



КУДИ ПОСПІШАЛИ МУРАШКИ

Заняття з фізкультури для старших дошкільнят
за мотивами твору В. Сухомлинського

Надія СЛЄБА,

інструктор з фізкультури,
ДНЗ № 428, м. Київ



Художня література не лише відкриває дітям красу рідного слова, таємниці навколишнього світу, а й надихає їх на власну активну діяльність: пізнавальну, мовленнєву і навіть рухову. Подана розробка — приклад того, як на основі відомого дітям літературного твору можна організувати цікаве, насичене фізкультурне заняття.

Мета. Розвивати рухові якості, дрібну моторику дітей, навички орієнтування в просторі. Виконувати товарицькість, інтерес до виконання фізичних вправ, повагу до художнього слова. Сприяти розвитку мовленнєвої активності. Формувати правильну поставу та запобігати плоскостопості. Удосконалювати навички лазіння по гімнастичній лаві, підлізання під дугу, кочення м'ячів, перестрибування через предмети, бігу врозтіч.

Матеріал: гімнастичні лави (2 шт.); гімнастичні палиці для виконання комплексу ЗРВ, гімнастичні палиці для перестрибування; м'ячі середнього діаметру; дуги заввишки 40–50 см (4 шт.); мотузка; дитячий ігровий намет; природний матеріал; аудіозапис спокійної мелодії.

Попередня робота. Читання та обговорення змісту оповідання В. Сухомлинського “Куди поспішали мурашки”. Розучування комплексу загальнорозвивальних вправ з гімнастичними палицями. Формування основних рухів: лазіння по гімнастичній лаві, підлізання під дугу, кочення м'яча, перестрибування через предмети, біг урозтіч.

Хід заняття

Інструктор з фізкультури вітається з дітьми, пропонує їм відгадати загадку.

Інструктор

Ця завзята трудівниця
Праці зовсім не боїться.
Сильна, хоч дрібна, комаха
Називається... (мураха).

Діти, що ви знаєте про мурашок? Де їх можна побачити? А у яких казках згадуються ці комахи? (Відповіді дітей). Чого можна навчитися у мурашок?

(Працьовитості). Правильно. А ще — сили, спритності й згуртованості. Саме ці якості розвиває фізкультура. Тож сьогодні ми з вами будемо виконувати ті вправи, які роблять мурашки, щоб стати швидкими, сильними і витривалими.

Різновиди ходьби

Інструктор супроводжує рухи дітей віршованим текстом.

Інструктор

Мама Мурашка в лісі жила,
Діток гуляти у ліс повела.
Раз, два, раз, два —
Всі мурашки йдуть,
Раз, два, раз, два —
І не відстають.

(Діти крокують одне за одним).

Хочуть ягідку дістати —
Діткам слід навшпиньки стати.

(Ідуть на пальчиках).

Ми тягнулися щосили —
Й маму ледь не загубили!
Ну а мама мурашина
Перейшла вже павутину!
Й ви, малята, поспішіть,
Павутинкою пройдіть.

(Ідуть по мотузці).

А тепер поміж листками
Швидко всі біжіть до мами.

(Біг зі зміною темпу).

Каже мама малюкам:
— Треба добре вчитись вам,

Щоб були прудкі та вправні,
Розпочнемо тренування!
Гілочки собі берить —
Дружно вправи всі робить.

Загальнорозвивальні вправи з гімнастичними палицями

Для виконання загальнорозвивальних вправ діти беруть гімнастичні палиці. Кожну вправу повторюють 6–8 разів.

Спритні мурашки

Мурашки гілочки взяли
І тренуватись почали.
Лапки уперед — всі разом —
Щоб були міцними м'язи.

З в.п. стоячи, тримаючи палицю обома руками на рівні плечей, діти витягують палицю вперед, випрямляють руки і повертаються у в.п.

Гнучкі мурашки

На вітрі гілочки хитаються,
Мурашки вправно нахилиються.

З в.п. ноги нарізно, тримаючи палицю за спиною у зігнутих руках горизонтально, діти нахилиються вправо, повертаються у в.п. Те саме — вліво.

Швидкі мурашки

Поклали гілочки, спочили трошки.
Аж раптом звідкись налетіли мошки!
Мурашки лапками махають —
І мошок дружно відганяють.

З в.п. ноги нарізно, палиця на підлозі біля ніг, махи прямими руками вперед–назад.



**По мотузці-павутині
Йде родина мурашина.**

(Це та наступне фото надані автором)



**Працюють дружно мурашата —
Не страшно буде зимувати**

Вправні мурашки

А тепер потрібно
Швидко всім присісти,
Щоби до мурашника
Вправненько залізти.

З в.п. стоячи, тримаючи палицю обома опущеними вниз руками, діти присідають навпочіпки, витягуючи палицю вперед, повертаються у в.п.

Грайливі мурашки

Наші мурашата
З вітром зараз граються
І у різні боки
Швидко обертаються.

З в.п. ноги нарізно, тримаючи палицю за спиною у зігнутих руках горизонтально, діти повертають тулуб праворуч, повертаються у в.п. Те саме — ліворуч.

Веселі мурашки

Через гілочку стрибати
Треба малюкам навчатися,
Щоб від дощичку швиденько
Їм в мурашнику ховатися.

З в.п. ноги разом, руки на поясі, палиця на підлозі біля носочків, діти перестрибують палицю, злегка нахилиючи тулуб уперед та присідаючи, повертаються у в.п. Ті самі рухи виконують у протилежному напрямку.

Вдих і видих мурашки зробили.
От розминку вони й закінчили.

Діти виконують дихальні вправи.

Куди поспішали мурашки

На дереві сиділа Білочка. Вона їла горіх. Смачний, бо аж очі замружила. Крихта горішка впала на землю. За нею друга, третя. Багато крихіток впало на землю.

А стежечкою між травною бігла Мурашка. Поспішала по їжу маленьким мурашеняткам. Вона прямувала на баштан: чула, що там є багато солодких кавунів. Раптом чує — падають з дерева крихітки горішка. Скуштувала мурашка — горішок запашний і смачний.

Понесла Мурашка крихітку горішка до мурашника, розповіла сусідам: “Біжімо, мурашки, по горішки”. Зібралися мурашки в дорогу. А дітки Мурашчині їдять крихітку, яку принесла мама, діляться з товаришами. Всім діткам у мурашнику вистачило, ще й залишилось.

А мурашки вже під деревом. Зібрали крихти й понесли додому. Вистачить усім їжі на зиму.

В. Сухомлинський

Інструктор

Щоб спокійно взимку спати,
Восени слід працювати.
Гей, збираймося всі разом
До зими робить запаси!

**Основні рухи
“Мурахи — працюватимуть
комахи”**

Інструктор

Соломинки сухі,
Крихти різні смачні —
Все взимку згодиться,
Треба нам потрудиться!
Перешкоди подолаймо,
Все в мурашник
поскладаймо.

Дівчатка по черзі перестрибують через гімнастичну палицю, після чого беруть кожна по м'ячу, котять по лаві обома руками, складають у “комірку” (дитячий ігровий намет) (3-4 рази).

Хлопчики повзуть по гімнастичній лаві на середніх чотирьох (упор на коліна і кисті рук), потім беруть палиці, що лежать на підлозі поблизу лави (кожен по одній), складають у “комірку” (3-4 рази).

Інструктор

В лісі є харчів багато,
Треба тільки пошукати!

Діти підлізають під 4 дуги грудьми вперед, беруть дрібний предмет (жолудь, каштан, шишку тощо), просуваються на низьких чотирьох (упор на передпліччя і коліна) між двома мотузками до “комірки”, складають у неї предмети (3-4 рази).

Інструктор

Відпочиньте, час присісти.
Буде що нам взимку їсти!
Відпочили всі? Чудово!
Отже, можна грати знову!

Рухлива гра “Сховайся в мурашник”

Інструктор

По протоптаних доріжках
Тупотять маленькі ніжки,
Вилізають на пенечки,
Пробігають по місточку...
Раптом грім луна із неба —
Від дощу ховатись треба!

З початком музики діти вибігають з “мурашника” (кола, утвореного за допомогою мотузки), шикуються у дві колонки. Зберігаючи дистанцію, намагаючись не наштовхуватись одне на одного, оббігають предмети (листочки, гілочки тощо), проходять по гімнастичній лаві, утримуючи рівновагу. Після закінчення звучання музики кожна дитина-“мураха” швидко повертається до “мурашника”. Гру повторюють 3-4 рази.

Інструктор

Ми дізналися, чи важко
В лісі жити дрібним мурашкам.
Не забудемо урок!
Час вертатись у садок.

(Виконують заключну вільну ходьбу парами по колу).

Добре всі ми позаймались
Про життя мурах дізнались:
Ці комашки — роботящі,
Серед них нема ледачих.
Дружна в них й міцна родина —
Добрий приклад для людини.

