**Физкультурное занятие с элементами фольклора «Поиграй, посмеши,**

**свою удаль покажи!»**

**Цели и задачи:** 1. Продолжать знакомить детей с культурой и традициями русского народа. 2. Упражнять в перестроениях в ходьбе и беге. 3. Совершенствовать технику прыжков на двух ногах; ползания на коленях. Продолжать развивать выносливость, прыгучесть, ловкость, устойчивость, внимание, чувство ритма. Поднять эмоциональное состояние детей.

**Оборудование:** клюшка, мячи, шарфик.

**Ход занятия:**

 Звучит веселая русская народная песня.

**Инструктор:**

Эй, собирайся народ, изо всех ворот,

Поиграй, посмеши, свою удаль покажи!

Дети входят в зал, построившись в колонну по одному.

**Разминка в ходьбе и беге в загадках**

**1.** Шустрый, шалунишка в сереньких штанишках

С длинным тоненьким хвостом

По ночам приходит в дом

Сало вкусное жует, а котенку не дает(**мышка**). Ходьба на носках, руки вверху движение ладонями одну вверх, другую вниз

**2.** Желтые комочки, мягкие как вата

Бегают за квочкой… Кто это? **( цыплята**) дети идут на пятках, руки вверх-вниз, как крылья.

 **3.** В водах Африки плывет большой зеленый пароход

Кто бы мимо не проплыл, всех проглотит… (**крокодил**)дети в упоре лежа идут на руках, ноги вместе на носках неподвижны (как у крокодила хвост).

**4**.Кто движется спиной вперед? Мы тоже можем так

Ползти на четырех ногах. Конечно это …(**рак**). Ходьба раков

**5.**Скачет зверушка, не рот, ловушка

Попадет в ловушку и комар и мушка (**лягушка).** Выпрыгивание из приседа, руки вверх

**6.**Модница крылатая, платье полосатое

Хоть и ростом кроха, укусит- будет плохо (**оса).** Легкий бег, руки крылья

На носочках побежали - быстро, весело, легко. Дышим ровно и спокойно. Нам совсем не тяжело

 **Задания в беге:**

1.Держась за руки, змейкой. Звучит музыка «Змейка»

**Инструктор: «Клубок катится, нитка тянется».** Ведущий встает неподвижно, остальные дети цепочкой, словно нитка клубок обвиваются вокруг ведущего и поют песню: Я по горенке шла, клубок ниток нашла

 Клубок маленький, нитки аленьки

 Клубок катится, нитка тянется

 Нитка доле, доле, доле. Клубок боле, боле, боле.

Когда клубок закрутится, дети идут в обратном направлении и поют туже самую попевку.

**Инструктор:** Дальше надо нам бежать, будем в ручеек играть.

Дети в беге перестраиваются парами, инструктор читает стихотворение:

 Робкой струйкой меж камней пробивается ручей

 Пробежится по оврагу, просочится под корягу

 Одолеет все преграды на пути с друзьями рядом

 И широкою рекою разольется на просторе.

Звучит танец «Ручеек». Дети играют в ручеек (2 раза)

**Инструктор:** В две колонны стройся быстро. Здесь девчонки, там мальчишки

 Быстро, быстро не зевай, вперед руки поднимай

Перестроение в две колонны( девочки, мальчики)

Вот мы руки развели, словно удивились

И друг другу до земли разом поклонились. (поясной поклон)

**Инструктор:** Что ж, пора всерьез размяться, ритмикой позаниматься

 Спляшем «Барыню» сейчас, всех развеселим за раз

Комплекс упражнений под русскую народную песню «Барыня».

Дыхательная гимнастика «Цветы»

 Каждый бутончик склониться бы рад

 Направо, налево, вперед и назад

 От зноя и ветра бутончики эти

 Спрятались живо в цветочном букете

Дети ритмично под чтение стиха поворачивают головы направо, налево, чередуя вдох и выдох. При чтении последней строки дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой.

 **Инструктор:** Из-за леса, из-за гор едет дедушка Егор

 У него свои дела, мы ж играем, детвора

 Эй, мальчишки и девчушки

 Начинаем попрыгушки! Веселая музыка.

 Игроки одной группы садятся в одну колонну, вытянув ноги. Другая группа детей прыгает через ноги сидящих (прыжки на двух ногах с продвижением вперед), возвращаются в исходное положение, проползая на четвереньках под ногами первой подгруппы, которая встает после того, как через вытянутые ноги перепрыгнет последний игрок. Подгруппы меняются местами (2 раза). Дети садятся на полу.

**Инструктор:**

- А теперь вы отдыхайте и загадку отгадайте:

Я хозяин леса строгий, я зимою сплю в берлоге.

А всю зиму напролет снится мне душистый мед.

Страшно я могу реветь. Кто же я, скажи (медведь).

Выходит поводырь с медведем (роли исполняют дети).

**Поводырь:**

Расступись, народ честной,

Идет медведушка со мной.

Много знает он потех.

Будут шутки, будет смех!

Медведь танцует, затем садится на пенёк. Танец медведя

Дети подходят к медведю.

**Игра «Дедушко-медведушко» (2 раза)**

 Медведь садится «на пригорке», а остальные дети, встав на некотором расстоянии от него, начинают приговаривать.

Дети: Дедушко-медведушко, пусти нас ночевать!

Медведь: Недолго, недолго, не до вечера.

Дети: Дедушко-медведушко, пусти нас в баньку попариться!

Медведь: Подите, да баню не сожгите!

Дети (кричат): Горит! Горит!

После этих слов медведь бросается ловить детей. Задача детей: не попасться ему.

**Поводырь:**

Так играть умеет всяк.

Будь смелей и ловчей!

А умеешь ли вот так?

Попробуй сбей!

**Игра «Стороги». Звучит веселая музыка**

Дети встают в две колонны. У каждого в руке маленький мяч. В центре стоит ребенок с клюшкой, охраняющий «огород». Игроки прокатывают мяч, стараясь попасть в «огород», а «стороги» отбивают его палкой. (3 раза)

**Поводырь:**

Дети к мишке подбежали,

Глазки мишке завязали.

Закричали: «Раз, два, три,

Ну-ка, Мишенька, лови!»

Игра «Жмурки» ( 2-3 раза)

**Поводырь:** Мыиграли, мы плясали, вы ребята хоть куда

А теперь домой пора, до свиданья, детвора!

Медведь и поводырь уходят.

Дети образуют круг, хоровод «Мельница» 3-4 раза.

Подведение итогов занятия. Беседа с детьми: что больше всего понравилось; чему научились; что показалось самым трудным?

Мы сегодня здесь для вас показали высший класс

Реб. : Как мы бегали, играли

Реб.: Дружно «Барыню» плясали

И в минуту расставанья скажем дружно «До свидания»