



ЗИМОВІ ПРИГОДИ ЦУЦЕНЯТ

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

Олена ГАНЧО,

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



Кожне заняття за методикою М. Єфименка — це фізкультурна казка, у якій діти приміряють на себе різні ролі, освоюючи основні рухові режими в еволюційній послідовності (від лежання до стрибків). Саме такий підхід, на думку дослідника, якнайкраще відповідає дитячій природі та принципам, на яких ґрунтується сучасна освіта. Пропонуємо приклад такого заняття з молодшими дошкільнятами.

Тип заняття: заняття з переважанням одного основного рухового режиму — ходьба.

Мета. Формувати навички предметно-маніпулятивної діяльності. Вправляти дітей у ходьбі: по ребристій дошці, приставним кроком по "купинках", по гімнастичній лаві. Зміцнювати м'язи тулуба, таза, верхніх та нижніх кінцівок. Сприяти розвитку рівноваги, координації, влучності, дрібної моторики, уваги та уяви. Розширювати знання дітей про зимові явища. Виховувати наполегливість, бережне ставлення до природи.

Матеріал: килимове покриття; мішечки з піском — по 2 шт. для кожної дитини; ребриста дошка; "купинки" (круглі модулі діаметром 30 см) — 12 шт.; гімнастична лава; канат; "купол-смугастик" (обруч).

Хід заняття

Діти розташовуються на килимі, утворивши коло. Інструкторка пропонує всім лягти на спинки і починає розповідати фізкультурну казку.

Інструкторка. Узимку надворі морозно, холодний вітер свище: у-у-у, темна снігова хмара захвала сонечко. Горобчики у гніздечках сидять. Кошенят господиня в теплу хату впустила. І маленькі цуценята від морозу теж у своїй будці захвалилися. Мов клубочки, качаються, голосно позіхають: а-а-а-а...

Вправа "Маленькі клубочки"

З в.п. лежачи на спині згрупувавшись діти повільно повертаються то на один, то на інший бік, імітуючи позихання.

Інструкторка. Щоб зігрітися, малята пухнастими лапками перебирають, весело забавляються.

Вправа "Перебираємо лапками"

З в.п. лежачи на спині діти довільно рухають руками і ногами, піднявши їх над собою.

Інструкторка. Цуценята побачили маленькі сніжинки, що залетіли до будки. Зраділи: "Гав-гав!" — і стали їх ловити.

Вправа "Ловимо сніжинки"

З в.п. лежачи на животі, прогнувшись у спині, діти з вигуком "Гав!" піднімають руки вперед і сплескують у долоні — "ловлять сніжинки".

Інструкторка. Цуценята полюбляють зі своїми хвостиками гратися, наздоганяти їх.

Вправа "Хвостики"

З в.п. на низьких чотирьох діти повзають, обертаючись навколо себе.



Читайте про особливості фізкультурних занять різних типів

за методикою М. Єфименка: "повне еволюційне коло" — "ДВ" № 11, 2015; спеціалізоване — "ДВ" № 4, 2016; акцентоване — "ДВ" № 8, 2016; з переважанням одного основного рухового режиму — "ДВ" № 12, 2016.

Замовляйте журнали: books@dvsvit.com.ua

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!**



або на пошті

**Продовжуйте
добрі традиції!**