за голову), гимнастическим шагом (руки на пояс), с выполнением подражательных движений (1-я неделя — «Заяц», «Лягушка»; 2-я неделя — «Обезьянка», «Ящерица»)	
	Бег	В колонне по одному спиной вперед (четверками), широким и мелким шагом (игровое задание «Великаны — карлики», с ускорением по сигналу, с заданием (1-я неделя — «Цапля», 2-я неделя — «Стойка баскетболиста»), в чередовании с прыжками (игровое задание «Страус»), с препятствиями (два вертикально стоящих обруча — конусы (бег «змейкой» между ними) — доска — мат)	
	Дыхательные упражнения	«Хлопушка». И. п. — с., руки в стороны. В.: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). Повторить 4—5 раз	
	ОРУ	Комплекс упражнений № 9 (в парах)	
	Равновесие	<i>Варианты заданий</i> Ходьба по скамейке боком приставным шагом с полуприседом, перешагивая предметы. Ходьба по скамейке с выполнением задания — на середине скамейки повернуться на 360° и продолжить движение	
	Прыжки	<i>Варианты заданий</i>	
		Прыжки на двух ногах боком с продвижением вперед (можно поочередно правым и левым боком). Прыжки в высоту с разбега	Прыжки из обруча в обруч. Прыжки через обручи. Прыжок в длину с разбега

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей		
	1-я неделя	2-я неделя
Лазание, ползание	<i>Варианты заданий</i>	
	Пролезание в обруч сверху, снизу. Лазание по гимнастической стенке, спуск по наклонной доске	Пролезание в вертикально расположенный обруч прямо и боком. Лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет
Веселый тренинг	«Птица»	
Игры	Подвижная игра «Волейбол с воздушными шарами», игра малой подвижности «У кого мяч?»	Игра-эстафета «Баскетбол», подвижная игра «Ловкая пара» (с большим резиновым мячом), игра малой подвижности «Ворота»
Оздоровительные упражнения	Упражнения для профилактики плоскостопия	Релаксация «Океан»

Комплекс упражнений в паре¹

1. И. п.: стоя в парах вплотную спиной друг к другу, взяться за руки, ноги слегка расставив. В.: 1—2 — одновременно подняться на носки и плавно поднять руки вверх, не расцепляя их; 3—4 — и. п.

2. И. п.: о. с., стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, руки к плечам. В.: 1—2 — поворот — один вправо, другой влево, одновременно хлопнуть в ладоши; 3—4 — и. п. То же повторить в другую сторону.

3. И. п.: стоя спиной друг к другу на небольшом расстоянии, ноги на ширине плеч, руки на поясе. В.: 1 — наклон в одну сторону, чувствуя спину товарища; 2 — и. п. То же в другую сторону.

4. И. п.: лежа на спине, стопами друг к другу (стопы соединены), руки вверх. В.: 1 — махом сесть, взяться за руки; 2 — вернуться в и. п.

5. И. п.: сидя близко спиной друг к другу, руки на пояс. В.: поочередно наклоняться одному вперед, другому — назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный.

6. И. п.: стоя лицом друг к другу на расстоянии полушага, руки к плечам. В.: 1 — присесть на носках, разводя колени, спину держать прямо, коснуться ладонями рук друг друга; 2 — и. п.

7. И. п.: стоя лицом друг к другу, держась за плечо друг друга. В.: подскакивать поочередно на правой и левой ногах в чередовании с ходьбой.

¹ Каждое упражнение выполняется по 8—10 раз (или в зависимости от двигательных возможностей детей).

1-я неделя

«Дорожка» (*размещение оборудования и двигательные действия детей*) (см. приложение 7, схема 13).

Подвижная игра «Волейбол с воздушными шарами». Волейбольную сетку натягивают на высоте 1,5 м. Два воздушных шара, в которые можно налить по несколько капель воды, связываются вместе. По обеим сторонам от сетки располагаются команды — по 5 детей в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.

Правила: нужно стараться играть дружно, передавая шары тому, кому удобнее отбить их на другую сторону; команде, на чьей стороне опустились шары, начисляется штрафное очко; шары не следует задерживать руками, а надо сразу забивать.

Игра малой подвижности «Волны». В игре используется «парашют» (пособие в форме круга диаметром 3 м с цветными секторами). Все дети встают вокруг «парашюта» и держатся за его края. По сигналу водящего «Волны!» игроки поднимают и опускают «парашют» быстрыми и резкими движениями (имитация волн). По сигналу «Штиль!» игроки держат «парашют» в опущенных руках. Игра повторяется.

2-я неделя

«Дорожка» (*размещение оборудования и двигательные действия детей*) (см. приложение 7, схема 14).

Подвижная игра «Ловкая пара». На полу рисуют шесть линий, параллельных одна другой, на расстоянии 1 м. Дети встают в две шеренги парами друг напротив друга между третьей и четвертой линиями (считая справа). На сигнал «Начали!» каждая пара играющих по три раза подряд перебрасывает друг другу мяч. Если при этом мяч не упал, один из партнеров переходит за следующую линию (делает шаг назад) и расстояние между ними увеличивается. Если кто-либо из пары уронил мяч, надо считать снова. После трех бросков то один, то другой играющий отходит назад на одну линию до тех пор, пока оба не встанут у самых последних границ.

Правила: если мяч упал, счет начинается снова; бросать мяч необходимо, не выходя за линию.

Игра малой подвижности «Ворота». Дети идут по залу парами, не держась за руки. На сигнал взрослого «Ворота!» берутся за руки и поднимают их вверх. Последняя пара проходит под ними и становится впереди. Ходьба продолжается.

Правила: ходить парами; действовать согласованно.

Релаксация «Океан»

Я слышу океана шум, и шум волны,
И шелест пены на песке прибрежном.
Волна беседует со мной.
Она нам говорит:
«Расслабьтесь, успокойтесь, отдохните...
Услышите шум прибоя ровный.
Пусть голову оставят мысли.
Пусть шея, грудь и руки отдохнут,
Вдохните чистый воздух океана.
Расслабьте тело, ноги и услышите,
Как тепло и свет вливаются в вас,
Уносят огорчения, болезни...
Свет чистый, белый чистит душу, тело.
Дает любовь и веру в торжество добра!
Услышите тишину, она молчит.
Впустите тишину в себя.
Покой!»

Активизация

Но вот прохладный ветер
Пробежал по телу,
Взбудрил нас всех,
И мы проснулись,
Потянулись...
Потянулись, улыгнулись.

Потягивание лежа, сидя, стоя.

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей		
	3-я неделя	4-я неделя
Задачи	Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы мышц плечевого пояса, силы мышц ног, гибкости, координационных способностей, силы мышц брюшного пресса и спины)	
Физкультурно-игровое оборудование	Конусы, большие обручи, мат, гимнастическая стенка, набивной мяч весом 1 кг, секундомер, линейка большая, массажные мячи, конусы с цифрами, обручи среднего размера	Конусы, большие обручи, гимнастическая доска, секундомер, линейка, обруч среднего размера, гимнастическая скамейка, кубы среднего и большого размеров
Построения, перестроения	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по четыре и наоборот	

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей			
		3-я неделя	4-я неделя
Содержание физических упражнений	Ходьба	В колонне по одному на носках (руки к плечам), на пятках (руки за спину)	
	Бег	В колонне по одному с прыжками на двух ногах из стороны в сторону через линию, с препятствиями: два вертикально стоящих обруча — конусы (бег «змейкой») — доска — мат	
	Дыхательные упражнения	«Хлопушка». И. п. — с., руки в стороны. В.: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). Повторить 4—5 раз	
	ОРУ	Комплекс упражнений № 9 (в паре)	
	Оценка физических качеств	Сила мышц плечевого пояса (бросок набивного мяча). Сила мышц брюшного пресса (сгибание и разгибание туловища). Сила мышц ног (прыжок в длину с места)	Сила мышц спины (подъем туловища). Гибкость (наклон вперед из положения сидя на полу). Равновесие (стойка на одной ноге, глаза открыты)
Игры	Подвижная игра «Волны по кругу», игра малой подвижности «Встреча»	Подвижная игра «Не оставайся на земле», игра малой подвижности «Здравствуй, друг!»	
Оздоровительные упражнения	«Ежовый» массаж (самомассаж мячиками-«ежиками»)	Тренировка дыхания «Сдуем капельки дождя»	

3-я неделя

Подвижная игра «Волны по кругу». Обручи устанавливаются плотно друг к другу по кругу. Обручей столько, сколько игроков. Один из игроков (водящий) встает в центр круга. Остальные игроки садятся в обручи, а один из обручей остается свободным. Водящий должен успеть сесть в свободный обруч, пока другие передвигаются туда-сюда, мешая ему. Когда водящему удастся занять место в обруче, новым водящим становится игрок, который не успел помешать ему. Водящий может отдавать участникам команды «Вправо!» (игроки должны переместиться против часовой стрелки на одно место) или «Хаос!» При команде «Хаос!» участники должны быстро поменяться местами, водящий старается сесть в любой свободный обруч.

Игра малой подвижности «Встреча». Дети по сигналу ведущего начинают хаотично передвигаться по залу и здороваться со всеми, кто встречается на их пути (возможно, кто-то из детей захочет поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

- ☞ один хлопок — здороваемся за руки;
- ☞ два хлопка — здороваемся плечами;
- ☞ три хлопка — здороваемся спинами.

Во время игры не разговаривать.

4-я неделя

Подвижная игра «Не оставайся на земле». Выбирается водящий, который бегают со всеми детьми. Как только педагог произнесет: «Лови!», все убегают от водящего и стараются взобраться на возвышение — бревно, пенек и др. Если водящему удастся осалить кого-либо, тот считается пойманным и отходит в сторону. По окончании игры подсчитывается количество проигравших, выбирается другой водящий из тех, кто не был пойман.

Игра малой подвижности «Здравствуй, друг!» Все участники становятся в общий круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера становятся во внутренний круг, спиной друг к другу. Вторые номера — во внешний, лицом к первым номерам (можно поставить по кругу мальчиков и девочек). Таким образом образуются пары. Дети общаются друг с другом с помощью слов и жестов:

— Здравствуй, друг!	<i>Рукопожатие.</i>
Как ты тут?	<i>Стучат друг другу по плечу.</i>
Где ты был?	<i>Склоняются к уху друг друга.</i>
— Я скучал!	<i>Стучат по обоим плечам.</i>
Вот ты здесь!	<i>Раскрывают руки, разводят в стороны.</i>
Как я рад!	<i>Раскрывают руки, похлопывая друг друга по спине.</i>

Затем вторые номера смещаются вправо, и снова пары общаются. Игра продолжается до тех пор, пока участники не придут в свои прежние пары.

СОДЕРЖАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ 6—7 ЛЕТ

Распределение содержания освоения детьми 6—7 лет основных движений в течение года

Ходьба

Упражнения	Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
	Неделя	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
По залу, в колонне, по одному	** ** ** *	** ** ** *	** ** ** *	** ** ** *	** ** ** *	** ** ** *	** ** ** *	** ** ** *	** ** ** *	** ** ** *
Двумя колоннами (девочки, мальчики)	**	—	**	**	**	—	**	—	**	—
Со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»)	—	**	**	**	—	**	—	**	**	—
С перестроением в пары (игровое задание «Один — двое»)	—	—	**	—	**	—	**	**	—	**
На носках, руки вверх, кисти соединить (игровое задание «Стрелочка»)	**	**	—	**	—	—	—	**	—	**
На носках, руки к плечам	**	**	—	—	**	—	—	**	—	—
На носках, руки на пояс	—	—	**	—	—	**	—	—	**	—
На носках по линии, руки в стороны	—	—	—	**	—	—	**	—	—	**
На пятках, руки за голову, локти разведены в стороны	**	**	**	**	—	**	—	**	**	**
На пятках, руки за спину	**	**	—	**	**	—	**	**	—	**
На 4 счета — на носках, на 4 счета — на пятках	—	—	**	—	**	—	**	—	**	—
С выпадами	**	**	—	—	**	—	—	**	—	—

Упражнения	Месяц		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Перекатом с пятки на носок, руки на пояс	Неделя		—	—	**	**	—	—	**	**	—	—	—	—	—	**	—	—	—	—
	—	—	—	—	**	**	—	—	—	—	—	—	—	—	—	**	—	—	—	—
Гимнастическим шагом, руки на пояс	—	—	—	—	**	**	—	—	—	—	—	—	—	—	**	—	—	—	—	—
Спinalной вперед	—	—	—	—	—	—	—	**	**	—	—	—	—	**	**	—	—	—	—	—
Скрестным шагом	—	—	—	—	—	—	—	**	**	—	—	—	—	**	**	—	—	—	—	**
Ходьба с подражательными упражнениями (все подражательные упражнения представлены в приложении I):	—	—	—	—	*	*	—	—	*	*	—	—	—	*	*	—	—	—	—	*
• «Обезьянка»;	—	—	—	—	*	*	—	—	*	*	—	—	—	*	*	—	—	—	—	*
• «Гусеница» (перемещение на ягодицах);	—	—	—	—	*	*	—	—	*	*	—	—	—	*	*	—	—	—	—	*
• «Ящерица»;	*	*	—	—	—	—	—	*	*	—	—	—	—	*	*	—	—	—	—	—
• «Гусеница» (ползание с поочередным переносом туловища к пяткам ног с опорой на руки);	*	*	—	—	—	—	—	*	*	—	—	—	—	*	*	—	—	—	—	—
• «Шагомерка»;	—	—	—	—	*	*	—	—	*	*	—	—	—	*	*	—	—	—	—	—
• «Червячок» (ползание без помощи рук)	—	—	—	—	*	*	—	—	*	*	—	—	—	*	*	—	—	—	—	—
• «Раки усадые»;	—	—	—	—	*	*	—	—	*	*	—	—	—	*	*	—	—	—	—	*
• «Лягушка» (прыжки в полном приседе с продвижением вперед с опорой на выносимые вперед при движении кисти рук);	—	—	—	—	*	*	—	—	*	*	—	—	—	*	*	—	—	—	—	*
• «Крокодил» (ползание по-пластунски);	*	*	—	—	—	—	—	*	*	—	—	—	—	*	*	—	—	—	—	*
• «Утка»;	*	*	—	—	—	—	—	*	*	—	—	—	—	*	*	—	—	—	—	*

• «Белка»;	—	*	*	—	*	—	*	—	*	—	*	—
• «Тачка»	—	*	*	—	*	—	*	—	*	—	*	—

Бег

Упражнения	Месяц		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
В колонне по одному	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****	****
Двумя колоннами (девочки, мальчики)	**	**	—	—	**	**	—	—	**	**	—	—	**	**	—	—	**	**	—	—
Враспынную	**	**	—	—	**	**	—	—	**	**	—	—	**	**	—	—	**	**	—	—
Противоходом (дети бегут в колонне, первый ребенок поворачивает и бежит против хода всей колонны, остальные — за ним и т. д.)	—	—	**	**	—	—	**	**	—	—	**	**	—	—	**	**	—	—	**	**
На носках	**	**	—	—	—	—	—	—	**	**	—	—	**	**	—	—	—	—	**	**
Высоко поднимаемая нога (игровое упражнение «Цирковые лошадки»)	**	**	—	—	—	—	—	—	—	**	**	—	—	—	—	**	**	—	—	**
С захлестом голени	—	—	**	**	**	**	—	—	—	**	**	—	—	—	—	**	**	—	—	—
С выносом прямых ног поочередно вперед	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	**	**	—	—	—	—	**	**	—
Спиной вперед (четверками)	—	—	—	—	—	—	—	**	**	—	—	—	—	**	**	—	—	**	**	—
С ускорением по диагонали	**	**	**	**	**	**	—	—	—	**	**	—	—	**	**	—	—	**	**	—
Четверками	—	—	**	**	**	**	—	—	—	—	—	**	**	—	—	**	**	—	—	—
Бег с заданием — присесть, руки в стороны:	—	—	*	*	*	*	—	—	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	—
— остановиться, встать на одну ногу («Цапля»);	*	*	*	*	*	*	—	—	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
— остановиться, принять «стойку баскетболиста»;	*	*	*	*	*	*	—	—	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
— встать на скамейку (стоять на одной ноге);	—	—	*	*	*	*	—	—	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	—

Упражнения	Месяц			Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			Май		
	Неделя	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
— кружение по одному (вращающую);		—						*										*								*				*
— кружение в парах (держась за руки);		*						*						*				*								*				*
— поворот на 90°;		*						—						*				*								*				*
— поворот на 180°;		—						*						*				*								*				*
— поворот на 360°		—						*						*				*								*				*
Боковой галоп противходом (аналогичен бегу противходом)		**						—						**				—								**				—
Боковой галоп на 4 счета — правым боком, на 4 счета — левым боком		—						**						**				—								**				—
Посоками, руки на поясе		—						**						**				—								**				—
С прыжком вверх (игровое задание «Достать предмет») четверками		—						—						—				—								—				—
С прыжками на двух ногах с продвижением вперед (имитация прыжков через скакалку)		**						—						—				—								—				—
С прыжками поочередно на правой и левой ногах		—						**						—				—								—				—
Боком на двух ногах		—						**						—				—							**				—	—
Боком на двух ногах (на 4 счета — правым боком, на 4 счета — левым боком)		—						—						**				—							**				—	—
С прыжками на двух ногах четверками (игровое упражнение «Кенгуру»)		—						—						**				—							—	**			—	—
С прыжками на двух ногах четверками (игровое упражнение «Страусы»)		—						—						—				—							—	**			—	—
С прыжками из стороны в сторону на двух ногах через линию		—						—						—				—							—	**			—	**

СОДЕРЖАНИЕ

Особенности содержания и организации двигательной деятельности детей 5—7 лет	3
Особенности распределения содержания двигательной деятельности с детьми 5—7 лет в течение года	9
Содержание двигательной деятельности детей 5—6 лет.....	12
Распределение содержания освоения детьми 5—6 лет основных движений в течение года.....	12
Распределение содержания двигательной деятельности детей 5—6 лет в течение года.....	25
Содержание двигательной деятельности детей 6—7 лет.....	83
Распределение содержания освоения детьми 6—7 лет основных движений в течение года.....	83
Распределение содержания двигательной деятельности с детьми 6—7 лет в течение года.....	123
Литература.....	188
<i>Приложение 1.</i> Игровые подражательные упражнения для детей старшего дошкольного возраста	189
<i>Приложение 2.</i> Веселый тренинг (игровые задания для развития физических качеств детей).....	191
<i>Приложение 3.</i> Строевые упражнения	195
<i>Приложение 4.</i> Игровое пособие «Волшебный парашют».....	196
<i>Приложение 5.</i> Речевки для детей старшего дошкольного возраста.....	200
<i>Приложение 6.</i> Считалочки	202
<i>Приложение 7.</i> Схемы.....	207

Методическое пособие

Марина Сергеевна Анисимова, Татьяна Валерьяновна Хабарова

Двигательная деятельность детей 5—7 лет

Методический комплект программы «Детство»

Главный редактор С. Д. Ермолаев
Редактор Е. А. Ушакова
Художники: Н. М. Эрстед, И. Н. Ржевцева
Корректоры: Т. В. Никифорова, Н. И. Григорьева
Дизайнер А. В. Чипчикова
Верстка А. Л. Сергеенок

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
197348 СПб., а/я 45. Тел.: (812) 303-89-58
E-mail: detstvopress@mail.ru
www.detstvo-press.ru

Представительство в Москве: МОО «Разум»,
127434 Москва, Ивановская ул., д. 34.
Тел.: (499) 976-65-33
E-mail: razum34@gmail.com
www.raz-um.ru

Служба «Книга — почтой»:
ООО «АРОС-СПб»,
192029 Санкт-Петербург, а/я 37.
Тел. (812) 973-35-09
E-mail: arosbook@yandex.ru

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93—953000.

Подписано в печать 07.09.2016.

Формат 70×90 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 16,0. Тираж 10 000 (1-й завод 2000) экз. Заказ №

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ».
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, д. 14.