

ВІДВАЖНІ АЛЬПІНІСТИ



Заняття з фізкультури для дітей старшої групи



Олена МАЗЕПА,
інструктор з фізкультури,
ЗДО № 140, м. Миколаїв

Сюжетні заняття завжди більше, ніж звичайні, мотивують малят до фізичних тренувань. Діти залюбки беруть на себе різні ролі й долають справжні перешкоди! До вашої уваги — заняття, яке допоможе хлопчикам і дівчаткам стати не лише спритнішими та витривалішими, а й дружнішими!

Мета. Закріплювати вміння дітей ходити по гімнастичній лаві приставним кроком з переступанням через бар'єри, пролізати під дугами на колінах з опорою на руки, ходити по похилій дошці, тримаючи рівновагу, перелізати через колоду. Удосконалювати вміння лазити по гімнастичній стінці приставним способом з переходом на сусідній прогін. Учити пересуватися на скеледромі. Розвивати уважність, спритність, уміння орієнтуватися в просторі. Виховувати сміливість, витримку, готовність надавати і приймати допомогу друзів.

Матеріал: гімнастичні лави (2шт.), бар'єри для переступання, дуги для підлізання, похила дошка, гімнастична стінка (2шт.), лабіринт, колода на підставці, скеледром, мати, мотузки за кількістю дітей.

Хід заняття

Мотиваційний момент

Інструктор. Діти, чи подобаються вам гори? А ви знаєте, хто такі альпіністи? А яким має бути альпініст? (Відповіді дітей). Подивимося відео про цих сміливців, які підкорюють гірські вершини.

Діти переглядають короткий **відеоролик про альпіністів** на ноутбучі. Інструктор звертає увагу вихованців на те, що альпіністи під час сходження на гору намагаються триматися разом — командою. Один одного підтримують, допомагають. Запитує про якості, які мають бути притаманні людям, що займаються альпінізмом. Підводить до думки, що альпіністам потрібна добра фізична підготовка.



**Всі перешкоди ніпочім,
Коли я з другом йду своїм!**

(Це та наступні фото надані автором)



**Вже здолали річку по містку.
Час пройти ущелину гірську**

ЧАС ОФОРМИТИ ПЕРЕДПЛАТУ НА 2019 РІК!

Обирайте зручний для вас спосіб

НА ПОШТІ

або

ONLINE

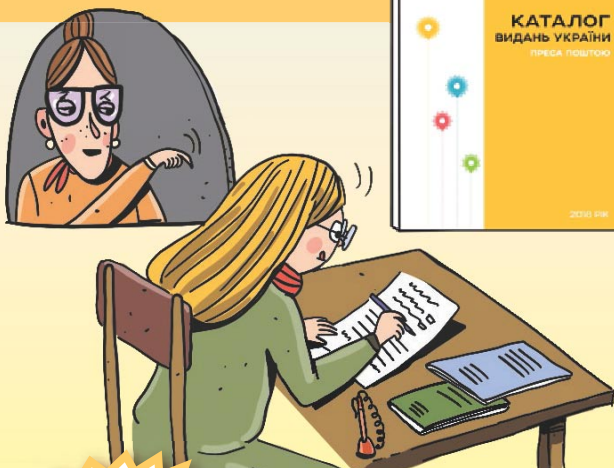
ІНДЕКСИ

“Дошкільне виховання” **74140**

“Палітра педагога” **40296**

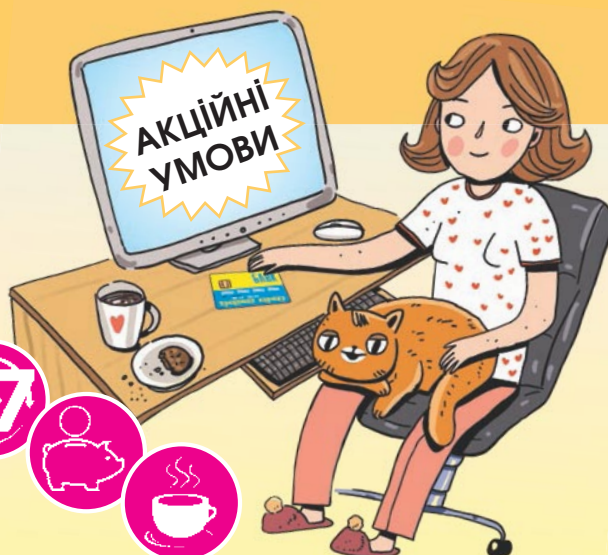
“Джміль” **40295**

Комплект **95989**



НА САЙТІ **JMIL.COM.UA**

Сформуєте персональний комплект



БОНУС

Е-МАТЕРІАЛИ ДО КОЖНОГО ВИПУСКУ!

Шукайте на сторінках  і завантажуйте з сайту

Щономера актуальна тема



А в “Джмелі” ще й наліпки!

І ціни не кусаються!