

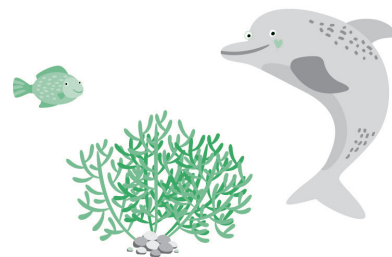
МОРСЬКА ПОДОРОЖ

Заняття з фізкультури на свіжому повітрі для дітей старшої групи

(за методикою М. Єфименка)



Оксана СОЛТИШ,
інструкторка з фізкультури,
ЗДО № 23 “Берізка”, м. Рівне



Заняття за методикою М. Єфименка завжди передбачають перевтілення дітей у цікавих персонажів, чи то казкових, чи реальних. Авторка запрошує вас здійснити разом зі своїми вихованцями захопливу морську мандрівку. Не сумнівайтеся — маленькі “мешканці моря” отримають у процесі неймовірне задоволення, а ще потренують усі групи м’язів та вдосконалять навички виконання основних рухів.

Тип заняття: повне еволюційне коло.

Мета. Удосконалювати навички виконання основних рухів: лежання, повзання, сидіння, стояння, ходьби, лазіння, бігу та стрибків в умовах фізкультурного майданчика. Сприяти природовідповідному формуванню опорно-рухового апарату. Розвивати фізичні якості: силу, гнучкість, витривалість. Виховувати ціннісне ставлення до природи.

Матеріал: гімнастична лава; гімнастична стінка; м’ячі за кількістю дітей однієї підгрупи; “водорості”, ліана (дугоподібна драбина).

Хід заняття

Заняття проводиться надворі. Діти перешиковуються у дві колонки — хлопчики навпроти дівчаток.

Інструкторка. Наша чудова планета за формою схожа на кулю. Вода, стікаючи з гір та рівнин у низини, збирається у великих заглибленнях, утворюючи океани і моря. Найбільші водойми на Землі — океани, але моря теж дуже великі й глибокі.

Сьогодні сталося диво — ми потрапили у загадковий морський світ. Тут так цікаво! Ось погляньте, як багато рибок. Вони схожі на маленькі сонечка. Мабуть, тому їх і називають сонцевиками. Ці рибки завжди підказують мандрівникам, що поблизу берег, адже саме в таких місцях мешкають. Це дуже

рідкісні рибки. Вони занесені до Червоної книги. На жаль, таких морських мешканців, що можуть зникнути з нашої планети, є чимало, і винні в цьому люди, що не бережуть природу. Тож подорожуючи морем, треба бути обережними й уважними, щоб нікому не завдати шкоди.

Вправа “Риби-сонцевики”

Діти займають на гімнастичній лаві позу на низьких чотирьох (з опорою на передпліччя і гомілки) і зберігають її протягом деякого часу.

Інструкторка. Тут живуть дивовижні рослини і тварини. Морські мешканці відрізняються відтінками кольорів. Що глибше в морі вони живуть, то менш важливий для них колір. Багато морських жителів мають назви, подібні до сухопутних предметів та істот. Ось, приміром... Що це за милі тваринки? Подивіться, це кумедні морські котики.

Вправа “Морські котики”

З в. п. на середніх чотирьох діти повзають по гімнастичній лаві.

Інструкторка. Ось погляньте, ми ще одну незвичайну рибку — коника — пропустили. У неї так багато відростків на тілі, що коли вона завмирає між водоростями, то її дуже важко помітити. Цей

