

**Конспект физкультурного занятия для детей старшей группы
построенное на основе русских народных подвижных игр
(5-6 лет)**

Тема: «Волшебный сундучок»

Место проведения: физкультурный зал.

Форма проведения: учебно-тренировочная. Групповая

Цель: Развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста через русские народные игры.

Задачи:

Образовательные

1. Закрепить знания русских традиций и русских народных игр;
2. Формировать навыки здорового образа жизни в процессе игровой, двигательной деятельности.

Развивающие

1. Развить умение переходить от выполнения одного задания к другому;
2. Развить интерес к самостоятельному решению познавательных, творческих задач;
3. Развить физические качества (быстроту, ловкость, выносливость).

Воспитательные

1. Повысить потребность в ежедневных физических упражнениях;
2. Воспитывать дисциплинированность, дружелюбие, стремление к взаимовыручке, умение радоваться успехам других.

Оборудование:

Сундук, деревянные ложки по две на каждого ребенка, игровое пособие «карусель», коромысло и два ведерка, городки и гимнастические палки, мат и конус, платочек для п/и «Горелки», палочки размером 30см по количеству детей.

Интеграция образовательных областей: социально-коммуникативные, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Методы и приемы, используемые на основании народных игр: некоторые основные движения, включая метание на развитие точности и меткости, я применяю в работе с игрой «Городки», прыжки в высоту с разбега применяю с русской народной игрой «Перепрыгни через костер».

Музыкальное сопровождение: русские народные мелодии.

Предварительная работа:

- посещение музея «Русская изба» в ДОУ;
- беседа с детьми о русских народных играх, соревнованиях, об их возникновении и пользе;
- заучивание считалок, дразнилок из русских народных игр;
- чтение воспитателем русских народных сказок.

В своем занятии я использовала такие образовательные технологии как:

- здоровьесберегающие технологии;
- личностно-ориентированные технологии – работа детей в команде, сотрудничество педагога и детей, совместное достижение результата;

- игровая технология –построение образовательного процесса через игру.

Предполагаемый результат:

- развитие и укрепление физической подготовки, здоровья детей;
- развитие монологической и диалогической речи детей;
- использование детьми в активной речи потешек, считалок, загадок;
- дети научиться играть в русские народные подвижные игры, использовать считалки;
- улучшаться партнерские отношения в детском коллективе;
- развитие внимание, мышления, крупной и мелкой моторики;
- создание системы работы по приобщению детей к истокам русской народной культуры, через русские народные игры;
- расширить словарный запас детей;

Ход физкультурного занятия:

№	Программное содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Вводная часть (5 мин)			
1	Построение в шеренгу, приветствие. <i>Инструктор:</i> у каждого народа есть свои культурные традиции, которые чтут и передают из поколения в поколения. Вот и у нас сегодня будет занятие, построенное на народных играх и упражнениях. Вы согласны познакомиться с забавами русского народа, с народными спортивными играми. Предлагаю вам отправиться в путешествие, в русскую деревню. Дружно по дорожке мы пойдем И в деревню попадем.	1 мин	Проверка осанки. Инструктор сообщает детям, что сегодня на занятии они отправятся в интересное путешествие, в русскую деревню. В далёкое прошлое чтобы вспомнить старину, поиграть в русские народные игры, в которые играли бабушки и дедушки.
2	Ходьба в колонне по одному с препятствиями: <i>Маленькие ножки шли по дорожке Топ, топ, топ, стоп</i> на носочках, руки на поясе; <i>Большие ноги шли по дороге Топ, топ, топ, стоп</i> - на пятках, руки в стороны ладошками вверх; <i>Тара рам, тарарам, Вышли кони со двора А ребята их догнали На колхозный двор загнали, стоп</i>	2-3 мин	По периметру зала
	<i>Маленькие ножки шли по дорожке Топ, топ, топ, стоп</i> на носочках, руки на поясе; <i>Большие ноги шли по дороге Топ, топ, топ, стоп</i> - на пятках, руки в стороны ладошками вверх; <i>Тара рам, тарарам, Вышли кони со двора А ребята их догнали На колхозный двор загнали, стоп</i>	Чередуем 2-3 раза	Руки на поясе; Руки в стороны ладони смотрят вверх;

	– с высоким подниманием бедра,	2 раза	Руки согнуты в локтях, вперед
3	Бег в колонне по одному с препятствиями «Прокатись на карусели»: <i>Ай люли, люли, люли</i> <i>Карусель видна в дали</i> <i>Девочки и мальчики вы куда шагаете</i> <i>Шли бы вы на карусель</i> <i>Место прозевааете</i> <i>За гривенник билет купите</i> <i>К карусели подходите</i> <i>Музыку прошу играть и давайте начинать</i> легкий бег; бег захлестом голени назад; -подскоки; -легкий бег; <i>Кругом</i> легкий бег; бег захлестом голени назад; -подскоки; легкий бег; Ходьба с восстановлением дыхания	2-3 мин	Соблюдать расстояние. Карусель берем правой рукой, левую руку поставили на пояс. Затем меняем руки.
	Инструктор: <i>Дружно по дорожке мы пойдем</i> <i>И в деревню попадем.</i> Мы шли, шли, шли И в деревню пришли Вот изба. Зайдем? А вот и бабушкин сундук В деревне в каждой избе есть старый бабушкин сундук, в котором хранятся разные секреты В заветный бабушкин сундук Ты загляни, любимый внук: Любая вещь из сундука – Народной истории строка. <i>Построение в колонну по три для выполнения комплекса ОРУ с деревянными ложками</i>		(инструктор открывает сундук и достает деревянные ложки)
Основная часть (18 мин)			
1	Музыкально-ритмический комплекс ОРУ (под русскую народную музыку с деревянными ложками):	6 мин	
	1. «Веселые ложки» И.п. – о.с., руки с ложками внизу. 1 2-3 4 – руки через стороны вверх; –ударить трижды в ложки; и.п.	6-8 раза	Спина прямая

	2.«Наклонись вперед» И.п. – наклон вперед, прогнувшись, руки в стороны. 1-6 – ударить трижды в ложки, руки в стороны; и.п.	6-8 раз	Ноги и руки прямые, по возможной амплитуде
	3.«Повороты» И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с ложками в стороны. 1-3 – поворот вправо ложкой левой руки коснуться правого плеча; 4 – и.п. 5-8 – то же в др. сторону	6-8 раз	Ноги не отрывать от пола
	4.«Ударь по ногой» И.п. – сидя на полу, ноги вместе, руки с ложками внизу. 1 –3, поднять левую ногу, ударить под ней ложками; 4–, и.п. 5-8 – то же под другой ногой	6-8 раз	Стараться ноги опускать мягко
	5.«Поднимись выше» И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки с ложками в стороны. 1-3 – прогнуться, поднять голову вверх ударить 3 раза в ложки; 4 – и.п.	6-8 раз	Прогнуться, ноги не поднимать
	6.«Поднимись выше» И.п. – о.с. прыжки, руки с ложками в стороны. 1 – ноги врозь, руки вверх, ударить ложками; 2 – и.п.	6-8 раз	Менять направление, чередовать с ходьбой. Прыгать легко.
	7. Динамическая дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковой «Повороты головы»: И.п. – стойка на «островке». 1-2 – руки вверх, вдох носом; 5-6 – и.п., выдох ртом И.п. – то же. 1-2 – поворот головы направо, вдох носом; 5-6 – поворот головы налево, выдох ртом.	3-4 раза	Максимум эмоций на вдохе. Одновременность движений и вдохов. Коротко и шумно вдыхать через нос со сжатыми губам. Выдох спокойно и плавно, через рот
	Основные виды движений		
2	Равновесие	3 мин	<i>(инструктор открывает сундук и достает коромысло)</i>
	Пройти по гимнастической скамье с коромыслом и ведрами.		Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной

			ноги к носку другой с коромыслом на плечах; руки помогают сохранять устойчивое равновесие.
3	Метание в цель Русская народная игра «Городки»:	3 мин	Инструктор: Ребята, давайте еще заглянем в бабушкин сундучок. (инструктор открывает сундук и достает городки)
	1. «Забор» - все городки ставятся вдоль передней линии города на расстоянии 5 см друг от друга. 2 «Бабочка» -все городки вместе (один в седине, остальные вокруг него).		Выбить с ограниченной площади с помощью палки небольшие построения (городки), строящиеся из пяти цилиндрических столбиков. Палка бросается с определенного расстояния. (развиваем ловкость, силу, глазомер, собранность и наблюдательность).
4	Прыжки в высоту с разбега Русская народная игра «Перепрыгни через костер»:	3 мин	
	Весной дети и молодежь высыпали гурьбой на улицу и заводили пение, хороводы и игры. Родовались солнцу, весне, жгли обрядные костры и прыгали через них. А ну-ка молодцы выходите, удаль свою покажите. -Прыжки в высоту с разбега, подогнув ноги.		(В обруч положить конусы, через которые будут прыгать дети). При прыжках с разбега отталкиваемся одной ногой с одновременным махом рук вверх; в фазе полета ноги максимально сгибаем в коленях; приземляемся на обе ноги, руки выносим вперед- в стороны.
5	Народная подвижная игра «Горелки с платочком»:	4 мин	(инструктор открывает сундук и достает платочек)

	Гори, гори ясно Чтобы не погасло Посмотри на небо, птички летят Колокольчики звенят Раз два три Последняя пара беги Вам игра понравилась? Ну, ребята так держать! Будем дальше продолжать Открываем сундучок	2-3 раза	<i>Звучит русская народная музыка</i> Игроки стоят парами друг за другом, впереди водящий, он держит в руке над головой платочек. Дети говорят хором... Дети последней пары бегут вдоль колонны (один справа, другой слева). Тот, кто добежит до водящего первым, берет у него платочек и встает с ним впереди колонны, а опоздавший «горит» т.е. водит.
Заключительная часть			
1	Игра малой подвижности Русская народная игра «Малечина-Калечина»: Калечина –малечина сколько часов осталось до летнего? Раз, два три... <i>На этом наше путешествие закончилось и нам пора возвращаться в детский сад. Дружно по дорожке мы пойдем и в детский сад мы попадем...</i>	3 мин 4-5 раз	Дети ставят палочку вертикально на ладонь или кончики пальцев и произносят слова.... Сразу после этих слов идет счет. Выигрывает тот, кто больше всех удержит палочку. Пальцами другой руки палочку поддерживать нельзя. -ходьба ...
2	Рефлексия:	3 мин	
	Где мы сегодня побывали? Что мы нашли в старой избе(сундучок), а что нам пригодилось в играх? Какие русские народные игры вы сегодня узнали? Какая игра была самой интересной? Кого бы вы научили играть в эти игры? Теперь вы знаете в какие игры играли ваши бабушки и дедушки.		

Список литературы

1. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.- 112с.
2. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.- 176 с.
3. Глазырина Л. Физическая культура дошкольникам. - М.: ВЛАДОС, 2001.
4. Детские народные подвижные игры: Кн. Для воспитателей дет. сада и родителей / Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина - 2-е изд., дораб. - М.: Просвещение; Владос, 1995. - 224 с., илл.
5. М.Н.Щетинин «Дыхательная гимнастика Стрельниковой». «Физкультура и Спорт», МОСКВА, 2000.
6. Возвращение к истокам: Народное искусство и детское творчество: Учебно-методическое пособие/Под ред. Т.Я. Шпикаловой, Г.А. Поровской. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
7. Лялина.Н.А. Народные игры в детском саду.-М.: ТЦ Сфера, 2009
8. <https://dohcolonoc.ru/> Подборка русских народных игр для детей дошкольного возраста.
9. Народные игры для дошкольников.