

РІЧКОВА ПРОГУЛЯНКА НА БАЙДАРЦІ



**Заняття з фізкультури для дітей старшої групи
за методикою М. Єфименка**



Світлана ДРЬОМОВА,
інструкторка з фізкультури,
ЗДО № 97, м. Краматорськ, Донецька обл.

Кожне заняття за методикою М.Єфименка — фізкультурна казка. Цього разу пропонуємо вам з вихованцями вирушити в уявну мандрівку на байдарці. Замініть окремі сюжетні деталі на ландшафтні особливості вашого регіону і пізнавайте разом з дітьми рідний край, вправляйте їх у рухових уміннях і гуртуйте дитячу команду.

Мета. Формувати рухові вміння і навички в режимі стоячи, сидючи і під час ходьби. Розвивати вміння зберігати рівновагу на зменшеній площі опори. Зміцнювати м'язи верхніх і нижніх кінцівок. Формувати статичну рівновагу, перехресну координацію рук. Розвивати спритність, витривалість. Виховувати бажання злагоджено діяти в команді.

Матеріал: 2 гімнастичні лави; диски "Грація" та поролонові модулі — різні за товщиною — за кількістю дітей; відеопроєктор; екран.

Хід заняття

Діти разом з інструктором заходять до фізкультурної зали і зупиняються біля екрана.

Інструктор. Хлопчики і дівчатка, сьогодні я пропоную вам вирушити в невелику подорож. Наше місто Краматорськ розташоване на річці Казенний Торець, яка є притокою більшої ріки — Сіверський Донець.

На екрані демонструється слайд із зображенням Сіверського Донця.

Інструктор. А оскільки нам із вами дуже подобається займатися спортом, то і помандруємо ми на байдарці — довгому вузькому спортивному човні. Ви готові? Хочу вас попередити: керувати таким човном може тільки дуже дружна, згуртована команда. Перед плаванням ми ретельно перевіримо байдарку — чи немає тріщин у днищі. А ось і наш човен.

У центрі зали стоять дві зістиковані вздовж гімнастичні лави.

Вправа "Перевірка човна"

З в. п. стоячи у двох колонах по одному потоковим методом з двох боків діти переповзають під лавами і через них, спираючись на руки і ноги, чергуючи рухи.

Інструктор. З нашою байдаркою все гаразд, можемо сідати в неї.

Діти займають положення сидючи верхи з ногами на лаві, зберігаючи зручну дистанцію.



**Човен наш за вітром плине,
Хоч байдарка — не вітрильник.**

(Це та наступне фото надані авторкою)

ЧАС ОФОРМИТИ ПЕРЕДПЛАТУ — 2020



**НАЙВИГІДНІШЕ ПЕРЕДПЛАТИТИ
КОМПЛЕКТ ОДРАЗУ НА ВЕСЬ РІК:**



- 📌 на сайті jmil.com.ua/peredplata (оберіть зручний варіант передплати)
- 📌 у будь-якому відділенні Укрпошти (індекс комплекту — **95989**)