

Ращектаева Оксана Альбертовна.
Инструктор по физической культуре
МБДОУ «Чебурашка», п. Ленинский/Алданский

Конспект открытого занятия по физической культуре
в подготовительной группе
«В поисках сокровища»

Цель: формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные: расширить знания детей по теме «Якутия».

Развивающие: развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, силу, координацию движений, опорно-двигательный аппарат, правильную осанку, ОВД (ходьбу, бег, прыжки, метание, лазание), умение ориентироваться в пространстве, чувство ритма, воображение, фантазию.

Воспитательные: воспитывать интерес к занятиям по физической культуре и любовь к родному краю.

Тип занятия: учебно-тренировочный.

Место проведения: спортивный зал.

Методы: наглядно - зрительный, игровой (практический).

Приемы: объяснение, уточнение, оценка, вопрос.

Пособие: музыкальное сопровождение, якутские куклы (Якутяночка и Шаман), оформление (якутский флаг, дети в якутских национальных костюмах), 3 гимнастические скамейки разной высоты, набивные мешочки (по количеству детей), 3 пенька разной высоты, 2 обруча на стойках, маленький канат, 3 дуги разного размера, набивной тканевый круг с указателем, корзина для мячей, обручи – 4 шт., 2 клеёнчатых круга, войлочные снегоступы, миниатюрная яранга, нарты (якутские сани), кольца для кольцеброса (по количеству детей), оленьи рога, мяч, якутский жилет, разрезное солнце (пазл).

Предварительная работа:

1. Беседы с детьми о здоровом образе жизни, о Якутии.
2. Выполнение физических упражнений в процессе физкультурных занятий и утренней гимнастики.
3. Подготовка атрибутов к занятию.
4. Совместная работа с воспитателем.

Ход занятия

I часть:

Дети проходят в спортивный зал, строятся в одну шеренгу.

Якутяночка (кукла в национальном костюме):

- Дорообо, оголор! Здравствуй, ребята! *(дети отвечают).*

Инструктор:

- Дорообо, кыыс! Здравствуй, девочка! Как тебя зовут?

Якутяночка:

- Чэмелиинэ.

Инструктор:

- Рады приветствовать тебя, Чэмэлиинэ! Не так часто нас посещают такие прекрасные гости.

Якутяночка:

- Я пришла обратиться к вам с просьбой. Злой шаман Ойуун похитил драгоценное сокровище, которое необходимо всему живому на земле. Вернёт он его, если я найду для него клад. Но одной мне не под силу справиться с испытаниями, которые приготовил шаман. Ребята, вы сможете помочь мне отыскать клад? Вместе мы преодолеем любые трудности *(ответ детей).*

Баһыба, оголор! Спасибо, ребята! Тогда – в путь!

Инструктор:

- Ребята, тема нашего занятия «В поисках сокровища».

Для того чтобы отправиться в наше путешествие нужно быть не толь физически развитым, но необходимо обладать такими качествами как острый ум, смекалка, воображение и находчивость. Вы готовы? *(ответ детей).*

Испытание первое - «Проверь своё воображение, смекалку и фантазию!»

Дети выполняют команды инструктора в строю:

- Отряд, равняйся! Смирно!
- На первый-второй рассчитайся!
- В две шеренги становись!
- В одну шеренгу становись!
- Направо!
- Налево!
- Кругом!
- Налево!
- Вперёд, в обход по залу шагом - марш! (*звучит «Якутский победный марш»*).
- В колонну по два становись!
- В колонну по одному становись!
- Кругом!
- Кругом!

Далее выполнение физических упражнений на воображение и смекалку (звучит музыка «Звуки якутской природы, Аттар (пегий конь)»).

- Цыплята (птенчики) потянулись к солнышку (ходьба на носочках, руки вверх, шевелят пальцами рук).
 - Цапли прилетели, на болото сели (ходьба с высоким подниманием колен, руки за спиной).
 - Налетели гуси, зашипели (Ходьба на пятках, прогнуться, руки поднять вверх за спиной, шею вытянуть, шипеть).
 - Пришли на птичий двор, гусиным шагом пошли (ходьба гусиным шагом).
 - Медведи косолапые всех разогнали (ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе).
 - А за ними идут маленькие медвежата (ходьба по-медвежь).
 - Бусинки рассыпались (бег враспынную) с остановкой по сигналу педагога
 - Лисы побежали, хвостом следы заметали (бег змейкой по прямой за направляющим).
 - Охотники вышли на лесную тропу, фонарями освещая путь (бег за направляющим с поднятыми вверх руками (сжимая и разжимая пальцы в кулаки), пересекая зал от края до края в нескольких местах).
 - Раз, два, три, четыре, пять! Начинаем стерх взлетать! (бег по периметру зала, руки в стороны, выполняя наклоны и проговаривая «влево», «вправо»).
 - Сложили крылья (бег спиной вперёд, руки сложены за спиной).
 - Вновь охотники бегут, покой леса стерегут! (бег правым, левым боком приставным шагом).
 - Слышим ржанье лошадей, разгоняйся побыстрее! (бег с забрасыванием ног назад, руки на поясе).
 - Вот олени к нам спешат, над сугробами летят! Всё вокруг белым-бело, много снега намело (бег с высоким подниманием колен, руки скрещены над головой).
 - Охотники догоняют, галопом разбег набирают (бег с выбрасыванием ног вперёд со словами «Вжик-вжик» носочки вытянуты, руки на поясе).
 - Снег с унтов сбивают (бег с выбрасыванием ног в стороны, руки на поясе).
- Переходим на ходьбу, восстанавливаем дыхание.
- В три колонны (звена) становись! (*дети перестраиваются в три колонны (звена)*).
- На месте стой! Кругом!
- Сейчас мы проверим нашу готовность к путешествию и поднимем настроение Чэмэлиинэ ритмической гимнастикой.

II часть: Общеразвивающие упражнения без предметов (*звучит песня «Якутяночка»*)

1. «Солнышко» (кунчээн). И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – наклон головы вправо; 2 – и.п. 3-4 – то же влево (4-6 раз).

2. «Лучики» (сардана). И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки вверх, плавные вращения пальцами с продвижением справа-налево; 2 – то же слева-направо (4-6 раз).

3. «Незнайка» (Билбэтчэй). И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – одновременное поднятие плеч вверх и на носки; 2 – и.п. (4-6 раз).

4. «Узоры» (оһуор). И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 – на каждый счёт подниматься на носок, руки слегка в стороны ладонями вниз; 3-4 – руки к плечам; 5-6 – руки поднять вверх, ладони сомкнуть; 7-8 – руки к плечам; 9-10 – руки слегка в стороны ладонями вниз; 11-12 – и.п. (2 раза).

5. «Колесо» (колуоһэ). И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-4 – круговые движения в лучезапястных суставах вперёд; 5-8 – то же назад; 9-12 – круговые движения рук в плечевом суставе вперёд; 13-16 – то же назад.

6. «Лучник» (охчут). И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вперёд, кисти в кулак. 1 – поворот вправо, согнуть левую руку, локоть отвести назад до отказа; 2 – то же правой рукой (4-6 раз).

7. «Стерх» (кыталык). И. п. – основная стойка. 1 – руки вверх в стороны, с одновременным поднятием бедра правой ноги; 2 – то же левой (4-6 раз).

8. «На коленках» (тобуктааһын). И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – выпад вправо не левое колено, руки на колено; 2 – и.п.; 3 – выпад влево на правое колено; 4 – и.п. (4-6 раз).

9. «Ванька-встанька» (биэтэнкэ). И. п. – сидя на полу, коленями наружу, стопы сомкнуты, руки на бёдра. 1-2 – перекат направо, 3-4 – налево (4 раза).

10. «Ножницы» (кыптыый). И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 – поочерёдное поднятие прямых ног вверх (3-4 раза).

12. «Прыжки журавля» (кылыы). I вариант. И. п. – стойка на правой ноге, левую назад, захват правой рукой за ступню. 1-4 – прыжки на месте на правой ноге; 5-6 – на левой. Ходьба на месте. II вариант. И.п. - стойка на правой ноге, захват руками левого колена. 1-4 – прыжки на месте на правой ноге; 5-6 – на левой. Ходьба на месте.

- Восстанавливаем дыхание.

- Налево!

- Сомкнись!

- Вперёд, на станцию шагом - марш! (дети маршируют под музыку из песни «Чэмэлиинэ»).

- На месте стой! Налево!

Основные виды движений

Якутяночка:

- С первым испытанием, ребята, вы справились. Сейчас вам предстоит проверить свои физические способности. Нам необходимо очистить природу от мусора (*инструктор показывает набивной мешочек*). Шаман будет превращать вас в различных животных.

➤ Сначала вы будете червячками (скольжение вдоль первой скамейки на животе, подтягиваясь руками, ноги вместе, мешочек на спине).

➤ Затем превращаемся в кошечек (ходьба на четвереньках по скамейке ниже с опорой на ладони и колени, мешочек на спине).

➤ Далее превращаемся в стерхов (ходьба по низкой скамейке с мешочком на голове, руки в стороны).

➤ Перед тем, как перепрыгнуть через пеньки, превращаемся в зайчиков (куобах), (прыжки в высоту через пеньки, мешочек в правой руке).

➤ После этого проходим в пещеру (пролезть правым, левым боком через обручи на стойках с мешочком на голове).

➤ Перед узкой тропинкой на отвесной скале превращаемся мамонты (ходьба боком приставным шагом вдоль маленького каната с мешочком на голове, руки за голову, на середине повернуться другим боком).

➤ Затем, превратившись в лисят и волчат, нужно пролезть в нору (мешочек на спине).

➤ Избавляемся от мусора (метание мешочка в корзину для мячей, стоящую на полу).

➤ Подойдя к кочкам на болоте, снова превращаемся в зайчиков (прыжки в длину с места из обруча в обруч).

➤ Далее пробираемся по заснеженному полю к нартам (бег скользящими движениями в войлочных снегоступах вокруг нарт с возвратом в исходную точку).

➤ И в конце нам нужно будет превратиться в охотников и заарканить диких оленей (метание колец, висящих на яранге, на оленьи рога).

Кто полосу препятствий прошёл, тот на станцию ушёл.

- Задание понятно? *(ответ детей)*.

Инструктор:

- Раз, два, три! Полосу препятствий быстро собери! *(дети расставляют и раскладывают спортивное оборудование для полосы препятствий, возвращаются на станцию)*.

- Ребята, к испытаниям готовы? *(ответ детей)*.

- Направо! Вперёд, к новым испытаниям шагом марш! *(дети подходят к скамейке, по очереди берут мешочек и приступают к выполнению упражнений)*.

Звучит якутская песня «Чэмэлиинэ».

- Испытание успешно закончено.

- Раз, два, три! Полосу препятствий быстро разбери! *(дети убирают оборудование на места, строятся на станции)*.

(Появляется кукла-шаман Ойуун)

Шаман:

- Дорообо, оголор! Здравствуйте, ребята! *(дети отвечают)*.

Вижу близки вы к кладу, справились с моими заданиями. Да, не тут-то было! Напоследок приготовил я вам самое сложное испытание, не каждому оно под силу. Волшебный, магический шар поможет исполнить мой замысел. Каждый, кого он коснётся, останется заколдованным навечно.

Якутяночка:

- Оголор (ребята), не расстраивайтесь. Я думаю, вы справитесь с этим испытанием. Ведь в каждом из нас тоже есть волшебная сила. Когда мы дружны – мы сильны!

Подвижная игра «Колдун».

- А теперь, внимание! Загадка:

Может быть он добрым, злым,

Чёрным быть и быть седым.

С бородой и в плащ одетый.

Дети, кто скажите это? *(ребята отвечают)*.

- Правильно – колдун!

Сейчас нам предстоит игра «Колдун». С помощью считалочки выберем ведущего, которому шаман передаст свою волшебную силу *(дети образуют круг, ребёнок считалкой определяется ведущего)*.

Считалка:

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем в колдуна играть!

Небо, звёзды, луг, цветы...

А водить та будешь ты!

«Колдун» надевает волшебный жилет шамана, берёт в руки мяч (магический шар).

Задача ведущего заколдовать всех детей (попасть мячом).

Заколдованные (осаленные) дети замирают, широко расставив ноги. Передвигающиеся по площадке ребята приходят на помощь и расколдовывают их, проползая под ногами (перед игрой проговорить все правила поведения во время игры и соблюдение техники безопасности).

Инструктор:

- Раз, два, три! Игру начни! (Звучит импульсивная якутская мелодия «Хомус»).

Дети разбегаются по залу, ведущий бежит за ними с мячом, стараясь попасть.

(Игра проводится два раза, с подсчётом результатов, выбором нового ведущего и паузой на восстановления дыхания Дыхательная гимнастика «Кукушечка» (кэгэ) и «Сова» (хаас)).

Шаман:

- Теперь я вижу, что не под силу мне вас заколдовать. Вы обладаете великим даром дружбы! Я наблюдал, как отчаянно приходили ребята на помощь друг другу. При этом все спортивные, смелые, ловкие, умелые! Я тоже хочу иметь таких друзей! Вовсе я не злой, просто очень одинокий. Ребята, возьмёте меня в свою команду? (дети отвечают).

Пришло время отдать вам сокровище, которое я спрятал. Отгадайте, что здесь? (достаёт сундук с кладом, читает загадку).

Без него нет жизни, счастья.

День становится с ним ярче.

Много лиц оно имеет.

Душу каждого согреет. (ответ детей)

Шаман отдаёт детям клад «Солнце».

III часть: Игра малой подвижности «Собери клад»

Якутяночка:

- Ребята, и с очередным испытанием вы справились!

А сейчас нам предстоит собрать это сокровище. Готовы?

- Раз, два, три! Пазл скорее собери! (звучит якутская песня «Кере куо»).

(Дети собирают солнце – пазл).

Якутяночка:

- Вот и нашли мы сокровище! Им оказалось (ответ детей) – солнце (кун)! Почему же оно белое? (ответ детей, обратить внимание детей на изображение солнца на флаге). Как якутяне себя называют? (ответ детей). Дети белого солнца. Почему солнце является сокровищем? (ответ детей). Сколько лет исполнилось нашей республике в этом году? (ответ детей). 100 лет! Возьмите себе по частичке солнца. Пусть в ваших сердцах всегда будет тепло и светло! (дети уходят на станцию).

Инструктор:

- Ребята, вот и подошли наши испытания к концу. Вам понравилось путешествие? Что больше всего запомнилось? (ответ детей). Вы проявили все свои лучшие качества и доказали, что действительно являетесь сильными, ловкими, умелыми, умными, а самое главное добрыми и дружными. Теперь вы с достоинством можете носить звание «Якутянин».

- Пришла пора прощаться с нашими гостями.

- Барахаай, Чэмэлиинэ!

- Барахаай, Ойуун! (дети прощаются)

- Отряд, равняйсь!

- Смирно!

- За направляющим, вперёд, в обход по залу, к новым знаниям шагом – марш! (под музыку «Чэмэлиинэ» дети уходят в группу).