

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
“Центр развития ребенка – детский сад № 28 “Огонек”

Методическая разработка по физическому воспитанию
Конспект НОД по физической культуре «Русские народные игры»



Автор: Ваганова Евгения Владимировна,
инструктор по физической культуре

город Бердск

Описание: Конспект рассчитан на детей старшей группы и может использоваться в рамках темы недели «Русский быт».

Цель: Приобщение детей к русской народной культуре посредством подвижных русских народных игр.

Задачи:

Образовательные:

1. Закреплять умения выполнять прыжки на двух ногах боком и лазание по гимнастической стене с переходом на другой пролёт.
2. Познакомить с русскими народными играми.

Оздоровительные:

1. Повышать функциональные возможности организма.
2. Профилактика плоскостопия.

Развивающие:

1. Развивать физические качества.
2. Развивать внимание, глазомер, умение согласовывать слова и действия

Воспитательные:

1. Воспитывать терпение, умение работать в коллективе.
2. Воспитывать потребность в занятиях физической культурой.

Методы и приёмы: словесные, наглядные, практические, игровые

Инвентарь:

- Длинный тканевый ручеёк шириной 15см,
- Мяч большого диаметра – 1 шт.,
- Гимнастическая стена – 4 пролёта,
- Колокольчики – 2шт.

Ход НОД

Вводная часть (4 мин)

Дети строятся в шеренгу, выходит воспитатель в костюме скomorоха.

Воспитатель:

Привет, друзья, меня зовут Прошка!

Хочу я вас повеселить немножко!

1. Ходьба в обход.

Эй! Скорей за мной народ!

Поиграй, посмеши, свою удаль покажи!

2. Ходьба на носках.

Изменили мы ходьбу,

На носочки встали,

Потянулись мы чуть-чуть,

Потолок достали!

3. Ходьба, высоко поднимая колено, руки на пояс.
*Поднимая выше ноги,
Мы шагаем по дороге!*
4. Ходьба, опираясь на ступни и ладони, «хвостик» как можно выше в чередовании с ходьбой на пятках (2 раза)
*Вот волчий след!
А вот гусиный след!
Снова волчий след!
Опять гусиный след!*
5. Бег в медленном темпе в обход, противоходом (1 мин)
*Бежит реченька, река,
Широка и глубока,
Не достать до её дна!*
6. Ходьба в обход, перестраиваясь по ходу в круг.
*Дышим ровно и спокойно. Встали, хорошо
Вот мы руки развели, Словно удивились,
И друг другу до земли
В пояс поклонились. (Поясной поклон.)*

Общеразвивающие упражнения без предмета (5 мин)

(Под музыкальное сопровождение «Улетай на крыльях ветра...»)

Темп медленный, движения плавные, особенно руками.

Проигрыш: проверка осанки.

1. И.п. – стойка ноги врозь.
1-2 – руки вверх,
3-4 – и.п. (7 раз)
2. И.п. – стойка ноги врозь.
1-3 – пружинистые наклоны вперёд, руки назад,
4 – и.п. (7 раз)
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1 – поворот направо, правую руку в сторону,
2 – и.п.,
3 – поворот налево, левую руку в сторону,
4 – и.п. (7 раз)
4. И.п. – лёжа на спине.
1-2 – перейти в положение сидя, руки вперёд,
3-4 – и.п. (6 раз)

5. И.п. – узкая стойка.
1- согнуть правую ногу вперёд, носок от себя, руки назад, ладоши вверх,
2 – и.п.,
3 – согнуть левую ногу вперёд, носок от себя, руки назад, ладоши вверх,
4 – и.п. (7 раз)
6. И.п. – узкая стойка.
1-2 – полуприсед, руки-«крылья» вверх-всторону.
3-4 – и.п. (6 раз)
7. Бег по кругу на носочках, имитируя работу «крыльями», переходящий в ходьбу.
Затем смена положения и тоже в другую сторону.

Основные виды движений (9 мин)

Воспитатель: Ребята, вы любите играть в мяч?

Воспитатель: Я предлагаю вам поиграть в русскую народную игру «Мячик кверху». Как вы думаете, почему игра так называется?

1. Подвижная игра «Мячик кверху» {1}

Описание: Дети строятся в круг и выбирают водящего, который встаёт в середину круга. Водящий подкидывает мяч вверх и произносит: «Мячик кверху!». В это время остальные игроки стараются отбежать как можно дальше от центра круга. Поймав обратно мяч, водящий кричит: «Стой!». Все игроки должны остановиться, а водящий, не сходя с места, бросить мяч в одного из игроков. Если водящий промахнулся, то остается снова водить, а если не промахнулся, то водящим становится игрок, в которого попали мячом.

Правила игры. Подкидывать мяч вверх нужно как можно выше. Игроки, которые после команды «Стой!» продолжали двигаться, должны встать на три шага ближе к водящему.

2. Русская народная игра «Родничок». {1}

Ребята встают в колонну с дистанцией на вытянутые руки вдоль «весеннего ручья» шириной 15см. Все поют:

*Разлился родничок,
Золотой рожок. У-ух!
Разлился ключевой,
Белый, снеговой. У-ух!
По мхам, по болотам,
По гнилым колодам. У-ух!*

Воспитатель: Ребята, нам нужно перебраться через родничок. А можно весной промочить ноги? Почему? Правильно мы можем заболеть, если промочим ноги. Как же мы тогда переберёмся? Правильно, мы будем перепрыгивать через родничок.

Дети начинают совершать прыжки друг за другом через «ручеек» на двух ногах боком с одного берега на другой. Затем колонна меняет направление, и прыжки выполняются другим боком. Можно включить подходящее музыкальное сопровождение.

3. Забава на масленицу «Покорение масленичного столба» (лазание по гимнастической стене.)

Воспитатель: Издревле на Руси была такая забава, как покорение масленичного столба. Добрые молодцы старались добраться до верхушки столба и сорвать подарок. Мы же сегодня постараемся забраться на наш «столб», чтобы позвонить в колокольчик.

Описание: Дети поочерёдно залазят по шведской стенке, звонят в привязанный колокольчик, переходят на соседний пролёт и спускаются.

Воспитатель: Ребята, ну, какое же может быть веселье без нашей дорогой Бабы Яги»

Подвижная игра (4 мин)

«Бабка Ёжка» {1}

Описание: Заранее выбирается место в зале, где будет «Дом Бабки Ёжки» Дети строятся в круг, при помощи считалки выбирают Бабку Ёжку. Дети идут вокруг Бабки Ёжки и произносят слова:

Бабка Ёжка костяная ножка ;

С печки упала, ногу сломала,

А потом и говорит:

«У меня нога болит»

Пошла она на базар,

Раздавила самовар,

Пошла на улицу,

раздавила курицу,

Вышла на лужайку, испугала зайку.

После последних слов Бабка Ёжка начинает догонять детей. Пойманный игрок уходит в дом Бабки Ёжки. После окончания игры Бабка Ёжка считает, сколько она поймала детей, затем при помощи считалки выбирает новую Бабку Ёжку. (Играть 2 раза)

Заключительная часть (3 мин)

Малоподвижная игра «Молчанка» {2}

Описание: Играющие выбирают ведущего, садятся вокруг него и поют:

Кони, кони, мои кони,

Мы сидели на балконе,

Чаю пили, чашки мыли,

По – турецки говорили:

-Чаб – чаляби, чаб – чаляби.

*Прилетели журавли
И сказали нам: «Замри!»
А кто первый отомрет,
Тот получит шишку в лоб.
Не смеяться, не болтать,
А солдатиком стоять!*

Как только споят последнее слово, все замолкают. Водящий старается рассмешить каждого из детей – движениями, смешными гримасами. Если кто – то из игроков засмеется или скажет слово, тот становится ведущим. Обязательно самоконтроль за осанкой. (Играть 2 раза)

Воспитатель: На этом наше путешествие в мир русских народных игр подошло к концу. Давайте вспомним, в какие русские народные игры мы сегодня играли. А может, кто-то из вас знает русские народные игры?

*А теперь пора прощаться.
И всем в группу возвращаться.*

Играйте в народные игры и будьте всегда здоровы!

Источники

1. <https://mcoip.ru/blog/2022/04/28/igry-narodov-rossii/>
2. <https://bosichkom.com/игры-для-детей/молчанка>