



Комахи зустрічають весну

Заняття з фізкультури для дітей середньої групи
(за методикою М. Єфименка)

Олена ГАНЧО,

інструкторка з фізкультури,
ЗДО №1 “Північне сяйво”, м. Миколаїв



Веселе і невимушене фізкультурне заняття, на якому малята ніби між іншим завзято виконують цілу серію різноманітних рухів, — хіба це можливо? Так, завдяки казковому сюжету! Саме таку “весняну” розробку ми й пропонуємо вашій увазі.

Тип заняття: з акцентом* на основному руховому режимі — ходьба.

Мета. Вправляти дітей у ходьбі “змійкою” між предметами, з переступанням через предмети, по похилій площині вгору, по шнуру; у лазінні по гімнастичній стінці змінним кроком; у бігу по обмеженій площі; стрибках на обох ногах. Формувати навички предметно-маніпулятивної діяльності під час ходьби та лазіння. Сприяти зміцненню основних груп м’язів, зокрема м’язів нижньої частини тулуба, таза, ніг; розвитку рівноваги, координації, уваги та уяви. Розширювати знання дітей про комах. Формувати вміння взаємодіяти в парах. Виховувати наполегливість, бережне ставлення до природи.

Матеріал: килимове покриття; тенісні кульки на шнурах (на рівні очей дітей) — 15 шт.; дошка завширшки 20–25 см; куб висотою 15 см; стрічки, закріплені на стійках (на висоті 30 см) — 4 шт.; кубимодулі висотою 30 см — 8–10 шт.; шнури завдовжки 4–5 м — по одному синього, білого, жовтого, червоного кольорів, малі м’ячі таких самих кольорів (по 3–4 шт. кожного кольору) — для кожної дитини; “квітник” (обруч) — 1 шт., кошики — 3 шт.; мати, гімнастична стінка, “павутинка” (або переплетені між рейками стрічки) — 1 шт.; “стежини” (двосторонні хвилясті полотна (2 м × 60 см)) — 2 шт.; “краплинки” (круглі модулі діаметром 30 см) — 16 шт.

Хід заняття

Діти заходять до фізкультурної зали, розташовуються на килимі, утворивши коло.

Інструкторка. Весна йде до нашого краю. Вона зігріває землю сонячними промінцями, умиває дощиками, прикрашає зеленню. Скоро

з’являться перші квіточки, і комахки, які спали всю зиму, виберуться зі своїх схованок.

Маленькі бджілки вже готуються до вильоту з великого вулика, старанно розминають ніжки.

Вправа “Розінемо ніжки”

З в. п. лежачи на спині, руки випрямлені за головою, діти піднімають руки та ноги, виконуючи довільні рухи.

Інструкторка. Маленькі бджілки, визирнувши з вулика, привітно загули: дз-дз-дз-дз!

Вправа “Привітання бджілок”

З в. п. лежачи на животі, руки напівзігнуті, діти виконують плавні віджимання на руках, піднімаючи верхню частину тулуба (таз лежить на підлозі) і промовляючи: дз-дз-дз-дз.

Інструкторка. Жучок сонечко визирнув з-під великого сухого листочка, усміхнувся бджілкам.

Вправа “Жучок сонечко”

З в. п. на низьких чотирьох діти приймають положення на середніх чотирьох, усміхаються одне одному.

Інструкторка. Маленькі мурашки теж вітають бджілок, весело махаючи ніжками.

Вправа “Привітні мурашки”

З в. п. на задніх низьких чотирьох діти по черзі піднімають ноги, злегка натягуючи носочки.

Інструкторка. Мурашки завжди дбають про чистоту й затишок у своїй оселі, тож поспішають прибрати навколо мурашника.

Вправа “Веселе прибирання мурашок”

З в. п. на середніх задніх чотирьох діти просуваються вперед – назад на відстань 1–1,5 м.

Інструкторка. Коник-стрибунець потрапив під дощ, а стрибати з мокрими ніжками небезпечно. Треба їх підсушити.

* Особливості акцентованого заняття з фізкультури описані автором методики М. Єфименком у “ДВ”, 2016, №8, с. 12–15.

ОБЕРІТЬ СВІЙ ФОРМАТ ФАХОВИХ ВИДАНЬ



ЕЛЕКТРОННІ

ЧИ

ПАПЕРОВІ

- ✓ Пропустили актуальну тему номера?
- ✓ Загубили примірник із потрібними матеріалами?
- ✓ Мрієте читати улюблені фахові видання на своєму гаджеті?

- ✓ Вам до вподоби запах свіжої фарби, шелест сторінок?
- ✓ Збираєте власну бібліотечку, упорядковуючи випуски за темами?
- ✓ Використовуєте малюнки та наліпки в роботі з дітьми?

Купуйте та передплачуйте
ЕЛЕКТРОННІ ВЕРСІЇ на сайті
journals.ua/prof/obrazovanie



Купуйте та передплачуйте
ПАПЕРОВІ ЖУРНАЛИ
на сайті jmil.com.ua/predplata



Усе, як ви звикли,
тільки онлайн!



або на пошті

Продовжуйте
добрі традиції!