

Конспект занятия по физической культуре «Как играли наши предки»

инструктор по ФК
Лоцман Л.В.

Программное содержание:

- >упражнять детей в ходьбе на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, гимнастическим шагом;
- >закрепить навыки бега с захлёстыванием голени, приставным шагом, с ускорением;
- >упражнять в прыжках на двух ногах через предметы разной высоты, в подпрыгивании и мягком приземлении;
- >укреплять мышцы спины и стопы;
- >закрепить навык правильно дыхания;
- >способствовать развитию внимания, координации движений;
- >закрепить интерес детей к русским народным и кубанским народным играм, вызвать желание принимать в них участие,
- >воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны к родному краю.

Материал и оборудование: музыкальное сопровождение (детские песни) 2 верёвки по 3 м, большой обруч, мягкие модули, цветные платочки, шапочка к п/игре «Козлик».

Ход занятия

Дети приходят на спортивную площадку в колонне по одному. У девочек на голове яркие ленты у мальчиков кушаки двух цветов.

Ведущий. Здравствуйте, девицы - красавицы. Здравствуйте, добры молодцы! Обычными детьми вас сегодня не назовёшь. Разрешите ещё вами полюбоваться. Девицы красные, всё в них прекрасно - и походка, и осанка, и улыбка. В народе говорят: «Девица идёт, словно павушка плывёт».

На добрых молодцев гляжу, не нарадуюсь. Силой да хваткой, им равных нет. Любили добры - молодцы, да красны девицы поиграть, свою удаль показать.

I - вводная часть.

Под музыку дети выполняют:

- >общую ходьбу
- >ходьбу на носках, на пятках.
- >высоко поднимая колени
- >топочущим шагом
- >бег с захлёстыванием голени
- >приставным шагом (лицом и спиной в круг)
- >гимнастическим шагом (у девочек руки опущены, у мальчиков на поясе) Упражнение на дыхание «Оглянись».

Выполняют упражнения ОР под музыку «Моя Россия».

У моей России длинные косички,	Прижать обе руки к груди, затем заплести воображаемые косички. .Прижать обе руки к груди, затем указательными пальцами показать реснички.
У моей России светлые реснички,	Прижать обе руки к груди, затем соединить пальцы обеих рук возле носа, отвести локти назад, пальцы полураскрыты.
У моей России голубые очи —	Прижать обе руки к груди, Затем указательным пальцем правой руки
На меня, Россия, ты	показать поочередно на соседей.

<p>похожа очень.</p> <p>Для меня Россия — белые березы,</p> <p>Для меня Россия — утренние росы, Для меня, Россия, ты всего дороже,</p> <p>До чего на маму ты мою похожа</p> <p>Ты, моя Россия, всех теплом согреешь, Ты, моя Россия, песни петь умеешь, Ты, моя Россия, неразлучна с нами, Ведь Россия наша — это я с друзьями! Солнце светит, ветры дуют,</p> <p>Ливни льются над Россией,</p> <p>В небе радуга цветная —</p> <p>Нет земли моей красивей!</p>	<p>Прижать обе руки. Выполнить полуприсед, руки над головой полукругом. Прижать обе руки к груди. Выполнить 3 полуприседа с одновременным сжатием и разжатием пальцев рук.</p> <p>Прижать обе руки к груди, развести их в стороны, обнять себя за плечи.</p> <p>Вынести правую руку вперед ладонью вверх, затем левую руку, соединить пальцы рук в замок ладонями к себе, образовав полукруг. Прижать обе руки к груди, погладить себя по щекам.</p> <p>Прижать обе руки к груди. Изобразить игру на дудке, повернувшись сначала вправо, затем влево. Прижать обе руки к груди, затем взяться всем за руки.</p> <p>Руки положить на плечи друг другу, покачаться 2—3 раза вправо-влево.</p> <p>Встать прямо, руки поднять вверх — в стороны, затем плавно покачать ими из стороны в сторону. Плавные движения обеих рук вверх-вниз. Выполнить полуприсед, изобразить радугу. Выполнить полунаклон, руки развести от груди в стороны, затем прижать обе руки к груди.</p>
--	--

Ведущий. Собрались сегодня добры - молодцы, да красны девицы поиграть свою ловкость показать. Давайте сделаем самомассаж, чтобы не заболеть нам, да не закручиниться.

Самомассаж «Неболейка»

Ведущий. Все дети любят играть, у каждого народа свои игры. Сегодня мы поиграем в русские народные игры и кубанские народные игры. А поможет нам в этом волшебное блюдце да наливное яблочко. Катись, катись яблочко наливное, По серебряному блюдцу, Покажи нам леса и моря, Покажи нам гор высоту. Да всю родимую, Русь - матушку!

Ведущая показывает атрибуты к русской народной игре «Дедушка Рожок», в какой игре можно использовать (2 верёвки и обруч).

Дети. Это игра «Дедушка Рожок».

Ведущий. Давайте в неё поиграем. Проводится русская народная игра «Дедушка Рожок».

Упражнение на дыхание «Поклон»(4р).

Ведущий дальше прокатывает яблочко по блюдцу и показывает атрибуты к р.н. играм «Платочки» и «Крута гора». Приглашает девочек поиграть в игру «Платочек». Мальчиков

в русскую народную игру «Крута гора». По окончанию игр проводится гимнастика для стоп.

Гимнастика для стоп «Иду дорогами России». Ведущий. Край наш Кубанский
Как сказочный дом.

Всем нам уютно и радостно в нём.

III часть - заключительная.

Проводится кубанская народная игра «Козлик».

Ведущий. Ярко светит солнце нам, играет вместе с нами. Зрительная гимнастика
«Метёлочки».

А ещё мы очень любим играть с пальчиками.

Пальчиковая гимнастика «Вьюшки».

Ведущий. На сегодня это все игры, которые приготовлено серебряное блюдечко и
волшебное яблочко.

Чтение отрывка из стихов З.Александровой «Если скажут слово «Родина»», дети уходят
со спортивной площадки.