



ДІТЛАХІВ РОЗВАГИ МИЛІ ЗИМОНЬКУ РОЗВЕСЕЛИЛИ

Заняття з фізкультури на фітболах для дітей старшої групи
(за методикою М. Єфименка)



Світлана ДРЬОМОВА,
інструкторка з фізкультури,
ЗДО № 97 “Веселка”,
м. Краматорськ, Донецька обл.



Запросіть дітей до зимової фізкультурної казки. Запропонуйте їм дослідити сніг і показати його розмаїту красу в рухах. Перевтілюючись, малята розвиватимуть м'язову систему, опорно-руховий апарат і координацію рухів, а допоможуть їм у цьому фітболи.

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

Мета. Формувати правильну поставу. Сприяти фізичному розвитку та попередженню ортопедичних

порушень засобами фітбол-гімнастики. Продовжувати ознайомлювати дітей з ознаками зими та природними явищами цієї пори. Розвивати м'язову систему тулуба, координацію рухів. Прищеплювати дітям усвідомлену потребу в повсякденній рухово-ігровій діяльності.

Матеріал: фітболи за кількістю дітей; пуфики (10 шт.).

Хід заняття

Діти разом з інструкторкою заходять до фізкультурної зали, оформленої зимовими декораціями, перешиковуються в коло, сідають на килим.

Інструкторка. На зимовому подвір'ї весело цвірінькають горобчики — хоч і холодно їм, і голодно, та не піддаються журбі. Тримаються дружними гурточками, уночі збиваються в пухнасті клубки — зігрівають одне одного, а вдень збираються на сонячних галявинках і разом шукають їжу. Почула горобчиків Зима, розлютилася, надумала пташечок заморозити. Дмухнула холодом, покликала на підмогу вітер студений.



**На м'ячі чарівні ми сідаємо,
Відштовхнувшись, весело злітаємо!**

(Це та наступні фото надані авторкою)

“Палітра педагога” – в роботі допомога!

НОВИНА!

У 2020 році ви отримаєте **10 випусків** журналу “Палітра педагога”!

Оформіть передплату на сайті JMIL.COM.UA вже зараз, лише за **310** грн!

**ЦІКАВІ ПРОГУЛЯНКИ
ЩОДНЯ**

**ДОСЛІДЖУЄМО
ВОДУ**

**ОВОЧІ ТА
ФРУКТИ**

**ГУРТКИ
В ДИТСАДКУ**

**ТАКА РІЗНА
ФІЗКУЛЬТУРА**

ЩОНОМЕРА:

- ✦ Методичні поради щодо опрацювання теми
- ✦ Система роботи з дітьми
- ✦ Практичні розробки для всіх вікових груп: заняття, добірки ігор і вправ, посібники, сценарії свят і розваг
- ✦ Матеріали для співпраці з родиною



Кожен випуск – тематичний

**КОРИСНА
ЛОГОРИТМІКА**

СЕНДПЛЕЙ

**МОРАЛЬНЕ
ВИХОВАННЯ**

**РОЗВАГИ
ЗІ СНІГОМ**

**ГОТУЄМОСЯ
ДО ЗИМОВИХ СВЯТ**

БОНУС

**БЕЗОПЛАТНІ
Е-МАТЕРІАЛИ**



Скануйте QR-коди на сторінках журналу і завантажуйте матеріали для роботи:

- ✓ картки до дидактичних ігор
- ✓ пам'ятки
- ✓ репродукції картин
- ✓ фонограми тощо.