

## ЗАНЯТТЯ 1

**Мета:** розучити з дітьми комплекс загальнорозвивальних вправ «Веселі брязкальця» (з брязкальцями); учити шикуватися в колону по одному, в коло, ходити між паралельними лініями, стрибати на двох ногах на місці; вправляти у повзанні на колінах по прямій; розвивати рівновагу, окомір, орієнтування в просторі; виховувати почуття колективізму, дружні стосунки між дітьми.  
**Інвентар:** мотузка, обручі, «слідова доріжка», різнокольорові кульки.

### ХІД ЗАНЯТТЯ

#### I. Підготовча частина

Діти заходять до зали й шикуються у шеренгу.

#### » Привітання

Доброго ранку, рідний наш дім!  
 Доброго ранку дітям усім!  
 Доброго ранку сонечку ясному!  
 Доброго ранку садочку прекрасному!

— Діти, сьогодні до нас завітала повітряна кулька. Вона хоче познайомити зі спортивною залою, де ми будемо проводити заняття з фізкультури. Кульку нам передав веселий П'ятачок, який чекає на малят. Швидше підемо йому назустріч.

ОМВ. Діти перешиковуються парами за педагогом.

#### » Шиккування в колону по одному

#### » Ходьба та біг

- Ходьба звичайна; • біг звичайний зграйкою;
- ходьба навшпиньках; • ходьба звичайна.

#### » Шиккування в коло

#### » Комплекс ЗРВ «Веселі брязкальця» (з брязкальцями)

##### 1. «Різнокольорові брязкальця» («підняти брязкальця над головою»)

В. п. — основна стійка, руки з брязкальця опущені вниз.

1–3 — підняти руки через сторони вгору, помахати брязкальцями над головою (вдих);

4 — опустити брязкальця вниз (видих). Брязкальця над головою, подивитися на них.

ОМВ. Повторити 6 разів у повільному темпі.

##### 2. «Брязкальця-колінця» («опустити брязкальця вниз»)

В. п. — те саме.

1–2 — нахилити тулуб уперед — униз, схрестити брязкальця нижче колін (видих);

3–4 — в. п. (вдих). Під час нахилу ноги в колінах не згинати.

ОМВ. Повторити 6 разів у середньому темпі.

##### 3. «Повернись і подзвони» («підняти брязкальця в сторони»)

В. п. — стійка ноги нарізно, руки з брязкальцями опущені вниз.

1 — повернути тулуб праворуч, руки з брязкальцями в сторони (вдих);

2 — в. п., руки опустити вниз (видих);



3–4 — те саме ліворуч. При поворотах п'яти з підлоги не піднімати.  
ОМВ. Повторити 4–6 разів у середньому темпі.

#### 4. «Стрибки на обох ногах» («пострибати з брязкальцями»)

В. п. — зімкнута стійка, руки з брязкальцями в сторони.

ОМВ. Стрибки на місці на обох ногах, виконуючи відведеними в сторону руками змахи вгору і вниз. Стрибати м'яко, дихати рівномірно. Повторити 12 разів.

##### » Біг у середньому темпі

ОМВ. Брязкальця тримати у правій руці.

##### » Ходьба у повільному темпі

ОМВ. Підняти руки з брязкальцями в сторони та подзвонити. Повторити 6–8 разів.

##### » Звичайна ходьба

### II. Основна частина

— Повітряна кулька привела нас до «слідової доріжки», що залишив П'ятачок. Потрібно пройти по доріжці, проповзти між мотузками та дострибнути до кульки.

##### » Основні види рухів

#### 1. «Слідова доріжка» (ходьба по «слідовій доріжці», руки на поясі)

ОМВ. Діти йдуть почергово, фронтально, по намальованих на доріжці слідах. Стежити за поставою дітей, руки на поясі.

#### 2. Повзанні в упорі, стоячи на колінах, спираючись кистями рук об підлогу по прямій

ОМВ. Діти повзуть одне за одним між двома паралельними лініями (з мотузок) завдовжки 2,5 м, завширшки 25 см.

#### 3. «Підстрибни до кульки» (стрибки на двох ногах на місці)

ОМВ. Діти підстрибують до підвішеної кульки на двох ногах, стоячи в обручі.

— П'ятачок пропонує пограти в гру.

##### » Рухлива гра «Поспішайте всі до мене!»

Діти сидять на лаві за 8–10 м від педагога.

Педагог

П'ятачок у дзвінок грає

І до гри усіх скликає.

Ви на лаві не сидіть,

А до мене всі біжіть!

На слова: «А до мене всі біжіть!» — діти біжать, а педагог зустрічає їх із простягнутими руками і каже:

Всі прибігли? Молодці!

Знов займіть свої стільці!

Діти повертаються на свої місця. Гра триває.

ОМВ. На початку року гру доцільно проводити з підгрупою (6–8 дітей).

### III. Заклучна частина

Ходьба звичайна. Біг навшпиньках. Вправи на відновлення дихання «По дуй на кульку».

##### » Підсумок

— П'ятачок дарує на згадку всім різноколіорові кульки.

Діти йдуть із зали в колону по одному.



## ЗАНЯТТЯ 2

**Мета:** закріплювати з дітьми комплекс загальнорозвивальних вправ «Веселі брязкальця» (з брязкальцями); продовжити учити шикуватися в колону по одному, в коло, ходити між паралельними лініями, стрибати на двох ногах на місці; вправляти у повзанні на колінах по прямій; розвивати рівновагу, окомір, орієнтування в просторі; виховувати почуття колективізму, дружні стосунки між дітьми.

**Інвентар:** мотузка, обручі, «слідова доріжка».

### ХІД ЗАНЯТТЯ

#### I. Підготовча частина

Діти заходять до зали й шикуються у шеренгу.

#### » Привітання

Доброго ранку, рідний наш дім!  
Доброго ранку дітям усім!  
Доброго ранку сонечку ясному!  
Доброго ранку садочку прекрасному!

— Діти, сьогодні на занятті разом з кулькою, яку подарував П'ятачок, до нас завітали маленькі горобчики. Вони будуть спостерігати, як ви вмієте виконувати вправи.

#### » Шиккування в колону по одному

#### » Ходьба та біг

- Ходьба звичайна;
- ходьба навшпиньках;
- біг звичайний зграйкою («веселі горобчики»);
- ходьба врозтіч («горобці розлетілися»).

#### » Шиккування в коло

#### » Комплекс ЗРВ «Веселі брязкальця» (з брязкальцями)

##### 1. «Різнокольорові брязкальця» («підняти брязкальця над головою»)

В. п. — основна стійка, руки з брязкальця опущені вниз.

1–3 — підняти руки через сторони вгору, помахати брязкальцями над головою (вдих); 4 — опустити брязкальця вниз (видих). Брязкальця над головою, подивитися на них.

ОМВ. Повторити 6 разів у повільному темпі.

##### 2. «Брязкальця-колінця» («опустити брязкальця вниз»)

В. п. — те саме. 1–2 — нахилити тулуб уперед — униз, схрестити брязкальця нижче колін (видих); 3–4 — в. п. (вдих). Під час нахилу ноги в колінах не згинати.

ОМВ. Повторити 6 разів у середньому темпі.

##### 3. «Повернись і подзвони» («підняти брязкальця в сторони»)

В. п. — стійка ноги нарізно, руки з брязкальцями опущені вниз.

1 — повернути тулуб праворуч, руки з брязкальцями в сторони (вдих);

2 — в. п., руки опустити вниз (видих);

3–4 — те саме ліворуч. При поворотах п'яти з підлоги не піднімати.

ОМВ. Повторити 4–6 разів у середньому темпі.



#### 4. «Стрибки на обох ногах» («пострибати з брязкальцями»)

В. п. — зімкнута стійка, руки з брязкальцями в сторони.

ОМВ. Стрибки на місці на обох ногах, виконуючи відведеними в сторону руками змахи вгору і вниз. Стрибати м'яко, дихати рівномірно. Повторити 12 разів.

#### » Біг у середньому темпі

ОМВ. Брязкальця тримати у правій руці.

#### » Ходьба у повільному темпі

ОМВ. Підняти руки з брязкальцями в сторони та подзвонити. Повторити 6–8 разів.

#### » Звичайна ходьба

### II. Основна частина

— П'ятачок залишив на доріжці різнокольорові м'ячики. Потрібно пройти по доріжці, переступаючи м'ячики, проповзти між мотузками та дострибнути до кульки.

#### » Основні види рухів

##### 1. «Слідова доріжка» (ходьба по «слідовій доріжці», руки на поясі)

ОМВ. Діти йдуть почергово, фронтально, по намальованих на доріжці слідах. Стежити за поставою дітей, руки на поясі.

##### 2. Повзання в упорі, стоячи на колінах, спираючись кистями рук об підлогу по прямій

ОМВ. Діти повзуть одне за одним між двома паралельними лініями (з мотузок) завдовжки 2,5 м, завширшки 25 см.

##### 3. «Підстрибни до кульки» (стрибки на двох ногах на місці)

ОМВ. Діти підстрибують до підвішеної кульки на двох ногах, стоячи в обручі.

— Веселим горобчикам сподобалося, як ви виконували вправи, тому вони запрошують з ними пограти.

#### » Рухлива гра «Горобці-стрибунці»

Частина дітей (5–6 осіб) — «горобці-стрибунці» — стоять у «гніздечку» (намальованому колі діаметром 2 м), решта дітей сидять по краю спортивної зали.

Педагог

Чом сіренькі горобчики  
Зажурились, засмутились?

Горобчики, диб, диб, диб,  
Сіренькі, стриб, стриб, стриб!

Діти-«горобчики» на слова: «диб, диб, диб» і «стриб, стриб, стриб» стрибають на обох ногах.

Педагог

Не журіться, горобчики,  
Потанцюйте, поскачіть,

Горобчики, диб, диб, диб,  
Сіренькі, стриб, стриб, стриб!

Діти-«горобчики» знову стрибають. Після завершення другого куплету «горобчики» переступають межі свого «гніздечка» та йдуть у напрямку до дітей. Діти, перед якими вони зупиняються, підходять до «гніздечка», а «горобчики» сідають на їхні місця.

### III. Заключна частина

Ходьба звичайна. Біг урозтіч. Вправи на відновлення дихання «Подуй на кульку».

#### » Підсумок

— Горобці-стрибунці дарують вам різнокольорові палички, якими ви будете малювати на піску.