



# ГАЙДА, МИШЕНЯТА, ОВОЧІ ЗБИРАТИ!

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



*Олена ГАНЧО, інструкторка з фізкультури,  
ЗДО № 1 “Північне сяйво”, м. Миколаїв*

Заняття за методикою М. Єфименка завжди цікаві малюкам, адже діти на них залюбки перетворюються на різних персонажів. Таке перевтілення не тільки дає можливість активно задіювати та ефективно тренувати всі групи м'язів, сприяє розвитку фізичних якостей дітей, а й дарує їм неабияке задоволення. І подане заняття не виняток.

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

**Мета.** Вправляти дітей у повзанні на середніх та високих карачках, підлізанні під дугу навпочіпки. Удосконалювати вміння перелізати через колоду, пересуватися по гімнастичній лаві та по підлозі сидячи, прокочувати м'ячі одне одному, підкидати м'яч угору, кидати об підлогу та ловити обома руками. Сприяти зміцненню основних груп м'язів. Розвивати координацію рухів, гнучкість, окомір, увагу. Виховувати наполегливість, щедрість, повагу до старших.

**Матеріал:** килимове покриття; “тунель”; “стежини” (довжина — 2 м) — 2 шт.; гімнастична лавка; колоди — 2 шт.; пластикові муляжі овочів; обруч; кошук; дуги (висота — 50 см) — 2 шт.; м'ячі (діаметр — 20–25 см) за кількістю дітей.

## Хід заняття

*Діти заходять до фізкультурної зали, розташовуються на килимі, утворивши коло.*

**Інструкторка.** Живе в затишній нірці велика родина мишей: тато, мама і малята-мишенята. Дорослі миші щодня вилізають з нірки й біжать на город. Там виростало вдосталь овочів: морква, картопля, буряки, величезна капуста та ще багато смаколиків. Буде чим малят-мишенят нагодувати. А мишенята в нірці батьків дождають, лапками бавляться.

## Вправа “Мишенята бавляться лапками”

*З в. п. лежачи на спині, руки підняті вгору, діти піднімають руки та ноги й довільно вимахують ними.*



**Інструкторка.** Матуся-мишка в нірку зазирає, кличе своїх діток із собою на город — там овочів багато, буде чим посмакувати. Мишенята радісно вітають маму, лапками їй махають. Вони залюбки допоможуть збирати врожай!

## Вправа “Мишенята вітаються”

*З в. п. лежачи на животі діти злегка прогинаються у спині, махаючи руками перед собою, промовляють: “пі-пі-пі”.*



**Інструкторка.** Мишенята з нірки носики вистромляють, та не вибігають. Хтось їх лякає, “няв” промовляє! Так це ж кіт!

## Вправа “Злякалися котика”

*З в. п. на низьких чотирьох діти переходять у положення на середніх чотирьох, витягують шию вперед-угору, промовляють: “няв”.*



**Інструкторка.** Страшно мишенятам... Але вони вирішили все-таки перевірити: чи кіт іще буде їх лякати, за хвостики хапати? І виставили з нірки довгі хвостики.

# Як не заплутатися в розмаїтті освітніх технологій?

Обирайте журнали  
"Дошкільне виховання",  
"Палітра педагога" та "Джміль"

- Щономера – нова актуальна тема
- Ефективні освітні технології
- Методичні рекомендації фахівців
- Цікаві заняття, сценарії, ігри, посібники
- Додаткові е-матеріали передплатникам



Читайте  
та надихайтесь!



Передплатіть журнали  
до кінця року онлайн:  
[jmil.com.ua/peredplata](http://jmil.com.ua/peredplata)

**Комплект  
зі знижкою!**



- Швидко
- Зручно
- Вигідно