

# У ПОШУКАХ СПОРТИВНИХ СКАРБІВ

## Заняття з фізкультури для дітей старшої групи



**Наталія КАРАСЬ,**

інструкторка з фізкультури, ЗДО № 7 "Веселка", м. Миколаїв

Пошук скарбів завжди належав до найулюбленіших ігор малят. А отже, вони залюбки вирушать назустріч спортивним пригодам. На шляху до мети на них чекатимуть цікаві вправи та завдання, що зміцнюють тіло і дух, а ще згуртовують дитячий колектив.

**Мета.** Вправляти дітей у різних видах ходьби, бігу, у стрибках із просуванням уперед, лазінні по гімнастичній стінці однойменним способом, повзанні по лаві різними способами, підлізанні під дугою. Сприяти розвитку спритності, сили, навичок орієнтування у просторі. Виховувати цілеспрямованість, сміливість, відповідальність, товарицькість.

**Матеріал:** гімнастичні лави — 4 шт., мати — 2 шт., мотузки різних кольорів — 3 шт. по 10 м, дуги — 2 шт., пластмасові м'ячики, гімнастична стінка; "мапа скарбів" (схематичне зображення послідовності виконання завдань), пазли — 2 шт. (розрізані картинки із зображеннями планет), резинки для волосся синього та червоного кольорів за кількістю дітей, схеми послідовного проходження "смуги перешкод" для кожної команди; картинки із зображеннями руки, вуха, ока, ноги; великий вініловий м'яч — фітбол; 2 скрині з призами.

### Хід заняття

Діти заходять до зали під музичний супровід. Шикуються за зростом в одну шеренгу. Їх зустрічає інструкторка, що тримає в руці згорнутий у трубочку аркуш паперу.

**Інструкторка.** Доброго ранку, діти! Сьогодні на вас чекає цікава розвага. Ось на цій мапі позначено, де заховано незвичайні скарби! (Закріплює мапу на стіні.) Пропоную усім разом вирушити на пошуки. Подивіться, на початку нашого маршруту є кілька картинок. Що на них зображено? (Очі, вуха, руки, ноги.) Отже, нам треба підготуватися до подорожі — виконати спеціальні вправи для всіх цих частин тіла. Я буду показувати картинку, а ви слідом за мною виконуватимете вправи.

- Зробимо гімнастику для очей, щоб ми все добре бачили, були пильні!

(Діти кілька разів міцно замружують очі, потім широко їх розплющують.)

- Розімнімо наші вуха, щоб добре чули різні звуки!

(Діти злегка потягують мочки вух угору–вниз.)

- Повправляємо руки, щоб вони були сильними! (З в. п. руки розведені в сторони, долоні стиснуті в кулаки виконують згинання рук до плечей.)

- Розігріємо ніжки, щоб вони були швидкими!

(Швидко тупають ногами.)

Вправи виконують трьома серіями з різним чергуванням картинок.

**Інструкторка.** Ми підготувалися до пошуків! Тепер вирушаймо!

За інструкцією інструкторки діти крокують в обхід по залі (8–10 с).

### Різновиди ходьби

- Руки витягнуті вгору, ходьба на носках (10–15 с).
- Руки в "замку" за головою, ходьба на п'ятках (10–15 с).
- Руки на колінах, ходьба у присіді (8–10 с).
- Руки на поясі, ходьба з високим підніманням стегна (8–10 с).

### Різновиди бігу

- Повільний біг (10–15 с).
- Біг приставним кроком, праве плече попереду, руки на поясі (10–15 с).
- Біг приставним кроком, ліве плече попереду, руки на поясі (10–15 с).
- Біг із підскоками (15 с).

# ПРАКТИЧНІ МАТЕРІАЛИ для освітньої роботи з дітьми

# У ДОДАТКАХ до "ДВ"



ЖУРНАЛ ДОПОМАГАЄ ОРГАНІЗУВАТИ РОБОТУ ДІТЕЙ У ПІДГРУПАХ

## "Джміль" №1: ОДЯГ ТА МОДА

- Бесіда за сюжетною картиною "В ательє"
  - Майстер-класи: створюємо одяг та килимок для ляльок
  - Оповідки, які мотивують дітей бути охайними
  - Англійська пісенька-вдягалочка про зимовий одяг
  - Інценівка в театрі рук за віршами Наталі Забіли та Анатолія Бортняка
  - Творче завдання з наліпками "Рушничок у таврійському стилі"
  - Віршовані загадки-метаграми
- + **Новий конкурс "Ми — архітектори"**

\* Ціна за умови придбання на групу – від 5 примірників. Без урахування вартості пересилання

**36  
грн\***

Ознайомитися зі змістом і придбати випуск можна на сайті [jmil.com.ua/2020-1](http://jmil.com.ua/2020-1)



## "Палітра педагога" №1: ТАКА РІЗНА ФІЗКУЛЬТУРА

- Комплекси ранкової гімнастики для дітей раннього віку
- Заняття для дітей різних дошкільних груп
- Фізкультхвилинки до занять з математики
- Система роботи зі скелелазіння
- Квест для інструкторів із фізкультури
- Фізкультурна розвага

\* Без урахування вартості пересилання

**32  
грн\***



Ознайомитися зі змістом і придбати випуск можна на сайті [dv.in.ua/pp2020-1](http://dv.in.ua/pp2020-1)



**БОНУС**

**БЕЗОПЛАТНІ  
Е-МАТЕРІАЛИ**

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

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

Додатки можна передплатити разом з "ДВ" (індекс комплекту – 95989) або окремо ("Палітра педагога" – 40296, "Джміль" – 40295) на Укрпошті чи на сайті [jmil.com.ua](http://jmil.com.ua)

Замовляйте випуски: [books@dvsvit.com.ua](mailto:books@dvsvit.com.ua), (067) 504-50-22