



ЯСКРАВИЙ СВІТ МОРІВ І ОКЕАНІВ

Заняття з фізкультури для дітей середньої групи
За методикою М. Єфименка



Олена ЄХВАЛОВА, інструктор з фізкультури,
ЗДО № 74, м. Миколаїв



Хто не мріє влітку про подорож до моря? Завдяки фантазії педагога та уяві дітей її можна здійснити за будь-якої нагоди! Ба більше! Малята можуть не лише познайомитися з підводними мешканцями, а й разом з ними повправлятися у спритності, гнучкості, витривалості. Ігровий сюжет, рольові перевтілення й еволюційний підхід до проведення тренувань — це те, на чому ґрунтується авторська методика М. Єфименка “Казкова фізкультура”. Приклад заняття подаємо нижче.

Тип заняття: повне еволюційне коло з переважним використанням елементів лазіння.

Методична специфікація заняття: ознайомлення дітей з життям тварин — мешканців морів і океанів.

Музичний супровід: за вибором музичного керівника (твори морської тематики).

Мета. Удосконалювати вміння і навички дітей повзати різними способами; лазити по гімнастичній драбині з переступанням з однієї секції на іншу, утримуючи рівновагу. Формувати вміння працювати в парах. Сприяти розвитку опорно-рухового апарату, зміцненню основних груп м'язів (особливо косих м'язів живота, стопи та кисті), серцево-судинної й дихальної систем. Розвивати гнучкість, координацію рухів, окомір. Виховувати сміливість, рішучість, дружелюбність. Мотивувати до здорового способу життя, заняття фізкультурою і спортом.

Матеріал: гімнастична стінка, гімнастична лава, гладіаторська сітка (сітка для лазіння з поліпропіленової кольорової мотузки, закріплена на прямокутному дерев'яному каркасі), м'ячі за кількістю дітей в одній підгрупі.

Хід заняття

Зала оформлена у морському стилі.

Інструктор. Наша планета неймовірна! Її поверхня має материки й острови, гори і долини, океани,

моря, озера та річки. Найбільші водойми на Землі — океани і моря. Вони великі, глибокі, в них живуть дивовижні рослини й тварини.

Звучить аудіозапис — шум моря, вихователь зменшує освітлення в кімнаті. Можна також показати відеослайди чи прикрасити кімнату відповідними ілюстраціями.

Інструктор. Ми з вами опинилися в загадковому світі морів і океанів. Які ж різноманітні його мешканці! Ось на самому дні лежать мушлі молюсків.

Вправа “Закриті мушлі”

З в. п. “поза ембріона”, руки обнімають коліна, діти перевертаються з боку на бік.

Інструктор. Якщо обережно рухатися дном морів та океанів, можна знайти там багато цікавого й цінного. Приміром, у мушлях деяких молюсків трапляються гарні перлинки.

Вправа “Перлинка в мушлі”

З в. п. “поза ембріона” діти випрямляються, піднімають руки вгору, розпрямляють ноги, потім повертаються у в. п.

Інструктор. Багато чудернацьких риб живе в морях. Химерна довгаста риба, схожа на змію, зветься вугор.

Вправа “Морський вугор”

З в. п. лежачи на спині, ноги прями, руки вздовж тулуба, діти повзають на спині, виконуючи хвилеподібні рухи (спочатку вперед ногами, потім головою).

СУЧАСНОМУ ДИТСАДКУ — СУЧАСНІ ЖУРНАЛИ!



ПЕРЕДПЛАТИТЬ КОМПЛЕКТ НА II ПІВРІЧЧЯ 2019 РОКУ:

- на сайті jnil.com.ua/peredplata (оберіть свій варіант вигідної передплати)
- у будь-якому відділенні Укрпошти (індекс комплекту — **95989**)

