Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад общеразвивающего вида № 27

Шатурского муниципального района московской области

Конспект

физкультурного занятия с элементами фольклора

в подготовительной группе

Составила и выполнила:

воспитатель 1 кв. категории

Бугрова Т.А.

п. Радовицкийй

2012г.

**Програмное содержание:**

1.Укреплять физическое и психическое здоровье детей.

2.Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных

видах деятельности.

3.Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

4.Закреплять умение принимать правильное исходное положение при

работе с обручами.

5.Упражнять в быстром перестраивании на месте, чётко реагировать

на команды.

**Оборудование**: 2 гимнастические скамейки, 2ребристые доски,8колец

обручи по количеству детей, шапочки: подсолнухов, солнца ,волка.

**Предварительная работа**: разучивание считалок, потешек,;

знакомство с русскими народными играми

Дети входят в зал в колонне по одному. Строятся в шеренгу.

**Воспитатель.** Собрались мы позабавиться, да потешиться, удалью похвастаться, силушкой помериться.

Все проверили осанку, подтянулись, молодцы!

Вот теперь я вижу сразу-все вы просто храбрецы.

Но тогда не ленись на разминку становись!

**Разминка под русскую народную мелодию «Пойду ль я выйду ль я да».**

1.Приставным шагом с плавным подниманием рук двигаемся вправо, затем влево(2раза).

2.Руки на поясе, наклоны в стороны (по три раза в каждую сторону).

3.Выставив прямую ногу вперёд, наклониться к ноге. Тоже с другой ноги.

**Вводная часть.**

*(ходьба в колонне по одному)*

1. Мы гулять с вами пойдём, наше солнышко найдём. Солнышко –вёдрышко, выгляни в окошко! Красное, покажись, яркое, появись!

*(ходьба на носочках)*

2. Утром солнышко встаёт - выше, выше, выше!

*(ходьба на пятках)*

3. Ночью солнышко уйдёт-ниже ,ниже ,ниже!

*(ходьба в приседе)*

4. Гусь гуляет по дорожке,

Гусь играет на гармошке.

И гордится гармонист:

Га - га- га !Я голосист!

*(ходьба выс оким подниманием колен)*

5. Резвый конь молодой,

Мы поскачем с тобой

По полям, по степям,

По дремучим лесам.

*(бег друг за другом «змейкой»)*

6. В беге с хитрою лисой

Соревнуется косой.

Поле, лес, овраг ,лужайка-

Что есть силы мчится зайка.

*(бег «боковым галопом»)*

7. Повернулись, боком встали

И галопом побежали.

**Дыхательная гимнастика «Снежинка»**

8. С неба падают снежинки,

Как на сказочной картинке.

Будем их ловить руками

И покажем дома маме.

*(вдох через нос, выдох через рот на ладони -«сдуваем снежинку с ладоней»).*

Дети берут по очереди обручи и строятся в три звена.

**Общеразвивающие упражнения с речитативом.**

1.*Руки вверх-и мы вдыхаем, руки вниз-мы выдыхаем.*

И. п.: стать прямо,ноги слегка расставить, обруч держать двумя руками перед собой.

В.: поднять обруч вверх и посмотреть в него, опустить на плечи, поднять обруч вверх,

вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.

2.*Руки ставим перед грудью - повороты делать будем.*

И. п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, обруч держать двумя руками перед собой.

В.: повернуться вправо, вытянуть руки на уровне плеч вернуться в исходное положение.

То же выполнить влево. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

3.*Руки вверх над головой - наклоняемся с тобой.*

И. п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки вверх.

В.: «Гуси шипят» - наклониться вперёд с прямой спиной, вернуться в исходное положение

Повторить 8-10 раз.

4.*Чтобы сильными нам стать, будем ноги поднимать.*

И. п.: лечь на спину, обруч держать двумя руками вертикально на груди.

В.: поднять правую ногу, левую, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

5.*А теперь попрыгать нужно. Ну-ка, вместе! Ну-ка, дружно!*

И. п.: стать прямо в обруч, пятки вместе, носки врозь.

В.: подпрыгивание на месте с прыжком из обруча, ходьба вокруг обруча.

Дети кладут обручи на место, перестроение в одну колонну. Равняются в шеренгу.

(Основные движения выполняются поточно).

**Основные виды движения.**

1.

***ходьба по ребристой доске.(2 раза)***

2.

***ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки.(2 раза)***

3.

***прыжки из обруча в обруч(2 раза)***

4**.*пролезание в обруч поочерёдно боком и прямо (2 раза)***

**Подвижная игра « Волк и овцы»**

Для того чтобы выбрать водящего надо посчитать считалочку:

«Шёл баран по крутым горам

Вырвал травку, положил на лавку

Кто травку возьмёт, тот вон пойдёт

**Заключительная часть.**

**Русская народная игра «Подсолнухи»**

.

Игроки стоят в несколько рядов - это подсолнухи. Один земледелец стоит в стороне и запоминает порядок построения.

По команде водящего - «Солнце» земледелец уходит.

«Солнце» меняет местами 2-3 игроков. К началу считалки земледелец появляется перед «подсолнухами» и до конца считалки должен определить перемещение. В это время

«солнце» ходит по кругу - куда оно переходит, туда поворачиваются лицом играющие.

Считалка: Солнце-Солнце светит! Всё-Дождь идёт!

С. - Семечко.

Все - Растёт! Растёт!

С. - К солнцу тянется росток!

Все - Тонкий, тонкий стебелёк!

С. – Небосвод весь обегая.

Все - Солнце светит не моргая!

С. – Земледелец не зевай!

Все – Перемены отгадай!

А теперь друг другу повернулись и улыбнулись.

Прежде чем идти в группу вспомните, чем вы сегодня занимались,и что вам

больше всего понравилось.

Дети:

Добрые слова не лень. Говорить нам целый день,

Всем гостям на прощанье скажем – До свидания!