

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД “ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ “ІВАСИК-ТЕЛЕСИК” ГУБІНІСЬКОЇ СЕЛИЩНОЇ РАДИ

Подорож Україною

сюжетне заняття з фізкультури
за методикою М. Єфименка



2023-2024 н.р.

Підготувала
інструктор з фізичного виховання
Людмила ДМУХАЙЛО

Мета. Зміцнювати опорно-руховий апарат дітей, м'язи шиї, плечового пояса, рук, ніг. Розвивати фізичні якості: продовжувати вчити дітей зберігати стійку рівновагу і правильну поставу при ходьбі по обмеженій площі; закріплювати вміння кидати м'яч одне одному обома руками; переступати через кубики та пролазити під дугою; ходити по гімнастичній лаві з предметом у руці; удосконалювати стрибки на обох ногах з просуванням вперед через предмети та по черзі на лівій та правій нозі, біг змійкою; закріплювати уявлення про різні типи природних ландшафтів України (гори, степи, ліси, водойми); розвивати координацію рухів, гнучкість, спритність, уяву. Виховувати прагнення до рухової активності, любов до Батьківщини та гордість за неї.

Матеріал: каремати по кількості дітей, маленькі м'ячі, кубики, дуги, гімнастична лава, 2 кошики для м'ячів, вирізані струмочки, телевізор.

ФІЗКУЛЬТУРНА КАЗКА

Діти разом з інструктором заходять до фізкультурної зали, прикрашеної зображеннями пейзажів України, ілюстрованою картою.

Перешиковуються на килимовому покритті у коло, лягають на підлогу, розслабляються.



Інструктор. Сьогодні, діти, до нас у гості завітала осінь-чарівниця. Але вона прийшла не сама —разом з нею прилетіли лелеки, які збираються вирушити у вирій. Вони пропонують нам трохи помандрувати разом з ними рідним краєм.



У давні часи, коли люди вирушали з дому в далеку путь, вони брали з собою як оберіг грудочку рідної землі. Давайте візьмемо і ми в дорогу грудочки землі та будемо вирушати.

Вправа “Грудочка рідної землі”

З в. п. лежачи на спині в “позі ембріона”, тримаючи в руках маленький м’яч, діти перекочуються з боку на бік.

Інструктор. Полетімо і ми разом з лелеками над рідним краєм та помилуємося красою і розмаїттям нашої української землі.



Вправа “Казкова подорож”

З в. п. лежачи на правому боці в “позі ембріона”, тримаючи в лівій руці маленький м’яч, діти виконують рухи лівою рукою вгору – вниз. Те саме на лівому боці.

Інструктор. Ми прилетіли на схід українських земель. Тут, кажуть, сонечко найраніше прокидається.

Зупинимося та трішки відпочинемо на березі річки. Погляньте, яка вона велика, гарна — справжнісінька річка щастя! А називається вона Сіверський Донець.

Вправа “Річка щастя”

З в. п. лежачи на спині, прямі ноги разом, руки підняті вгору, в руках м'яч, діти перекочуються зі спини на живіт.

Інструктор. Хвилі річки розповідають про вільну й незалежну Україну, про мир, що невдовзі запанує на нашій землі, та про наше щасливе майбутнє.

Ми з вами потрапили в заповідник “Кам'яні могили”. Він також розташований на сході нашої країни: квіти зачаровують своїм розмаїттям, вся земля навколо вкрита духмяним килимом свіжої зеленої трави, яка тихо шелестить від кожного подиху вітру.



Вправа “Тихий шепіт степових трав”

З в. п. лежачи на животі діти піднімаються на прямі руки, прогинаються у спині.

Інструктор. Погляньте, діти, які гарні метелики літають навкруги тож летімо слідом за ними.

Вправа “Слідом за метеликами”

Діти бігають один за одним, змахуючи руками.

Інструктор. Разом з метеликами ми потрапили на південь, де сонечко найкраще обігріває землю своїм промінням. Тут дуже гарно, ще й подих моря відчувається. Це — Азовське море. А який теплий, ласкавий пісочок на березі! Так і хочеться занурити в нього ручки й ніжки!





Вправа “Пісочок на березі Азовського моря”

З в. п. на низьких чотирьох діти піднімають і опускають по черзі руки, потім ноги.

Інструктор. Візьмімо свої біноклі (з'єднують чотири пальці кожної руки з великим пальцем, прикладають до очей), щоб краще розгледіти красу навкруги. Я бачу

в морі корабель. Матроси піднімають вітрила — мабуть, готуються до довгої мандрівки з Азовського у Чорне море. А ви хочете вирушити у мандрівку Чорним морем? І весла приготували? Тоді можемо вирушати.

Вправа “Мужні веслярі”

З в. п. сидячи, руки зігнуті в ліктях, діти виконують колові рухи з випрямленням рук вперед.

Інструктор. Невдовзі сонце почне спускатися по небосхилу. Нам час повертатися. Але зачекайте! Я щось бачу. Щось осяйне, блискуче. Може, це скарб? Пропоную висадитись на берег і дізнатися, чому все дно тут засипане коштовним камінням.



Діти перешиковуються у дві шеренги розмикаються. Перший учасник у шерензі бере з кошика м'яч, кидає його двома руками сусідові, що стоїть навпроти, а той наступному, аж поки м'яч не опиниться в останнього учасника, який має покласти його у порожній кошик. Так з одного кошика в інший діти мають перемістити всі м'ячі.

Інструктор. Сонечко опустилося ще нижче, і лелеки кличуть нас на захід, слідом за ними. Але тут на нашому шляху виникли несподівані перешкоди: глибокі долини та високі гори перетинають наш шлях, тож нам треба бути дуже обережними.

Вправа “Несподівані перешкоди”

Діти виконують ходьбу з переступанням через кубики та пролізають під дугою.



Інструктор. Перешкод багато, але ми сильні, спритні, міцне здоров’я маємо, тож усе здолаємо. Здається, ми потрапили у світ казкової краси гірських пейзажів та цілющих джерел. Карпати — справжня перлина, створена самою природою на заході України. На схилах цих гір росте багато лікарських рослин. Спробуймо їх відшукати.



Вправа “Цілющі рослини Карпат”

Діти ходять по гімнастичній лаві, утримуючи маленький м’яч по черзі правою і лівою рукою.

Інструктор. Тепер нам і зима не страшна, тому що про наше здоров’я подбала природа карпатських гір. Не хочеться залишати цей казковий світ, але лелеки знову кличуть нас у путь.

Слід поспішати, адже сонечко вже лягає спати, а ми ще маємо побувати на півночі українських земель.

Вправа “Шлях на північ”

Хлопчики й дівчатка виконують біг “змійкою” між предметами.

Інструктор. Ось і ліси казкові, які займають більшу частину території півночі України. Як тут гарно, як радісно стає на душі! Як



приємно гуляти лісовими стежками та вдихати цілющі аромати!

Вправа “Стежками чарівного лісу”



Підстрибування почергово на правій та лівій ногах з просуванням уперед.

Інструктор. Ось і вихід з лісу видніється, а поблизу веселі струмочки біжать. Обережно перестрибуймо їх, щоб ніжок не замочити.

Вправа “Через струмочок”

Стрибають у довжину з місця через дві паралельно покладені на підлогу мотузки. Дорослий обов’язково має стежити, щоб діти м’яко приземлялися.

Інструктор. Чи сподобалася вам наша подорож? Де ми побували? (Відповіді дітей). До побачення, казковий світе природи! До нових зустрічей, рідний український краю!



Вправа “До зустрічі, рідний краю!”

Діти йдуть звичайною ходьбою в колоні по одному одне за одним, виходять із зали