ТРЕНУВАННЯ МАЙБУТНІХ ЧЕМПІОНІВ

Заняття з фізкультури для дітей старшої групи

Лілія КУМАНОВСЬКА,
інструкторка з фізкультури,
ЗДО № 12, м. Умань, Черкаська обл.

Аби заохотити дошкільників до занять фізкультурою та спортом, варто запропонувати їм взірці, гідні наслідування. Хто ж не захоче стати таким само крутим, як олімпійські чемпіони? Тож розкажіть своїм вихованцям про видатних українських спортсменів і запросіть на “чемпіонське тренування”. Чудовий розвивально-виховний ефект, мотивація до занять і гарний настрій усіх учасників гарантовано!

Мета. Учити дітей пересуватися по гімнастичній драбині змінним кроком. Удосконалювати вміння стрибати через нейроскакалку з ноги на ногу. Закріплювати вміння ходити по лаві приставним кроком лівим і правим боком, утримуючи рівновагу. Розвивати фізичні якості: силу, швидкість, спритність, витривалість. Виховувати витримку та позитивне ставлення до активної рухової діяльності, бажання досягати успіхів, долати перешкоди.

Попередня робота. Ознайомлення дітей із деякими видами спорту, досягненнями видатних українських спортсменів, розглядання відповідних ілюстрацій.

Матеріал: балансувальні подушки (12 шт.), килимки для фітнесу (12 шт.); 6 нейроскакалок, 2 гімнастичні лави, 2 мати, гімнастична драбина; координаційна драбина, малі м’ячі за кількістю дітей.

Хід заняття

У фізкультурнірній залі розміщені фотографії відомих українських спортсменів: Яни Клочкової, Ярослави Магучіх, Андрія Шевченка, Віталія і Володимира Кличків, Ольги Харлан.

Інструкторка

Доброго ранку! Вас радо вітаю,
Здоров’я міцного всім щиро бажаю.

Подивіться на портрети на стінах. Упізнаєте наших видатних спортсменів? *(Діти самостійно або з допомогою педагогині називають імена спортсменів та види спорту, в яких вони прославилися.)* Колись усі наші чемпіони були дітьми, і вже тоді вони невтомно тренувалися, готуючись до майбутніх перемог. Тож я пропоную вам сьогодні уявити себе спортсменами на тренуванні. Уявили? Тоді починаймо!

Діти шикуються в колону по одному.

Різновиди ходьби та бігу

Із ходіння ми щоднинки
Починаємо розминку.

(Звичайна ходьба.)

Тихо на носки ступаємо,
Мов до стелі підлітаємо.

(Ходьба на носочках.)

А тепер ходім на п’ятах,
Й п’яти треба розім’яти.

(Ходьба на п’ятках.)

І навприсяд неодмінно —
Розминаємо коліна.

(Ходьба в напівприсяді.)

Знову йдем звичайним кроком.

(Звичайна ходьба.)

А тепер бігом, з підскоком!

(Легкий біг, що чергується з підскоками зі зміною ніг.)

Руки піднімаємо, глибоко вдихаємо.

(Зупиняються, піднімають руки через сторони вгору, роблять вдих.)

Видих плавний і повільний...

ЧИТАТИ ДАЛІ

Новий формат “ДВ” — ваша післядипломна освіта

ПЕРЕДПЛАТІТЬ КУРСИ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ "Дошкільне виховання" на 2025 рік

dv.in.ua/peredplata

ПЕРЕДПЛАЧУВАТИ – УДВІЧІ ДЕШЕВШЕ, ніж платити помісячно

Ціна, грн	*На місяць*	*На рік**
помісячно	480[00]	5280[00]
за передплатою (знижка 50%)	240[00]	2640[00]

** окрім липня*

ДОДАТКОВА ЗНИЖКА, якщо передплачуєте з колегами

до 20%

Новий курс — щомісяця!

240[00] грн/міс.

10+ курсів

Додаткові матеріали

30+ вебінарів

Тематичні презентації

Постійний зворотний зв’язок

Документи про підвищення кваліфікації

Онлайн-доступ без обмежень

Відеозаписи вебінарів

Дякуємо, що обираєте “ДВ”. До зустрічі онлайн!