

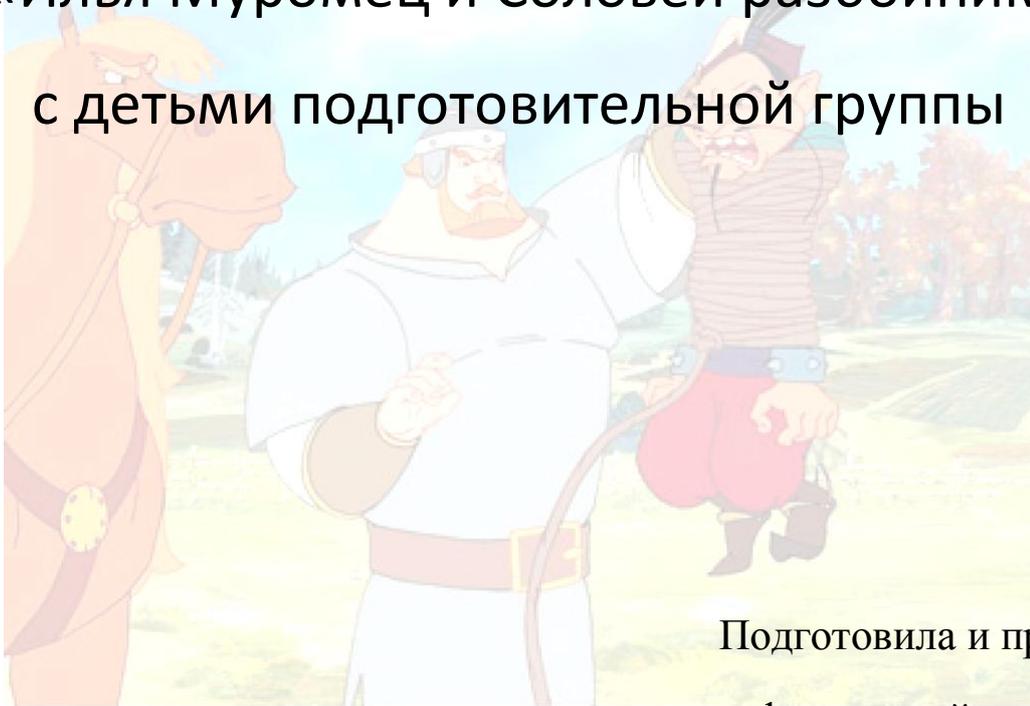
Муниципальное Дошкольное Образовательное Учреждение

«Детский сад №23» г. Ростов

Образовательная деятельность по физической культуре

«Илья Муромец и Соловей разбойник»

с детьми подготовительной группы



Подготовила и провела
инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
Дмитриева Ирина Вячеславовна

Апрель 2017

Цель: формирование двигательных навыков и физических качеств старших дошкольников

Задачи:

Образовательные:

1. Совершенствовать изученные виды движений: прыжок в высоту с разбега, ходьба по гимнастической скамейке с заданием.

Оздоровительные:

1. Комплексное развитие силы основных мышечных групп.
2. Формировать правильную осанку.

Воспитательные:

1. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к физической культуре и самостоятельной двигательной активности.
2. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Предварительная работа: Рассмотрение картины Виктора Михайловича Васнецова «Богатыри». Чтение отрывков о былинных богатырях: «Илья Муромец и Соловей разбойник», «Никита Кожемяка», «Сказка о мёртвой царевны и о семи богатырях», «Сказка о царе Салтане».

Предполагаемый результат:

1. Детям интересно выполнять упражнения и движения;
2. Дети выполняют лучше, чем раньше, знакомые упражнения и движения;
3. Дети знают, что необходимо сделать, чтоб не уронить мяч, выполняя упражнение на гимнастической скамейке;

4. Дети дают оценку собственным действиям.

Методы: Словесный, наглядный, практический, творческий.

Приемы: Игровая мотивация, сюрпризный момент, художественное слово, музыкальное оформление.

Музыкальное оформление: «Богатырская наша сила» Добрынина (аранжировка)

Пособия и инвентарь: костюм Ильи Муромца, одна гимнастическая скамейка, гимнастические палки, мат, мячи по количеству мячей, 4 корзины для метания, мячики сухого бассейна 20 штук.

Сюрпризный игровой момент.

Появляется Илья Муромец (инструктор по физкультуре)

Илья Муромец: Здравствуйте, гости! Здравствуйте ребята!

Перенесла меня река времени неведомо куда, наверное, в будущее. Пока я спал, а спал я долго. Повалился на Русь Соловей-разбойник похаживать да посвистывать, добрых людей пугать. Рычит злодей по-звериному, а от его свиста все цветочки осыпаются. Слышал я, что и в ваш садик прийти он собирается. Вы готовы дать ему отпор?

Дети: Да.

Илья Муромец: Чтобы прогнать его с земли Русской, нам нужно вернувшись в прошлое и пройти множество испытаний, которые помогут вам стать еще сильнее, быстрее, добавят вам смелости, ловкости, отваги. Дорога не легка и полна опасностей. Не испугаетесь добрые молодцы и красны девицы?

Дети: Нет.

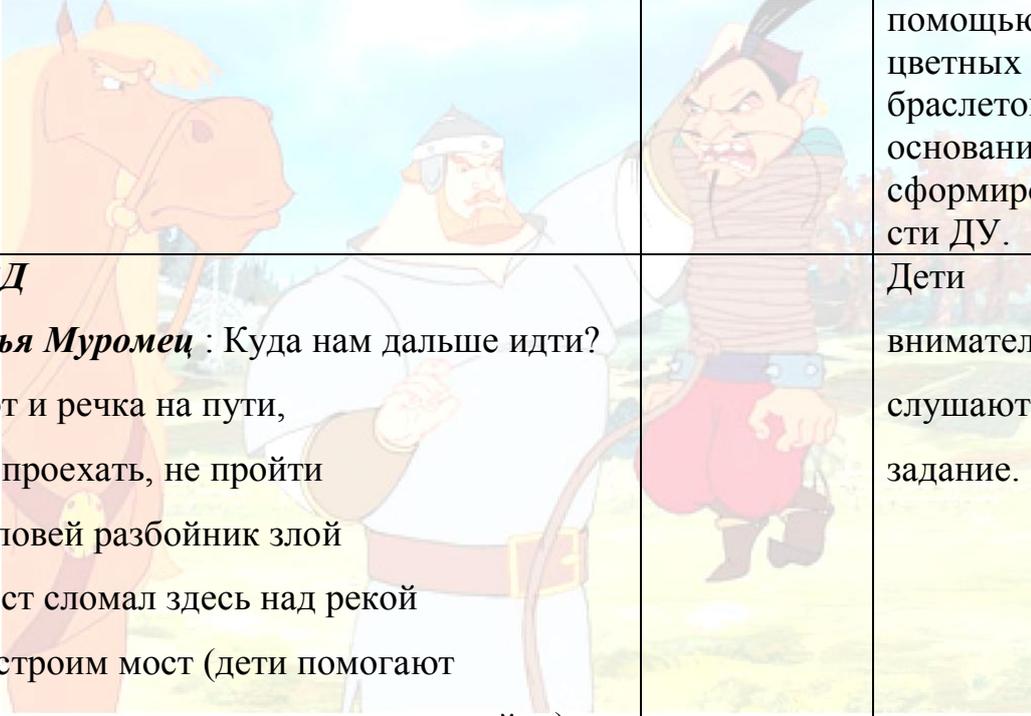
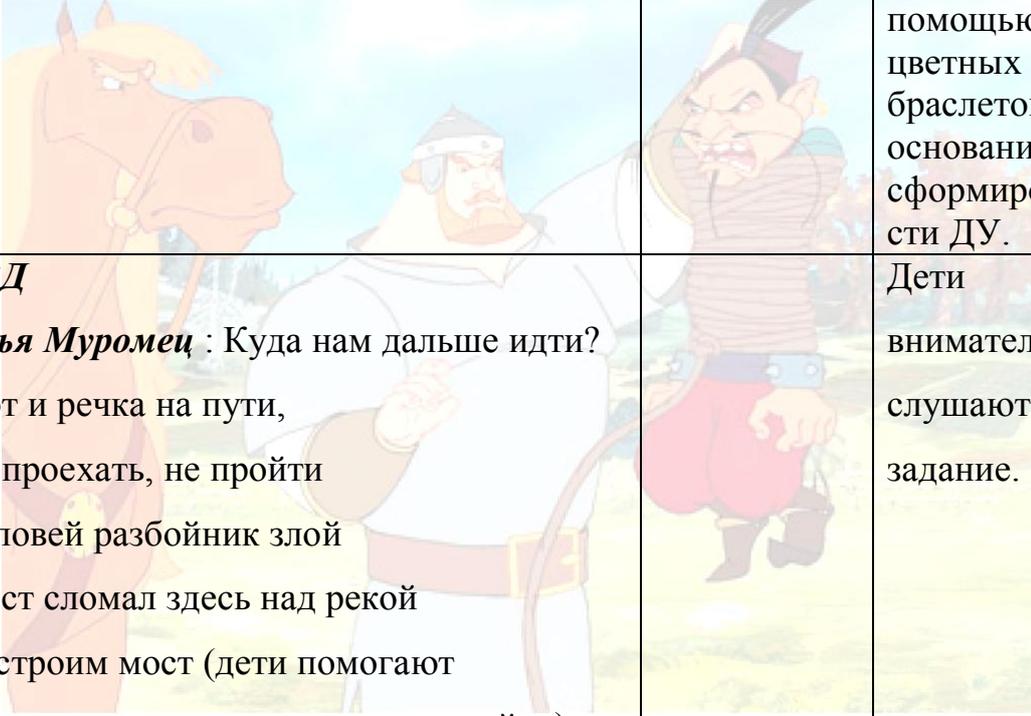
Илья Муромец: Вижу я, что богатыри и богатырши вы смелые, сильные и ловкие. Берите в руки мечи булатные, они перенесут вас в прошлое. В путь!

Дети берут гимнастические палки.

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1.	<p>Вводная часть (музыка....)</p> <p>В шеренгу становись. Ходьба обычная</p> <p>Ходьба на носочках - Иди, да в болоте не утони! Ходьба на пяточках - в присяди - прячемся в высокой траве</p> <p>Ходьба обычная Прыжки – через острые камни</p> <p>Обычная ходьба «Мы бежим без капли лени, высоко подняв колени»- бегут с высоким подниманием колен, палка на уровне груди.</p> <p>Бег по диагонали Легкий бег Ходьба обычная Ходьба спокойная. Дышим носом. Построение в шеренгу</p>	<p>30с.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>25с.30с.</p> <p>3 сек.</p> <p>8-10 р.</p> <p>3 сек.</p> <p>30с.</p> <p>15с.2 раза</p> <p>35 сек.</p> <p>5 сек.</p> <p>10 сек.</p>	<p>Следить за осанкой, дышать носом.</p> <p>Активно работаем руками и ногами, не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>Достаём коленями до палки</p>

2.	<p>Основная часть</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками</p> <p>Дети перестраиваются в 2 звена.</p> <p><i>Илья Муромец: А мечом булатным владеть умеете?</i></p> <p>Дети: ДА! Сейчас я это проверю.</p>	22 мин.	
	<p>1) « Меч вверх»</p> <p>И.п. : о.с., палка в правой руке;</p> <p>1- 2 – подняться на носочки, передать палку из руки в руку над головой.</p> <p>3 - 4 - И.п.</p> <p>5 - 6 – подняться на носочках, передать палку из руки в руку над головой.</p> <p>7 - 8 – И.п..</p>	8 раз	<p>Сохранять осанку, выполнять ритмично.</p>
	<p>2) «Наклоны в стороны »</p> <p>И.п. согнутые в локтях руки перед собой, ноги на ширине плеч.</p> <p>1- присесть</p> <p>2-вернуться в и.п.</p> <p>3,4 – руки вверх, наклон в правую сторону вернуться в и.п.</p> <p>5-8 - то же в левую сторону.</p>	По 4 раза	<p>ритмичные движения руками вверх и вниз. Спина прямая</p>
	<p>3) «Восьмерка»</p> <p>И. п. Руки на поясе, ноги на ширине плеч.</p> <p>Передавать палку из руки в руку за коленками.</p> <p>Между подходами выпрямиться, руки через стороны вверх (2 раза)</p>	7-8 сек (два подхода)	<p>Колени не сгибать</p>

	<p>4) «Приседания» И.п.ноги на ширине ступни, руки опущены вниз. 1- присесть, руки вперёд 2- наклон вниз, коснуться палкой пола, 3 - присесть, руки вперёд 4 – вернуться в и.п.</p>	8 раз	Спина прямая, руки прямые, ноги в коленях при наклоне не сгибать
	<p>5)“Сидя на полу” И.п. – сидя на полу, ноги прямые, руки согнуты в локтях перед грудью 1 – наклон вперёд к носкам 2 – И.п. 3 – руки вверх 4 -И.п.</p>	7 - 8 раз	Темп медленный. Спина прямая, ноги прямые, ритмично.
	<p>6) «Касание носком» И.п.- Лёжа на спине, руки вытянуть за головой, ноги прямые 1-2 – поднять прямую ногу вверх, поднять руки. Коснуться носком ноги палки. 3 – 4 – вернуться в и.п.</p>		
	<p>7) «Прогибы» И.п.- Лёжа на животе, руки вытянуть вперёд. 1- 2 – прогиб спины, носки ног и руки оторвать от пола. 3,4 - И.п.</p>	8 раз	Ноги прямые, в коленях не сгибать
	<p>8)«Попрыгаем!». И.п. – руки на поясе.</p>	8-раз	Мягко приземляемся,

	<p>Прыжки на месте, палку перекладываем вокруг себя.</p> <p>Ходьба на месте. Восстанавливаем дыхание.</p> <p>Пальчиковая гимнасти «Ловкие пальчики»</p>	<p>30 сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>20 сек.</p>	<p>дышим носом</p>
	<p>Дежурные собирают палки.</p> <p>Работа по подгруппам</p>		<p>Дети распределены по подгруппам заранее с помощью цветных браслетов, на основании сформированности ДУ.</p>
	<p>ОВД</p> <p>Илья Муромец : Куда нам дальше идти?</p> <p>Вот и речка на пути, Не проехать, не пройти Соловей разбойник злой Мост сломал здесь над рекой Построим мост (дети помогают выдвинуть гимнастическую скамейку).</p> <p>«Переправа»</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча. (О) Прыжки на двух ногах вдоль валика вправо – влево.</p>		<p>Дети внимательно слушают задание.</p> <p>Дети помогают педагогу выдвинуть гимнастическую скамейку.</p>

	<p>«Прыжки через овраг»</p> <p>- Прыжки в длину с места</p> <p>«Меткие стрелки»</p> <p>- забрасывание малого мяча в корзину</p> 	<p>Инструктор объясняет детям задание на собственном примере, страхует детей.</p> <p>Обратить внимание на вынос ног вперёд при приземлении.</p> <p>Воспитатель контролирует.</p> <p>Выполняют самостоятельно. Дети сами определяют расстояние: делают три широких шага от корзины. Расстояние 3-4 метра.</p> <p>По свистку подгруппы меняются.</p>
	<p>Илья Муромец:</p> <p>Подумайте, какое испытание вам преодолеть было легче?</p> <p>Все преграды мы преодолели и пришли к</p>	<p>Рефлексия. Дети выбирают кормашек с соответствующим движением. Илья Муромец делает вывод.</p>

<p>заветной цели. Сразимся с Соловьем – разбойником в ловкости и скорости</p> <p>П/и «Разбойники и богатыри»</p> <p>Дети делятся на пары, оди – богатырь, другой – разбойник. Встают на противоположные стороны зала. Дети – богатыри говорят слова:</p> <p>Эй, разбойник – соловей, Нас попробуй одолей. Не пытайся, не свисти, Лучше ты нас догони!</p> <p>После этих слов дети – богатыри подходят к детям – разбойникам и встают спиной друг к другу. По свистку разбойники догоняют богатырей, а те пытаются убежать за контрольную линию.</p>	<p>играют 4 раза</p>	<p>подведены и итогов игры</p>
---	--------------------------	------------------------------------

3. Заключительная часть 3 мин.

Илья Муромец: Молодцы, ребята! Проявили вы и ловкость, и быстроту, и внимание. Не страшен вашему детскому саду Соловей разбойник. Я за вас спокоен. Пора мне отправляться в други сады вашего города.

Илья Муромец: Мой отныне вам наказ силушку свою копить Землю русскую хранить!

Илья Муромец: Один раз топнем, два раза хлопнем, и Ветер Перемен перенесёт нас опять в будущее. Строимся в колонну по одному. В обход по залу шагом марш.