Государственное бюджетное образовательное учреждение

средняя образовательная школа им.А.И. Кузнецова с. Курумоч

муниципального района Волжский Самарской области СП дс «Белочка»

**НОД по физической культуре в средней группе на основе русских народных игр с использованием здоровьесберегающих технологий.**

 Инструктор по физической культуре
 Мерзликина Е.Р.

 2014 г.

**Задачи:**

- Закрепить элементарные представления детей о русских народных играх.

- Продолжать развивать двигательную активность детей: ловкость, быстроту, пространственную ориентировку.

- Приучать к самостоятельному выполнению правил.

- Развивать творческие способности детей в играх.

- Создать условия для эмоциональной раскрепощенности детей.

**Оборудование:** круги– 23 шт., оформление зала: деревья, медведь, кадушка с медом, лес, шляпа, платок, ободок медведя.

**Ход занятия:**
**Инструктор по физической культуре**:

 Ребята, у нас сегодня необычный день. Мы с вами отправимся на полянку, где можно поиграть в народные игры, игры в которые играл русский народ.

На крылечке ножками потопали,

Ручками по щёчкам похлопали.

Через пальчики в щелочки поглядели.

А теперь вдохнули (Вдох глубокий носом)

И выдохнули (Выдох через нос)

К путешествию готовы?

Дети: Да!

Инструктор по физической культуре: А куда мы отправляемся? Правильно, на полянку играть в русские народные игры.

1 часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала.

Перед тем как заниматься,

Надо нам, друзья, размяться.

 ***1 часть.*** Ходьба в колонне по одному в обход зала.

- обычная ходьба;

- ходьба на носках, руки вверху;

- обычная ходьба;

- ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс

- обычная ходьба;

- ходьба змейкой;

- обычная ходьба за ведущим, за замыкающим;

- обычная ходьба;

- ходьба врассыпную, не наталкиваясь друг на друга;

- обычная ходьба;

- бег широким шагом;

Перестроение в 3 звена.

 Общеразвивающие упражнения (*без предметов):*

|  |  |
| --- | --- |
| Головой своей крутили,Медвежата в чаще жили,Вот так, вот так, Медвежата в чаще жили. | И.п. ноги на ширине стопы, руки на поясе     Повороты головы в стороны (6 раз в каждую сторону)                                                |
| Дружно дерево качали. Медвежата мёд искали. Вот так, вот так, Медвежата мед искали. | И.п. ноги на ширине стопы, руки внизу1-2 – поднять руки вверх, наклониться влево - вправо(5-6 раз в каждую сторону)                                                                                         |
| Ну-ка мишка повернись,  Ну-ка мишка покажись.   Вот так, вот так, Ну-ка, мишка, покажись. | И.п. стоя, руки на поясе1- поворот туловища в правую сторону, руки      в стороны; 2- и.п. 3- поворот туловища в левую сторону, руки в   стороны; 4-и. п. (по 3 раза в каждую сторону)          |
| И из речки воду пили. Вот так, вот так, И из речки воду пили.         | И.п. ноги врозь, руки на поясе1 - наклон вниз,  руками дотронуться до пола2- и.п. 5-6 раз |
|  Приседай со мной братишка. Вот так, вот так, Приседай со мной братишка. | И.п.- ноги  на ширине  ступни, руки на поясе1-присесть, руки вперед2- и.п.5-6 раз |
| А потом они плясали,Как Петрушки прыгали.Вот так, вот так, Как Петрушки прыгали. |  И.п. ноги вместе, руки внизу.                           Прыжки ноги вместе- ноги врозь.    Чередовать с ходьбой 2 раза. |

Дыхательная гимнастика: «Подуем на плечо».

Подуем на плечо,

Подуем на другое,

Подуем на живот,

На солнышко подуем.

Быстро потянулись,

И всем нам улыбнулись.

Пальчиковая гимнастика: «Раз, два, три, четыре, пять…»

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем пальчики считать.

И опять…

Перестроение, ходьба друг за другом, бег, построение в круг.

**Инструктор по физической культуре**:

А вот и полянка, которую мы искали. Будем поиграть в игры, в которые играли ваши бабушки и дедушки. А теперь я весь народ приглашаю в хоровод.

**«У тетушки Натальи»**

Цель: закрепить умение выполнять движения по тексту песни. Выразительно передавать игровые образы.

Ход игры:

|  |  |
| --- | --- |
| *У тетушки Натальи**Было семь* ***цыплят 2 раза******Пи-пи, пи-пи-пи!****Так они кричат. 2 раза* | Дети идут по кругу.Присаживаются, сжимаясь в комочек, головки поднимают вверх. |
| *У тетушки Натальи**Было семь* ***утят 2 раза******Кря-кря, кря-кря-кря!****Так они кричат. 2 раза* | Дети идут по кругу.Руку отводят назад, трясут ими как крылышками, слегка наклоняя корпус вперед.  |
| *У тетушки Натальи**Было семь* ***гусят 2 раза******Га-га, га-га-га!****Так они кричат. 2 раза* | Дети идут по кругу.Стоя на месте лицом в круг, показывают с помощью кистей рук «клювики» |
| *У тетушки Натальи**Было семь* ***котят 2 раза******Мяу-мяу, мяу-мяу-мяу!****Так они кричат. 2 раза* | Дети идут по кругу.Переступая пружинно с ноги на ногу, дети вытягивают вперед то одну, то другую руку, изображая мягкие лапки.  |
| *У тетушки Натальи**Было семь* ***козлят 2 раза******Бе-бе,бе-бе-бе!****Так они кричат. 2 раза* | Стоя лицом в круг, изображают рожки (указательные пальцы обеих рук подносят к голове) |
| *У тетушки Натальи**Было семь* ***щенят 2 раза******Гав-гав, гав-гав-гав****!**Так они кричат. 2 раза* | Руками показывают возле головы «ушки». |
| *У тетушки Натальи**Было семь* ***внучат 2 раза******Тра -Ля-ля, тра- ля-ля-ля!****Так они кричат. 2 раза* | Дети хлопают в ладоши. |

 **«У медведя во бору»**

Правила игры: *Играющие выбирают медведя, определяют место его берлоги. Дети идут в лес за грибами, ягодами и напевают песенку:*

У медведя во бору                           Медведь постыл,

Грибы, ягоды беру!                          На печи застыл!

Медведь просыпается, выходит из берлоги, медленно идет по поляне. Неожиданно он быстро бежит за играющими и старается кого-то поймать. Пойманный выбывает из игры.

 **«Дедушка»**

Цель: совершенствовать ходьбу спокойным шагом по кругу, легкий стремительный бег.

Ход игры:

Выбирается «дедушка», он садится на стул в центре круга. Все играющие, ходят по кругу и поют:

Ах, ты дедушка седой,

Что ж ты грустный то- такой?

Выйди на минуточку.

На одну секундочку,

Мы пришли к тебе на час,

Ну-ка, догони – ка нас.

«Дедушка» встает с места и начинает ловить играющих, которые убегают на места.

**III. Заключительная часть**. Ходьба друг за другом в колонне по одному.

Гимнастика для глаз. «Солнечные зайчики»

 -Ребята, крепко зажмурьте глаза. Теперь быстро, быстро моргайте и маните пальчиками солнечных зайчиков.

Упражнение на расслабление «Релаксация»

Инструктор по физической культуре:

Ложитесь все на коврик, закройте глаза, расслабьтесь и слушайте музыку.

Ресницы опускаются...

Глаза закрываются...

Мы спокойно отдыхаем... (2 раза.)

Сном волшебным засыпаем...

Наши руки отдыхают...

Тяжелеют, засыпают... (2 раза.)

Шея не напряжена,

А расслаблена она...

Губы чуть приоткрываются...

Так приятно расслабляются. (2 раза.)

дышится легко… ровно... глубоко...

Мы чудесно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем...

Инструктор по физической культуре: Понравилось путешествовать? Молодцы ребята, набрались сил, здоровья. А теперь шагаем домой.