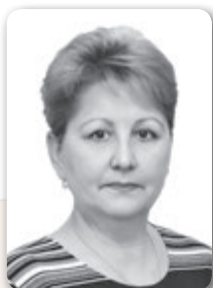




БІГОМ РУШ!

Фізкультурна розвага для дітей старшої групи



Наталія ЄВИЧ,
інструкторка з фізкультури,
ЗДО № 78 "Росинка", м. Миколаїв



Чи будуть нинішні малята в майбутньому займатися фізкультурою та спортом, значною мірою залежить від їхніх перших вражень. Якщо знайомство відбудеться у форматі веселої розваги, з різноманітним інвентарем і захопливими естафетами, та ще й у супроводі цікавих пізнавальних відео — шанси, що ваші вихованці поповнять лави прихильників руху та спорту, доволі серйозні. Тож не втрачайте нагоди — скористайтеся поданим конспектом і... бігом руш!

Матеріал: "чарівний мішечок" із картками; масажні м'ячики; 4 кошики для гімнастичних палиць; бар'єри, канати — по 10 шт.; кошики з мішечками — за кількістю дітей; стрічки; гімнастичні палиці — по 2 шт. для кожної дитини; медалі, емблеми команд.

Хід розваги

Під супровід пісні **"Я захоплююсь спортом"** (сл. і муз. Т. Палія) діти заходять до зали. На підлозі лежать масажні м'ячики. Інструкторка пропонує кожному вибрати для себе один.

Інструкторка

Щоб здоров'я добре мати,
Треба тіло тренувати.
Ми тренуємося дружно —
Будем сильні, спритні, дужі!

Педагогиня пропонує дітям розміститися по залі так, щоб не заважати одне одному, і виконати розминку з м'ячиками.

Розминка з м'ячиками

Діти під супровід пісні **"М'ячик"** (сл. О. Кудряшовой, муз. А. Олейнікової) повторюють рухи за інструкторкою. Кожну вправу виконують 8–10 разів.

- В.п. — стоячи, ноги на ширині ступні, руки зігнуті в ліктях. Діти виконують коловий масаж долонь м'ячиком.
- В.п. — о.с., руки витягнуті перед собою. Виконують по черзі масаж лівої та правої руки, прокочуючи м'ячик від кисті до плеча і назад.

- В.п. — сидячи, прямі ноги витягнуті. Виконують нахили вперед із прокочуванням м'ячика по ногах.
- В.п. — сидячи, ноги зігнуті в колінах. Коловими рухами масажують м'ячиком ступні.
- В.п. — стоячи, ноги на ширині ступні, руки перед грудьми. Виконують випади вперед кожною ногою по черзі, при цьому перекладають м'ячик з однієї руки в іншу.



**Котилися м'ячики
Від плечей до пальчиків...**

(Це та наступні фото надані авторкою)

РОЗШИРЮЙТЕ СВОЇ ГОРИЗОНТИ

Разом із журналами
"Дошкільне виховання",
"Палітра педагога",
"Джміль"!

Передплатіть
КОМПЛЕКТ
на 2022 рік

на сайті
JMIL.COM.UA

зі знижкою
до 11%!

