

ЯК СНІГОВИКИ ВІД ПРОМІНЦІВ ХОВАЛИСЯ

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

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



Діти залюбки виконують будь-які завдання, уявляючи себе казковими або реальними персонажами. Наприклад, сніговиками, які в різні способи намагаються вберегтися від сонячних променів. Таке заняття буде вельми доречним під час відлиги або напередодні весни. А науково вивірена методика, що лежить в його основі, забезпечить чудовий розвивальний і оздоровчий ефект.

Тип заняття: заняття з переважанням основного рухового режиму — ходьба.

Мета. Формувати навички предметно-маніпулятивної діяльності в еволюційній послідовності виконання рухів. Вправляти дітей у ходьбі: по канату (покладеному зигзагом) лівим і правим боком приставними кроками; по двох шнурах, ставлячи стопи носками назовні; змінним кроком по “купинках”, а також у лазінні по гімнастичній стінці. Зміцнювати м’язи тулуба, таза, верхніх та нижніх кінцівок. Сприяти розвитку рівноваги, координації, влучності, уваги та уяви, дрібної моторики, навичок орієнтування у просторі. Формувати навички самозбереження. Виховувати наполегливість, бажання допомагати іншим.

Матеріал: килимове покриття; м’ячі — за кількістю дітей; 4 кошики, “купинки” (круглі модулі діаметром 30 см) — 12 шт., канат, 2 мотузки, 2 обручі, щит із гачками, кольорові стрічки — по 3-4 шт. для кожної дитини, мати, гімнастична стінка, “сніжинки” — по 2-3 для кожної дитини.

Хід заняття

Діти заходять до фізкультурної зали, беруть із кошиків кожен по м’ячу, утворюють коло.

Інструкторка. Зима-чарівниця посипає інеєм гілочки дерев, укриває кригою річки, дме холодним вітром, сипле снігом, малює на вікнах візерунки та морозить наші носики. Та часом, буває, сонце припече, щоб зиму налякати... Зима сміється, сонця не боїться. А от сніговика від промінців ховаються — бояться

перетворитися на калюжі, й свої іграшки — сніжки — оберігають, щоб не розтанули.

Ось маленькі сніговика із заметів визирають, одне одного вітають.

Вправа “Сніговика вітаються”

З в. п. на низьких чотирьох, м’яч перед собою, діти переходять у положення на середніх чотирьох, одночасно промовляючи: “Привіт!”.

Інструкторка. Від сонячних промінців сніговика заховались у крижаному будинку. По будинку кружляють, свої сніжки оберігають.

Вправа “У крижанім будинку”

З в. п. на високих чотирьох, м’яч на підлозі під собою, обертаються навколо м’ячів.

Інструкторка. Хоч як сніговика ховаються, та сонячні промінці всюди їх знаходять — дуже вже хочуть погратися разом.

Вправа “Хованки з промінцями”

З в. п. сидячи діти прокочують м’ячі по прямих ногах уперед, затискають між стопами, ритмічно сплескують у долоні перед грудьми, а потім, нахилившись уперед, піднімають м’ячі вгору.

Інструкторка. Щоб не розтанути, сніговика вирили на санчатах від промінців у ліс утекти.

Вправа “На санчатах”

З в. п. сидячи діти пересуваються на сідницях уперед-назад (до 1–1,5 м), обертаючи м’ячі в руках перед собою.

ОБЕРІТЬ СВІЙ ФОРМАТ ФАХОВИХ ВИДАНЬ



ЕЛЕКТРОННІ

ЧИ

ПАПЕРОВІ

- ✓ Пропустили актуальну тему номера?
- ✓ Загубили примірник із потрібними матеріалами?
- ✓ Мрієте читати улюблені фахові видання на своєму гаджеті?

- ✓ Вам до вподоби запах свіжої фарби, шелест сторінок?
- ✓ Збираєте власну бібліотечку, упорядковуючи випуски за темами?
- ✓ Використовуєте наочність в роботі з дітьми?

Купуйте та передплачуйте
ЕЛЕКТРОННІ ВЕРСІЇ на сайті
journals.ua/prof/obrazovanie



Купуйте та передплачуйте
ПАПЕРОВІ ЖУРНАЛИ
на сайті jmil.com.ua/peredplata



**Усе, як ви звикли,
тільки онлайн!**



**Продовжуйте
добрі традиції!**