

## Заняття №1

«Хай щодня дарує літо міць і вправність нашим дітям»

Тип заняття: інтегроване

**Мета:** повторити комплекс вправ за методикою М.Єфименка; формувати правильну поставу. Вдосконалювати вміння підтягуватися обома руками на дошці Євмінова; стрибати на обох ногах, просуваючись уперед. Закріпити навички дій з м'ячем. Удосконалювати ходьбу по колу; формувати увагу та орієнтування у просторі. Виховувати потребу займатися фізкультурою.

**Обладнання:** килимки для кожної дитини, масажні килимки, килимок «Туп-туп», дошка Євмінова.

Хід заняття

### I. Вступна частина

1. Шикування в шеренгу
2. Рівняння
3. Повідомлення змісту заняття

**Фізінструктор:** За ведучим у шеренгу шикуйтеся! Рівняйте носки за носками ведучого. Діти, сьогодні ви будете не просто дошкільнятами – дитсадківцями, а частинкою чудової літньої природи. Ми з вами покажемо один її день від ранку до вечора. Він, як усі дні влітку, подарує нам утіху, додасть сили та снаги. Наше фізкультурне вітання разом промовляймо!

**Діти:**

Хто зі спортом дружить,  
Завжди буде дужий -

І не хворий, і не кволий,  
А завжди – завжди здоровий!

### 4. Ходьба на пальцях

- А тепер тягнемось до сонечка. Стаємо рівненько на пальчики та ідемо по колу. Вдихаємо носом, видихаємо ротом.

### 5. «Черв'ячки» - повзання пластунцем

- Лягаємо на підлогу на животик. Повземо пластунцем уперед по чарівній «доріжці здоров'я».

### 6. «Жучки» - лазіння накарчках (імітація лазіння жуків)

- Черв'ячки першими пробудилися, а ось і сонечко пригріло, то й жучки прокинулися. Стаємо накарчки й повземо вперед.

### 7. «Жабки» - стрибки навприсядки, руки на колінах

- На озері чути кумкання жабок. Стаємо навприсядки й стрибаємо вперед, як жабки. Руки тримаємо на колінах.

### 8. «Вертихвістки»

- Стоячи накарчках і рухаючи сідницями та при піднятими гомілками, імітувати крутіння хвостиком.

- Прокинулися й комашки. Стаємо накарчки, піднімаємо гомілки й, імітуючи рухи хвостиком, просуваємось вперед.

### 9. «Стоніжка»

- Пересування навприсядки у колоні, тримаючись за плече одне одного.
- Стаємо один за одним, присідаємо й беремося за плечі сусіда попереду. Дружно рухаємось ось так уперед, не розгойдуючись.

#### **10. «Гусінь»**

- Повзання на колінах, тримаючи обіруч одне одного за п'ятки.
- Стаємо на коліна один за одним і беремося за п'ятки того, хто попереду. Просування вперед, не розриваючи ланцюжок.

#### **11. «Метелики»**

- біг на пальцях зі змахами руками вгору – вниз.
- Піднімаємося, випрямляємо спинку, стаємо на пальчики. Біжимо по колу, змахуючи руками, ніби метелики.

### **II. Основна частина**

#### **12. «Квіткові пуп'янки»**

В.п.: лежачи на боці у позі ембріона.

- Вільно гойдаємось: раз - два – вперед - назад; три - чотири – з боку в бік.

#### **13. «Пуп'янки розкриваються»**

В.п.: лежачи на спині й згрупувавшись.

- Повільно розводимо в сторони руки та ноги. Намагаємося тримати їх рівненько.

#### **14. «Листочок в озеро впав і гойдається»**

В.п.: лежачи на животі.

- Ненадовго трохи піднімаємо ноги. Гарненько прогинаємося, тягнемо свої кінцівки.

#### **15. «Лісові дзвіночки»**

В.п.: стоячи накарачках.

- Дружно рухаємо головою праворуч-ліворуч, вперед-назад. Спинки в нас прогнуті, не забувайте.

#### **16. «Чарівні струмочки»**

В.п.: сидючи на підлозі з упором на руки за спиною.

- Трохи піднявши сіднички, по черзі витягуємо ноги – спочатку праву, потім – ліву.

#### **17. «Вітаємось із сонцем»**

В.п. сидючи на колінах, притиснувшись сідницями до п'ят.

- Стаємо навколішки, піднімаємо руки через сторони вгору. Тягнемося до сонечка!

#### **18. «Низьке небо»**

В.п. стоячи на пальцях.

- Тягнемо вгору руки, ніби хочемо торкнутися хмаринки. Спочатку тягнемо праву руку, а потім – ліву.

#### **19. Перешиккування.**

- Сходимося в колону й за ведучим кроком руш!

**20.** Теплою літнього дня мандруємо «доріжкою здоров'я» із сонячними зайчиками

- Беремо в руки м'яча й починаємо нашу подорож «доріжкою здоров'я». Підходимо до масажних килимків. Тримаємо м'яч на витягнутих руках і проходимо з ним по килимках. Тепер затискаємо м'яч між колін, беремо руки в боки й ось так просуваємось уперед. Стаємо на коліна, котимо м'яч перед собою. Стаємо на ноги й, нахилившись уперед, прокочуємо м'яч по килимку «Туп – туп» між предметами. Стаємо навкарачки й штовхаємо м'яч головою, не торкаючись його руками. (Вправа виконується поточним методом тричі). А зараз стаємо на ноги, піднімаємо руки вгору, прогинаємося.

**21.** Підтягування на дошці Євмінова

- Шикуюсь у колону. Спочатку стрибаємо вперед на обох ногах, тримаючи руки на поясі, а спину – рівненько. Підходимо до дошки й підтягуємось на животі (3- 5 разів) устаємо, піднімаємо руки вгору, прогинаємося.

### **III. Заключна частина**

**22.** «Чий віночок кращий?» (Рухлива українська народна гра)

**23.** Підсумок заняття

- Погожий літній день і наша з вами подорож закінчилися. Жучки залізли у свої нірки. Квітоньки стулили пелюстки. Стало тихо – заплющуємо очі, дихаємо рівно, насолоджуємось пахощами квітів...

Наше заняття теж закінчилося. Мені сподобалося, як ви виконували вправи, і те, що всі були уважними й старанними.

**1. Рухлива українська народна гра «Чий віночок кращий?»**

**Мета:** вдосконалювати навички ходьби по колу; формувати увагу та орієнтування у просторі.

**Хід гри**

Діти поділені на гурти й утворюють два окремих кола. На слова фізінструктора: «Візьмемося за руки, підемо на луки. Там сплетемо віночок, станемо в таночок», - беруться за руки та ідуть по колу лівобіч. З останніми словами зупиняються й піднімають руки вгору. Після слів: «Чий найкращий віночок, той піде у танок», - кладуть руки на плечі сусідам. Дорослий відзначає, який гурт зробив це найшвидше й найкраще дотримує форму кола. Ці діти довільно танцюють під будь – яку пісню, а решта плескає у долоні. Гра повторюється тричі.

**Література:** ж – л «Дошкільне виховання», 2007, №7

### **Заняття №3 «Маленькі туристи»**

**Тип заняття:** ігрове

**Мета:** удосконалювати вміння ходити по колоді приставним кроком; високо піднімати ноги, переступаючи через пеньки; вправляти у лазінні, стрибках, у бігові; розвивати фізичні якості; швидкість, силу, спритність, витривалість; активізувати рефлексорні зони стопи; виробляти руховий стереотип правильної постави; виховувати почуття колективізму, дружби.

**Обладнання:** колоди, низенькі пеньки, посібник «Водограй», прапорці, дерев'яні силуетні зображення ялинки й квіти з отворами для прорізання, кінезорефлексотерапевтична доріжка, підвішені канати, дроба (безпечні для дитячих рук), паперові вогняні язички, іграшкові машини, пластикові пляшки з водою, тенісні ракетки, ложки, палички, відерця, овочі, сіль, сачки, різноколірні повітряні кульки.

#### **Хід заняття**

У супроводі жвавої музики діти з наплічниками збираються на спортивному майданчику, прикрашеному різнобарвними прапорцями, кульками.

- Діти, ви любите подорожувати? А чи знаєте, що до мандрівки готуються заздалегідь? Кажете, що вже приготувалися? Що ви взяли з собою? Навіщо? (Діти розповідають). Тепер я бачу: ви готові до походу. Увага! В одну шеренгу за мною шикуйсь! Кроком руш!

Під бадьору музику діти крокують навколо спортивного майданчика: йдуть на носках; на п'ятках; у напівприсідки; з переступанням через низенькі пеньки; приставним кроком. Пролізають у «квітку», «ялинку» (у дерев'яні силуети з отворами); проходять по колоді, розвівши руки в сторони; біжать по діагоналі між розставленими прапорцями; перестрибують через «річку», вхопившись за підвішений канат; ступають звичайною ходою.

Потім діти йдуть босоніж по кінезорефлексотерапевтичній доріжці:

- ставлячи ліву стопу повністю, праву на носок;
- ставлячи праву стопу повністю, ліву на п'ятку;
- звичайною ходьбою.

Дошкільнята прямують на галявину, де знаходять «Водограй». Знявши наплічники, діти беруть «струминки», перешиковуються в три колони, Під запис водограю виконують вправи.

#### **Комплекс вправ «Бавимось струминками»**

##### **1. Колові рухи головою**

В.п.- основна стійка, руки зі «струминкою» за головою на плечах. 1-4 – рухати головою вліво; 5-8 – те саме вправо (10 разів).

## **2. Зігни «струминку»**

В.п. – основна стійка,прямі руки зі «струминкою» перед грудьми. 1- зігнути «струминку», зімкнувши її краї; 2 – повернутись у в.п. (10 разів).

## **3. Підніми «струминку» вгору**

В.п. – основна стійка, руки зі «струминкою» на плечах. 1 – підняти «струминку» вгору; 2 – повернутись у в.п. (10 разів).

**4. Повороти тулуба вліво – вправо.** В.п. – ноги на ширині плечей, руки зі «струминкою» зігнуті в ліктях біля грудей. 1 – повернутися вліво, випроставши руки вперед; 2 – повернутись у в.п.; 3 – те саме вправо; 4 – повернутись у в.п. (10 разів).

## **5. Нахили тулуба вперед**

В.п. – ноги на ширині плечей, руки зі «струминкою» опущені за спиною. 1 – нахилитися вперед, відвівши руки назад – вгору; 2 – повернутись у в.п. (10 разів).

## **6. Випади вперед**

В.п. – основна стійка, руки зі «струминкою» опущені

1 – зробити випад лівою ногою, випроставши руки вперед; 2 – повернутись у в.п.; 3 – те саме правою ногою; 4 – повернутись у в.п. (10 разів).

## **7. Присідання**

В.п. – те саме. 1 – присісти, піднявши «струминку» вгору; 2 – повернутись у в.п. (20 разів).

## **8. Стрибки**

В.п. – права нога в зігнутій кільцем «струминці», яка лежить на землі; ліва нога – за кільцем; руки опущені донизу. Стрибати, змінюючи положення ніг. (10 разів).

## **9. Вправа на відновлення дихання**

- Ой, щось я втомилася. А ви? Привал! Треба відпочити та ще й перекусити. Хто знає, що їдять туристи під час походу? (- Кашу.) Що потрібно для того, щоб її зварити? (Діти відповідають). Тож назбираємо дровець, розпалимо багаття, привеземо води й приготуємо кашу!

Лунають веселі мелодії. Вихователь ділить дітей на дві команди. Вони шикуються у дві колонки.

## **Проводяться ігри-естафети**

«Зберемо дрова»

«Розпалимо багаття»

«Підвеземо воду»

«Перенесемо продукти для каші»

Проводиться рухлива гра «Впіймай кульку сачком»

Після підсумовування результатів змагання діти «смакують кашу» і збираються додому. Йдуть у повільному темпі одне за одним, ступають по кінезорефлексотерапевтичній доріжці.

### Ігри – естафети

**«Зберемо дрова».** Біля кожної команди лежать дрова. За сигналом вихователя перші гравці з обох команд беруть про дровині й біжать із нею до визначеного місця. Поклавши її там, повертаються назад і передають естафету наступним гравцям.

**«Розпалимо багаття».** Умови ті самі, тільки перенести треба паперові прапорці – вогники.

**«Підвеземо воду».** Біля кожної команди стоять пластикові пляшки з водою. Перші гравці з обох команд кладуть пляшку в іграшкову вантажівку, відвозять воду до визначеного місця і, розвантаживши машину, повертаються з нею назад. Потім передають естафету іншим.

**«Перенесемо продукти для каші».** Перші гравці кожної команди тримають у руках тенісну ракетку, на якій лежить картоплина. За сигналом переносять картоплину до кошика й повертаються назад. По двоє наступних гравців з обох команд, притиснувшись плечем одне до одного і тримаючи між головами цибулину, переносять її до самого кошика. Четверті гравці з кожної команди переносять до кошика морквинку, тримаючи її двома паличками. П'яті гравці - сіль у ложці, шості – крупу у відерцях.

**Рухлива гра «Впіймай кульку сачком».** На землі лежить багато різноколірних повітряних кульок. За сигналом дошкільнята гуртом збирають їх сачками. Кожна команда складає кульки в свій мішок. Потім кульки перелічують. Чия команда збрала їх більше, та й перемогла.

**Посібник «Водограй»** - саморобне фізкультурне обладнання. Це вузька переклада, обвішана тканинами канатиками – «струминками», наповненими поролоном. По краях кожної «струминки» пришиті липучки.

**Література:** ж – л «Дошкільнє виховання, 2006, №6