

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №1 Пий-Хемского кожууна Республики Тыва

«Педагогическая находка»

Образовательная деятельность по физической
культуре.

Тема: «Путешествие по тувинской народной сказке
«Оскюс-оол и Золотая Царевна»

Выполнила:

инструктор по физической культуре

Денисова Ш.Н.

Туран 2018

Образовательная деятельность по физической культуре.

«Путешествие по тувинской народной сказке «Оскюс-оол и Золотая Царевна»

Цель: формирование двигательных навыков и физических качеств, укрепление здоровья детей.

Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу со сменой темпа. Развивать координацию движения в прыжках, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании по туннелю, развивать у детей творчество и воображение.

Оборудование: шнуры, поролоновые бруски, гимнастическая скамейка, туннель.

Предварительная работа: чтение тувинской народной сказки «Оскюс-оол и золотая царевна».

Ход занятия

1 Часть. Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

Физ. инструктор: Здравствуйте, дети! Есть такая тувинская народная сказка «Оскюс-оол и Золотая царевна». Давным – давно молодец по имени Оскюс-оол отправился на поиски Золотого озера. Давайте и мы с вами сейчас отправимся в путешествие по местам, где проходил Оскюс-оол.

Физ. инструктор обращает внимание детей на круг, выложенный на полу из веревки. Перестроение в колонну по одному. Ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг.

Ф.И.: Дети, посмотрите, на полу лежит веревка, но не простая, а волшебная! Нам нужно построиться вокруг веревки правым боком к ней, затем присесть, взять веревку в правую руку. Готовы? Теперь отправляемся в путешествие.

Включается музыка «журчание ручейка», дети выполняют ходьбу по кругу. Музыка переключается на ускоренный темп, дети выполняют бег по кругу. Музыка становится тише и дети останавливаются, кладут веревку на пол.



Ф.И. : Ребята, волшебный ручеек перенес нас в сказку! А для того, чтобы преодолеть трудный путь, как Оскюс-оол, нам нужно набраться сил. Возьмите шнуры, они называются «Баг», с помощью таких же шнуров, только подлиннее, Оскюс-оол привязывал коз, и повторяйте за мной движения.

2 Часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой (шнуром).

1. И.п. – основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху. 1 – веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-8 повторений)

2 И.п.: стойка ноги на ширине плеч, веревка хватом сверху, руки вверх. 1 – наклон вправо, держа шнур в обеих руках, 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – то же, в другую сторону. (6-8 повторений).

3. И.п.- основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1-2 – присесть, руки вывести вперед; 3-4 – вернуться в и.п. (6-8 повторений)

4. И.п. – стойка в упоре на коленях, веревка хватом сверху вниз. 1 – поворот вправо, коснуться пятки левой ноги; 2 – вернуться в и.п. То же самое в другую сторону. (6-8 повторений)

5. И.п. – лежа на животе, руки с верёвкой согнуты в локтях. 1 – верёвку вверх- вперед. 2 – вернуться в и.п. (6-8 повторений).

6. И.п. – стойка боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку вправо, влево.

Ф.И. Звучит музыка легкого ветерка. Делаем глубокий вдох – выдох (4-6 раз)



Основные виды движений.

1. Прыжки с ноги на ногу по поролоновым брускам (4-6 штук) без паузы. (2 раза)

Ф.И.: В поисках золотого озера, Оскюс – оол пришел в аал Бай – Хана, и Бай - Хан дал задание: принести воды в ведре из-за черной горы, Кара-Дага. Нам нужно, перепрыгивая с ноги на ногу по камням (поролоновым брускам), добраться до Кара-Дага, набрать воды в ведро и принести обратно.

2. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота – 30 см, руки в стороны.

Ф.И.: Вот впереди еще одно препятствие – глубокая пропасть, и нам нужно по мосту перейти на другую сторону. Ребята, этот мост очень старый и переходить его нужно по одному, вытянув руки в стороны, чтобы держать равновесие и не упасть вниз в пропасть. Молодцы, ребята, мы все перешли через пропасть, но смотрите, - впереди бурная река, которую нам необходимо преодолеть точно также - по мосту.

3. Ползание по туннелю на четвереньках.

Ф. И.: Дети, нам осталось перебраться на другую сторону скалы «Утуг-Хая», в этой скале есть тайный проход, нужно его найти, проползти по нему и тогда мы окажемся на берегу Золотого озера.

Дети выполняют задания по одному, проползая на четвереньках по туннелю.



Ф.И. : Молодцы, ребята! Выполнили все задания и преодолели все препятствия. Давайте поиграем в игру.

«Ловишки с веревками (шнурами)»

Играющие становятся в круг, выбирают ловишку считалкой:

Конь ретивый, с длинной гривой

Скачет, скачет по полям –

Тут и там, тут и там.

Где проскачет он -

Выходи из круга вон!

Все, кроме ловишки, получают шнур, который они закладывают сзади за пояс или ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу воспитателя: «Беги!» - дети разбегаются по площадке. Ловишка бегает за играющими, стремясь вытянуть у кого-нибудь из них шнур. Лишившийся шнура, временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги!» - дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество взятых шнуров и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

Правила:

- Ловишка должен брать только шнур, не должен задерживать играющего;

- Играющий, лишившийся шнура, отходит в сторону.

- Разбежаться только по сигналу;

- Бегаем осторожно, не наталкиваемся друг на друга.

3 Часть. Ходьба в колонне по одному по кругу.

Ф.И. Ребята, давайте вернемся к нашей веревке, возьмем ее в правую руку и пойдем по волшебному ручейку.

Затем дети кладут веревку на пол и ложатся на спину, закрывают глаза.

Ф. И. : Дети, мы с вами оказались на чудесной полянке, давайте

ляжем на спину, закроем глаза.

Релаксация «На полянке». Дети под релаксационную музыку расслабляются:

Ф.И. Реснички опускаются... Дышится легко, ровно, глубоко...

Глазки закрываются... Наши руки отдыхают...

Мы спокойно отдыхаем. Ноги тоже отдыхают...

Сном волшебным засыпаем . Отдыхают, засыпают...

Шея не напряжена. Все чудесно расслабляются,

И расслаблена она... Дышится легко, ровно, глубоко.

А теперь открываем глазки, потягиваемся и встаем.

Ф.И. : Сегодня во время путешествия мы были очень дружные. Давайте всегда оставаться такими.

Оскюс –оол на Золотом озере нашел Золотую царевну, Далай-Хан дал ему железный ларец с железным войском. чтобы войско защитило царевну от злых людей. А теперь в этом железном ларце Оскюс –оол и Золотая царевна передали для вас угощение.