



Козацькому роду немає переводу

Заняття з фізкультури для старших дошкільнят



Лариса ПЕЧКА,
викладач кафедри методики і психології
дошкільної та початкової освіти,
ІППО Київського університету імені Бориса Грінченка

Чи не найкраще спонукає дітей до виконання фізкультурних вправ можливість перевірити себе у цікавих випробуваннях, подолати справжні перешкоди, досягти певної мети. Таку змогу надають сюжетні фізкультурні заняття. При цьому важливо, щоб розіграваний сюжет не лише захоплював малят, а й давав їм нові знання, розкривав загальнолюдські й національні цінності. Приклад такого заняття подаємо нижче.

Мета. Розвивати спритність, фізичні, вольові якості. Виховувати інтерес до фізичних вправ та рухової діяльності. Учити з розбігу, просуваючись вперед на 4-5 м, підстрибувати, намагаючись дістати предмет, підвішений на 15–20 см вище від піднятої вгору руки дитини. Удосконалювати вміння ходити по похилій дошці (ширина — 15–20 см, кут нахилу — 15–20°), утримуючи рівновагу. Вправляти дітей у метанні торбинки з піском (вага — 200 г) в горизонтальну ціль з відстані 3,5 м способом із-за спини через плече. Закріплювати вміння лазити по гімнастичній стінці та перелізати на висоті 1,5 м на сусідню драбину боком.

Матеріал: похила дошка; торбинки з піском; гімнастичні палиці за кількістю дітей; кеглі (4-5 шт.), 2 мішки без дна завдовжки 3 м; 2 пеньки (куби) для естафети.

Хід заняття

Інструктор. Діти, чи вам відомо, що ви — нащадки славного українського козацтва? Козаки, мужні захисники України, відзначалися силою, спритністю та витривалістю. Гадаю, і вам, маленьким козачатам-молодцям, є чим похвалитися. Сьогодні на вас чекають справжні козацькі випробування. Подивимося, чи до снаги вони вам.

У народі кажуть: “Немає козака без шаблі”. Козаки ніколи не розлучалися з шаблями. Це була їхня головна зброя. Беріть-но свої шаблі й рушаймо!

РІЗНОВИДИ ХОДЬБИ З ГІМНАСТИЧНОЮ ПАЛИЦЕЮ

Діти виконують звичайну ходьбу, ходьбу на носках, п'ятках, у напівприсіді, схресним кроком з гімнастичною палицею на плечах, за спиною, перед грудьми. Кожен вид ходьби чергується зі звичайною ходьбою.

Інструктор. Козаки добре орієнтувалися у просторі, навіть темної ночі, коли зовсім нічого не видно.

Ходьба із заплющеними очима

Діти ходять із заплющеними очима (3-4 м). За сигналом інструктора розплющують очі, змінюють напрямок. Вправа виконується з почерговим заплющуванням-розплющуванням очей.

Інструктор. Українські козаки найспритніші, й коні у них найшвидші. Ну ж бо, по конях!

Діти біжать по колу, змінюючи темп зі швидкого на повільний. Переходять на ходьбу з перешикуванням у три колони.

Інструктор. А зараз покажемо всьому світові козацьку гнучкість та витривалість!

КОМПЛЕКС ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНИХ ВПРАВ З ГІМНАСТИЧНИМИ ПАЛИЦЯМИ

Вправа “Козаки потягуються”

З в. п. ноги на ширині плечей, палиця перед грудьми діти піднімаються на носки, випрямляють руки з палицею над головою; повертаються у в. п.

Вправа “Козак козаку підморгує”

З в. п. ноги на ширині плечей, палиця за спиною, діти виконують повороти тулуба вправо–вліво.

Вправа “Козаки пливають на човнах”

З в. п. сидючи, ноги нарізно, виконують нахили вперед.

Вправа “Козаки забавляються”

З в. п. сидючи, ноги зігнуті в колінах, зімкнуті, ступні на підлозі, тримаючи палицю в руках, діти переносять ноги через палицю.

Вправа “У кого ноги довші?”

З в. п. лежачи на спині, прямі ноги зімкнуті, носки трохи розставлені, палиця в руках за головою, діти піднімають ноги вгору, витягуючи носки, повертаються у в. п.

Вправа “Козаки скачуть на конях”

Утримуючи гімнастичну палицю між ногами, діти біжать по колу (“скачуть на кониках”), дотримуючись відстані близько 50 см.

Діти складають палиці. Поступово перешиковуються в чотири колони.

ВПРАВИ З ОСНОВНИХ РУХІВ

Спосіб організації дітей — груповий.

Інструктор. Чи знаєте ви, що таке булава? У козацькому війську булава була символом влади. Її вручали новообраному гетьману — головнокомандувачу козацького війська. А хто з вас зможе дотягнутися до булави?

Діти з розбігу, стрибком просуваючись уперед на 4-5 м, намагаються дотягнутись до предметів (кеглів), підвішених на 15–20 см вище від піднятої вгору руки дитини.

Інструктор. Нерідко козакам доводилося переходити через річки по колодах. А чи зможете ви пройти по колоді, не замочивши при цьому ніг?

Діти вправляються у ходьбі по похилій дошці (ширина — 15–20 см, кут нахилу — 15–20°).

Інструктор. А влучністю своєю козаки славилися на весь світ!

Діти метують торбинки з піском (вага — 200 г) у горизонтальну ціль з відстані 3,5 м способом із-за спини через плече.

Інструктор. Наші хоробрі пращури не тільки захищали рідну землю від нападників. Часом вони штурмували турецькі міста, щоб звільнити своїх земляків, захоплених у полон. Під градом ворожих стріл їм доводилося перелазити через височенні мури. Та й це до снаги хоробрим воїнам, вірним побратимам.

Діти лазять по гімнастичній стінці та перелізають на висоті 1,5 м приставним кроком з одного прольоту до іншого.

Інструктор. Козаки були відважними мореплавцями. Їхні човни називалися “чайками”, на них наші пращури не раз перемагали ворогів у морських сутичках.

Естафетна гра “Переправа”

Навпроти кожної команди на відстані 2 м від лінії старту біля пенька (куба) лежать мішки. За сигналом вихователя діти добігають до мішка, пролізають через нього (край мішка тримає дорослий або звільнений учасник гри), оббігають “пеньок”, повертаються і передають естафету наступному гравцю.

Інструктор. Козаки завжди стояли на варті, захищаючи Батьківщину від нападників. І ми потренуємось бути пильними оборонцями кордонів.

Малорухлива гра “Відгадай, хто підійшов”

Діти стають у коло, посередині “козак-вартовий” із заплющеними очима. Діти-козаки йдуть по колу, промовляючи: “Ми по колу йдемо, козаченька звемо. Ти очей не відкривай, хто гукнув тебе — вгадай!”. Після цих слів той, на кого покаже вартовий, підходить до нього, кладе руку йому на плече. Вартовий запитує: “Хто підійшов?”, “козак” відповідає: “Це я!”. Якщо вартовий правильно назве гравця, чий голос він почув, діти міняються ролями.

Діти шикуються в колону по одному, виконують звичайну ходьбу, уповільнюючи темп. Виконують вправу на відновлення дихання.

Інструктор. Діти, сьогодні ви показали свою спритність, влучність, гнучкість, витривалість і довели, що козацькому роду нема переводу! ■

Фотоконкурс «Наші діти»



Сильні й вправні малюки, Ніби справжні козаки.

(Надіслала Оксана Святко, ДНЗ № 17 “Золотий ключик”, м. Лубни, Полтавська обл.)