***Конспект непосредственно образовательной деятельности***

***в ДОУ с учётом национально-культурных особенностей***

***родного края "В край суровый, край далёкий".***

**Шрайнер Екатерина Николаевна**

инструктор по физической культуре ДОУ "Рябинушка",

г. Нерюнгри, Республика Саха (Якутия)

**Цель**: Организация оздоровления и физического развития детей с элементами фитбол-

гимнастики.

**Оборудование:** Экран, ёлка (1м),нарты детские (по количеству участников),стойки 3 шт., атласные ленты(по три каждому участнику), фитбол-мячи (по количеству участников),ленты с грузом для метания, аудиозаписи (якутские народные песни, хомус).

Под звуки хомуса выходят инструктор ФК и ребята.

*Инструктор ФК:*

Ребята сегодня мы с вамиотправимся в прогулку по прекрасному Северному краю. Обратите внимание как красиво украшен наш зал(*обращаем внимание на украшенную ленточками ёлку).*Это- САЛАМА.

Якуты мы -в том крае где зима,

Сурова и долга не пали духом.

Умели мы в подарок добрым духам,

Волшебную украсить- салама!

Якуты загадывают желание и завязывают ленточки, давайте и мы с вами загадаем желание и завяжем ленты.

Посмотрите еще какие яркие и красивые ленты висят(*на натянутом между стойками шнуре, завязаны атласные ленты, по три на каждого участника).*Что можно с ними сделать?

Ребята :заплести косички.

*Заплетаем косички.*

*Инструктор ФК:*

Каких животных Якутии вы знаете?

*Ребята* : (*ребята называют животных*),олень.

*Инструктор ФК:*

Олени на севере одевают, обувают, кормят людей. Зимой они перевозят людей и грузы. Олень для якутов священное животное, они складывают про них песни и стихи. Вот один из них:

Хаар- хаар хачыргыыр

Халлааным халынна

Тап-тап табыйан

Табакаан, айаннаа!

Давайте мы с вами превратимся в отважных охотников, а мячи будут нашими оленями(*берем косички, разбираем фитбол- мячи, садимся лицом к экрану*).

На нашем необычном олене нужно правильно сидеть...Спина прямая, стопы стоят на полу напротив друг- друга.

***Упражнения с косичками:***

-И.П.- сед на фитболе, «косичка» в правой руке, прямые руки вверх через стороны, ленту влевую руку;

- И.П.- сед на фитболе, «косичка» в двух руках, натянута, правая рука вверх в сторону, то же левой рукой;

- И.П.- сед на фитболе, «косичка» в двух руках, натянута, руки вверх, движения из стороны в сторону;

- И.П.- сед на фитболе, «косичка» в правой руке, держимся за мяч, выставление правой ноги на пятку, пружиня на мяче, то же левой ногой;

- И.П.- сед на фитболе, «косичка» в двух руках, руки согнуты в локтях, локти разведены в стороны, кисти сложены вместе, движение рук вверх в стороны, лента натянута;

-И.П.- лежа животом на мяче, руки на полу, шагать руками вперед, перекатываясь по мячу с живота на ноги;

***2.Упражнения на стопы, голеностоп:***

-И.П.- сед на фитболе, руки на мяче подняться на носки, перекат на пятку;

-И.П.- сед на фитболе, руки на мяче ноги прямые, разведение стоп в стороны, сведение носков;

***3.Упражнение на дыхание:***

-И.П.- сед на фитболе, «косичка» в правой руке, согнутой в локте, дуем на «косичку».

*Инструктор Ф К:*

*Давайте* поставим наших оленей, а мы с вами поиграем.

Национальным видом спорта Якутии, являются прыжки через Нарты. Встаем каждый около нарт. Чтобы правильно через них прыгать нужно знать несколько основных правил:

* отталкивание двумя ногами;
* ноги сгибаем в коленях;
* колени вперед и вверх;
* приземляемся на две согнутые ноги;
* поворот прыжком.

***Прыжки через нарты:***

-И.П.- стоя перед нартами, отталкивание двумя ногами, перепрыгивая через нарты, поворот прыжком, перепрыгивание;

***Упражнения на равновесие:***

-И.П.- стоя на нартах, ноги на ширине стопы, поднимаемся на носки, руки вверх;

-И.П.- стоя на нартах, ноги на ширине стопы, левую ногу сгибаем в колене, руки в стороны, то же правой;

*Инструктор Ф К:*

Наши охотники должны быть меткими, проверим кто из нас самый меткий(*встаём к линии, берём ленты для метания, метаем на расстояние 3 метров в корзину).*

***Метание на дальность:***

-И.П.- стоя, лента с грузом в правой руке, бросок, то же левой;

*Инструктор Ф К:*

Идемте, проверим наших оленей(*берём мячи, садимся в круг).*

***Танец на фитболах под якутскую национальную музыку.***

-И.П.- сед на фитболе, вращения плечевым суставом, с покачиванием в стороны;

-И.П.- сед на мяче, круговые вращения туловищем, с пружинистыми движениями на мяче;

-И.П.- сед на мяче, правая рука поднята вверх, то же левой;

-И.П.- сед на мяче, руки вверх через стороны, над головой «рога оленя» пружинистые движения на мяче в стороны;

-И.П- сед на мяче, руки в стороны, плавные движения руками вверх вниз;

-И.П.- сед на мяче, поочередное выставление прямых ног на пятку;

- И.П.- сед на фитболе, руки согнуты в локтях, локти разведены в стороны, кисти сложены вместе, движение рук вверх в стороны, лента натянута;

-И.П.- сед на мяче, руки согнуты в локтях перед грудью, ладони наружу, резкие движения рук вперед в сторону, пружиня на мяче;

-И.П.- стоя у мяча, правая рука на мяче, ходьба по кругу около мяча;

-И.П.- сед на мяче, наклон вниз, резкое движение рук вверх.

*Инструктор ФК:*

После охоты оленям и охотникам надо отдохнуть. Ставим оленей в стойло, а сами ложатся на спину, ноги на фитбол.

***Релаксация:***

-И.П.- лежа на полу, руки согнуты в локтях, кисти на затылке, ноги согнуты в коленях на мяче.

*Инструктор ФК:*

Все умеют танцевать, бегать, прыгать и играть

Но не все пока умеют, расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая, очень легкая, простая

Замедляется движенье, исчезает напряженье.

И становится понятно- расслабление приятно.

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем,

Дышится легко, ровно, глубоко

Напряженье улетело и расслаблено все тело.

Было славно отдыхать, а теперь пора вставать,

Потянуться, улыбнуться, глубоко вздохнуть, проснуться

Распахнуть глаза пошире- раз, два, три, четыре.

*Инструктор ФК:*

Ребята, наша прогулка по Якутии подошла к концу, и на память о нашем занятии, хочу подарить вам косичку, выберите именно ту, которую сделали вы сами.