



РАДО ЦИРК МАЛЯТ ВІТАЄ, РОЗВАЖАЄ Й РОЗВИВАЄ

Заняття з фізкультури для дітей старшої групи

Євгенія ДАВИДЕНКО,

інструкторка з фізкультури,
ЗДО–ЦРД “Сонечко”, м. Первомайськ, Миколаївська обл.



Заохотити дітей дбати про своє здоров'я, показати їм, що виконувати фізичні вправи не тільки корисно, а й весело, допоможе пропонуване заняття. Запросіть своїх вихованців до цирку. Але нехай вони будуть не глядачами, а артистами. Байдуких у фізкультурній залі точно не залишиться!

Мета. Відпрацьовувати з дітьми вправи на закріплення правильної постави, зміцнення м'язів верхнього та нижнього плечового пояса, ніг та спини. Продовжувати вправляти в ходьбі з рівновагою по колоді, гімнастичній лаві, у підлізанні та повзанні, киданні м'яча в обруч. Розвивати спритність, швидкість, силу, витривалість. Виховувати наполегливість, цілеспрямованість.

Матеріал: гімнастична лава — 2 шт.; гімнастична драбина, гімнастична дошка; набивні м'ячі — 6 шт.; “штанги” (гімнастичні палиці, до кінців яких прив'язані мішечки з піском) — за кількістю дітей; обручі — 2 шт.; самокати — 2 шт.

Хід заняття

Розминка

“Поспішаймо! До цирку завітаймо!”

Інструкторка

Ми — веселі дошкільнята,
Любим бігати, стрибати.
З фізкультурою ми дружимо,
Через те і спритні, й дужі.

(Ходьба на місці.)

Ми ніколи не нудьгуємо,
Бо весь час подорожуємо.

(Ходьба на носочках.)

Нині подорож цікава —
Справжня циркова вистава!
Всім увага! Не дрімати!
На арені — акробати!

(Ходьба з поворотами корпусу і зігнутих у ліктях рук уліво–вправо на кожен крок.)

А на зміну акробатам
Йдуть жонглери нас вітати.

(Ходьба з рухами рук угору–вниз, імітація рухів жонглерів.)

Клоуни не забарились —
Глядачі розвеселились!

(Ходьба приставним кроком уліво–вправо з імітаційними вправами.)

Ще артисти на арені —
На ходулях височенних.

(Ходьба з високим підніманням стегон.)

Усі виходять на манеж!

(Легкий біг.)

Розминку почнемо? Авжеж!

Діти перешиковуються в три колони.

Комплекс загальнорозвивальних вправ “Розминка для артистів”

Інструкторка

Ось артисти виступають,
Рівно голови тримають.

В. п. — о. с., руки на поясі. 1 — права нога вперед, голови трохи піднімають; 2 — в. п.; 3-4 — те саме з лівої ноги.

Інструкторка

Гімнасти в цирку, як лоза, гнучкі,
Тож тулуб повертають залюбки.

В. п. — о. с., руки на поясі. 1 — поворот тулуба вправо; 2 — в. п. 3-4 — те саме вліво.

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 наочність в роботі з дітьми?

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



Купуйте та передплачуйте
ПАПЕРОВІ ЖУРНАЛИ
на сайті jml.com.ua/peredplata



**Усе, як ви звикли,
тільки онлайн!**



**Продовжуйте
добрі традиції!**