МБДОУ Детский сад № 5 «Радуга» ГО «город Якутск»

Конспект

физкультурного занятия для

детей старшей группы.

«Имитационно-подражательные якутские виды упражнений и игр для детей дошкольного возраста »

Инструктор физкультуры:

Егорова Елизавета Витальевна

Якутск-2021г.

Предисловие

Национальные игры являются неотъемлемой частью традиционной культуры народа саха. Им отводилось особое место в повседневной жизни наших предков. И редкие праздники, и отдых после тяжелого трудового дня не обходилось без массовых игр, состязаний в силе и ловкости.

Происхождение игр тесно связано с укладом жизни народа саха, видами традиционного хозяйствования: прежде всего, коневодством, разведением крупного рогатого скота, а также охотой, рыболовством. Например, игры «Упрямый теленок «, «Водопой», «Подними хворую корову»и др. Большой интерес вызывали специально устраиваемые состязания силачей. Были распространены и веселые забавы- массовые игры «Игры предков», в которых участвовала молодежь.

**Цель**: Приобщение дошкольников к якутской национальной культуре с помощью активной физической деятельности, создание положительной эмоциональной атмосферы.

**Задачи :**

1. Образовательная: Познакомить дошкольников с национальными видами спорта, играми, состязаниями коренных народов Саха Якутии.
2. Оздоровительная: Развивать физические качества- силу, быстроту, прыгучесть, скоростную выносливость, гибкость, ловкость.
3. Воспитательная: Воспитывать у дошкольников положительные черты характера, создавать благоприятные условия для воспитание дружеских отношений в коллективе.

**Место проведения**: физкультурный зал.

**Дата и время проведения**: 9.12.2021г. 9ч.00м.

**Спортивный инвентарь**: гимнастические скамейки, обручи, нарты, кольцо, сухая травинка, палки, якутские национальные коврики, лошадь на палках, рога оленя, ыа5ыйа, туу мээчик, конские волосы.

**Педагог**: Инструктор по физической культуре МБДОУ Д/с №5 «Радуга» Егорова Елизавета Витальевна.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| I  1.  2.  3.  4.  5.  1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  II  III | Вводная часть:  Построение. Равняйсь! Смирно!  Здравствуйте!  Сообщение ход занятий:  Сегодня мы проведем с вами необычное занятия с использованием элементами якутских видов упражнений и спортивных игр.  Повороты на месте:  «Направо!», «Налево!» «Кругом!»  Ходьба.  Ходьба с заданием:  Руки в стороны, на носках.  Руки на затылок, на пятках.  «Олень» (таба) с высоким подниманием правого и левого колена вверх.  «Охотники»(булчут) идем на полусогнутых ногах.  «Лыжники»(Хайыьар) выпады вперед.  Бегом Марш!  Бег с заданием:  Приставными шагами правым, левым боком, руки на пояс.  Бег взахлест голени назад.  Бег прямыми ногами вперед.  Бег «оленя»  «Прыжки галоп» (Дьиэрэнкэй)  «Прыжки зайца» (куобах)  «Прыжки журовля» (кылыы)  «Прыжки оленя»(ыстана)  Легкий бег «Птички»  Постепенно переходим на  шаг.  Восстанавливаем дыхание  Перестроение из одной колонны в три.  Комплекс имитационно- подражательных физических упражнений:  «Сова»(мэкчиргэ).  И.п.- основная стойка- ноги врозь, руки за спины.  1-поворот головы направо, со звуком- «hу –hуу!»  2-исходное положение.  3-4-то же влево.  «Мутовка» (ытык)  Исходное положение стойка- ноги врозь, руки в стороны  1-2- поворот туловища направо и налево.  «Стерх» (кыталык).  Исходное положение стойка  1- руки вверх в стороны, с одновременным подниманием бедра правой ноги вверх,  2-то же левой.  «Самолет»(котор аал)  Исходное положение стойка- ноги врозь, наклон прогнувшись, руки в стороны.  1-4-поворот туловища направо и налево.  «Птенчик»( чыычаах о5ото)  Исходное положение стойка- ноги врозь, руки вниз в сторону,  1-полуприсесть,одновременно взмахивая кистями рук вверх,  2-исходное положение.  «Колка дров»( масс хайытыы)  Исходное положение стойка- ноги врозь, руки в замок и вверх,  1-наклон туловища вперед вниз со звуком «ух!»  2- исходное положение.  «Цветок «Сардаана»  И.п.- сесть на пятки сделать наклон вперед, руки отвести назад.  1- стойка на коленях, руки вверх в стороны, ладонями вверх.  2- исходное положение.  « Перетягивание палки» (мас тардыьыыта).  И.п- сидя ноги врозь, руки веред с веревкой.  1-2 наклон вперед.  3-4 наклон назад.  «Прыжки журавля и зайца»  (кылыы) ,(куобах).  Исходное положения стойка  1-4-прыжки на правой.  5-8- на левой ноге  9-12 прыжок ноги вместе.  Восстанавливаем дыхание.  Основная часть:  Приглашаю всех детей проявить свою силу, ловкость на наших станциях по национальным видам спорта.  Разделяемся на две команды. Команда «Боотурдар» и «Манчаары».  1 этап  1-«Ыа5ыйа»-ходьба змейкой между чашей  2-«Чохчоохой» идем боком полусогнутых ногах по гимнастической скамейке.  3-«Куобах»-прыжки на двух ногах с обруча на обруч .  4- «Атаралааьын»- прыгаем через якутские коврики.  5- «Маамыкта быра5ыыта»-метание в цель .  2 этап:  1-«Ыстана»-прыжки оленя.  2-«Кылыы» Прыжки на одной ноге правой и левой.  3- «Мас тардаьыыта»-перетягивание палки стоя на месте, одна нога впереди другая назад. Правой рукой держим палку, левая рука назад за спиной.  4- «Наартыны ойуу»-прыжки через нарты.  Участники прыгают через 5 «нарт» (барьеры 5 штук. Расставленные друг от друга на расстоянии 50см.)  5- «Ыа5ыйа5а сыал быра5ыы»- меткий стрелок с мягким мячом (туу мээчик).  Расстояния 2- 3м.  Молодцы справились со всеми упражнениями.  Заключительная часть:  А сейчас поиграем в игру наших предков.  Подвижная игра:  «Ат суурдуутэ»-(скачка на лошадях)  В игре отразилась любовь якутов к коню, к конным скачкам. Местом проведения игры является обычно зеленая лужайка. Ветками указывается маршрут, старт и финиш, где стоят судьи. Дети делятся на коней- «скакунов».В ход идут клички и имена известных в данных местах коней- победителей скачек.  Определяется количество забегов и их участников.  По знаку судьи дети-«скакуны» стартуют проводят весь свой забег.    Дыхательные упражнения.  «Разжигание огня»(уоту куедьутуу)  Исходное положения сесть на пятки с упором на руках. Сгибая руки, перейти в положение на четвереньках и резким выдохом раздувание костра.  Я хочу вам предложить еще одну игру.  Малоподвижная игра:  «Плетение косичек» ( то5ус былас суьуо5у еруу).  Дети все стоят около стойки. К каждому привязывают кусков веревки, пряди волос, конский волос длиной в 1 метр( веревку легче заплетать).По сигналу все дети начинают плести косичку кто быстрей закончил плести тот побеждает. После того, как все закончат, ведущий проверяет качество и скорость.  -Построение в шеренгу.  -Подведение итогов.  Равняйсь! Смирно!  До свидания ребята | 5 мин.  0,5 кр.  1 кр.  0,5 кр.  6-8 раз.  6-8 раз.  6-8 раз.  6-8 раз.  10мин.  10 мин.  2-3 раз. | Под национальную музыку дети входят в зал, строятся в одну шеренгу.  Повороты выполняем четко.  Налево за направляющим шагом марш!  Руки прямые.  Руки скрестить над головой, широко расставить пальцы.  Друг за другом на расстоянии вытянутой руки .  Имитационные движения как на лыжах.  Бег в среднем темпе.  Бег по колонне по одному.  Бег широкими шагами.  Левой, правой.  Имитационные движение как птицы.  Ходьба в колонне по одному.  Вдох и выдох  Подражание животным, птицам, насекомым, предметов.  Руки прямые в стороны.  Повороты делать четко.  Правую и левую ногу поднимаем.  Руки и ноги прямые .  Плавные движения с руками (как птички).    Ноги прямые, руки в замок держим крепко.    Наклоны делать глубже.  Имитационные движения как перетягивание палки.  Прыжки на месте.  Вдох и выдох.  Руки на пояс, идем на насочках.  Соблюдаем дистанцию друг от друга.  Руки на колени.  Не должны наступать на коврик.  Расстояние 2-3м. стоят оленьи рога, дети должны набросить кольцо на рога.  Прыжки стоя на месте.  Перепрыгиваем на одной ноге через сухую травинку.  По команде перетягивают друг друга, победителем считается который перетянул на свою сторону соперника. Или вырвал палку из рук.  Постараться прыгать не задев ни одной «нарты».  Должны попасть в чашу (ыа5ыйа)  Дети делятся на две команды «Вулкан» и « Буран».  Бег по прямой и обходить стойку , на руках держим (лошадь на палочке) между ног.  Так же бегаем змейкой между деревьями.  Какая команда быстрая тот побеждает.  Вдох и выдох.  Имитировать раздувание костра.  Раньше богачи заплетали волосы дочерей в 9 косичек, менее богатые- в 7, а зажиточные крестьяне -в 3…  Гимнастической стенке привязаны конские волосы. |

 