

*РСО-Алания
Правобережный район*

*Оздоровительная работа в детском саду по физической
культуре*

Тема: «Поход по следам легендарных героев Нарта»

МКДОУ «Детский сад №14 г. Беслана»

*Подготовила инструктор по физической культуре
Маргиева Ф.З.*



Оздоровительная работа в детском саду по физической культуре

Сюжетно – игровое физкультурное занятие

В старшем дошкольном возрасте основой физической подготовленности являются выносливость, сила, выполненное упражнения технически правильно. Игровые занятия проводятся с целью закрепления двигательных умений и навыков детей, полученных на традиционных занятиях физической культуры. Игра – это естественный спутник жизни детей, и поэтому является прекрасным средством развития и совершенствования движений детей. Образно–двигательные движения вызывают живой интерес детей, способствуют развитию смекалки и сообразительности, способности к импровизации. А, кроме того, развивают силу, ловкость, координацию движений, гибкость. Дети учатся ориентироваться в пространстве, приобретают навыки двигаться в заданном ритме и темпе. Правильно подобранные подвижные игры, оборудование, атрибуты создадут на занятии радостную, непринужденную обстановку.

Хочется верить, что данный материал поможет привить детям интерес и любовь к занятиям физической культуры и спорта.

Тема: «Поход по следам легендарных героев Нарта»

(для детей подготовительной группы)

Цель: Формирование у детей потребности в двигательной активности, интереса к физическим упражнениям. Дать детям знания о культуре здоровья. Воспитывать у детей эмоциональное положительное отношение к занятиям физической культуры с применением осетинского национального компонента. Ознакомить детей с играми народов Северного Кавказа. Обучить осетинским играм.

Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу колонной по одному; развивать глазомер, меткость броска, ловкость, прыгучесть, координацию движения при выполнении игровых упражнений. Закреплять навыки видов бега, ползание на четвереньках, перешагивании. Упражнять детей расслабляться и восстанавливать дыхание после физической нагрузки. Способствовать обогащению знаний детей о традиционных промыслах и самобытных физических упражнениях народов Северного Кавказа

Вид занятия: сюжетно-игровое.

Предварительная работа: чтение художественной литературы (песни, легенды о Нартах, рассказы о Северной Осетии); изучение специальной литературы (Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления»; труды А.Н. Стрельниковой; Е.В. Горшкова «Выразительное движение»; Ш. Джигкаев «Нарты Батрадз»; «Игры, состязания и самобытные физические упражнения народов Северной Осетии»); рассматривание иллюстраций на темы: «Животный мир Северного Кавказа», «Растительный мир Северного Кавказа»; изучение притоков рек Северной Осетии. При подготовке к занятию велась работа с узкими специалистами:

- инструктор и воспитатели – изготовление атрибутов для занятия: щиты, мешки с песком, массажная дорожка.
- музыкальный руководитель – прослушивание национальной музыки народов Северной Осетии.

Оборудование: гимнастическая скамейка, дуга, маты, кубики, снежки, бревно, обручи, большие мячи, массажная дорожка, канат, щиты, кинжалы, лук и стрелы, мешки с песком.

Ход занятия:

Инструктор:

- Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие по просторам родного края. Вы готовы? Тогда в путь! Мы отправляемся в горы, не забудьте взять с собой ловкость, силу и веселое настроение.

Выполнение упражнений.

Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по кругу. «Лошадка» (оздоровительное упражнение для горла, вспомните, как звучит цоканье копыт по горам, катающих на лошадях легендарных героев Нарта. Цокаем языком то громче, то тише, скорость движения лошадки, также показывает, то снижая, то увеличивая темп повтора (20-30 сек.). Обычный бег «Холодно», бег на носочках «Горячо» чередовании поворот в обратную сторону, «Великаны» взмах руками. Ходьба с восстановлением дыхания. Дети располагаются в зоне «леса» между елочками.



Инструктор:

- Вот мы и пришли. Ребята, сейчас мы с вами повторим, какие животные живут в горах Северной Осетии.

Туры-это высокогорные животные, в настоящее время их сохранилась только несколько видов: западно- кавказский и кубанский.

Суслики, большой тушканчик, серый хомяк и полевки считаются типичными представителями животного мира, степной полосы.

Ушастый еж – очень интересное животное, по своему образу жизни и по внешнему виду. Он безобиден, доверчив, неприхотлив и прожорлив.

Маленькая степная лиса-корсак обитает в северо-восточной части. Это ловкое, красивое и проворное животное, одаренное тонким обонянием,

отличным слухом и зрением. Питается грызунами, хомяками, сусликами, мышами.

Крупные животные обитают в лесах: медведи, волки, дикие коты. Медведи выбирают себе для проживания трудно доступные места. В отличие от других животных они всеядные. Медведь большой любитель рыбы. Рыбу ловит он сам и даже очень ловко. В лесах Северной Осетии встречаются волки, барсуки, кабаны шакалы, дикие козы, горные индейки и другие животные и птицы.

Реки Северной Осетии. Терек принимает много притоков из которых наиболее крупными являются: Урух, Гизельдон, Комбилеевка, Ардон, Урсдон и др. Они берут свое начало в горах покрытых ледниками. От площади и состояния ледников Кавказа зависит жизнь главных рек, возможность их хозяйственного использования.

Инструктор предлагает детям для выбора реки по очереди вывести звенья громко назвав название реки Вывести звенья.

1. Ардон,
2. Гизельдон,
3. Цейдон,
4. Закадон.

Общеразвивающие упражнения «В горах Северной Осетии»

«Дикие гуси»

- Дикие гуси высоко летят, на ребят они глядят (кинезиологическое упражнение)

И. п: стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе. Руки поднять носиком вдох, помахать руками «крыльями» (звук: «гу - гу – гу») Повторить 3 раза.



«Сосульки»

Сосульки замерзли, солнце выглянуло и они растаяли, получились лужицы.

Цель: почувствовать удовольствие от напряжения тела переходящее в расслабление (прочистка центрального энергетического канала).

«Волк ищет добычу» в лесах Северной Осетии (упражнение для горла)

Дети поворачиваются в левую сторону, не убирая рук с колен и не отрывая ягодичек от пяток, одновременно двигают языком по верхним зубам от передних к коренным в сторону поворота. Затем поворот в правую сторону (повторить 3 раза).



«Волк нашел добычу»

Дети встают на колени, растопыряют напряженные пальцы рук, высовывают до предела язык, поднимают взгляд вверх и рычат. То тихо - ночью, то громко - днем. Тянется рычащий звук («Ау-ау-ау» - 3 раза)

Упражнение для горла.



«Змеиный язычок»

Представляем, что длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка (5 раз)

«Веселые плакальщики»

Имитация плача, громкие всхлипывания сопровождаемые резкими прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха (30 секунд).

«Зевота»

Сидя, удобно расслабиться, отпустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «Ох-ох-ох-ох-ох-ох» Позевать (5 раз).

Цель: набрать жизненную силу во время, когда зеваешь.

- Набравшись сил тронемся в путь к легендарному герою Нарты Батрадзу, но впереди похода нас ждут препятствия



ОВД

1. - Давайте ребята пробежимся, как выносливые ослики, которые живут высоко в горах. Нужно пройти по мостику, чтобы не упасть в речку и не промочить ноги.
2. - Пройти до конца мостика, спуститься и перепрыгнуть из одного обруча в другой. Взять мяч и попасть цель.
3. - Подлезть под дугу, не задев ее. Пройти по канату, проползти как «мудрые змеи» по матам.
4. - Подняться на гору, пройти по массажной дорожке, по камням (потекли притоки вод к большой реке Терек, бег змейкой).

Инструктор:

- Молодцы, ребята! А вы знаете в какие игры играли Нарты?
- Сейчас мы поиграем в осетинские игры, в которые играли наши бабушки, дедушки, мамы, папы и, наверняка, нартские дети. Первая игра называется «Анаэхæдзар лæг».
- Вторая игра называется «Гаккырис».
- Третья игра – «Куырм арс».
- Четвертая игра - «Нарты Батрадз райхъал и».

(Цель данных игр - укрепление мышц рук плечевого пояса, спины, живота, бедер и ног. Развитие умение ориентироваться в пространстве. Закрепить знания детей о легендарных нартских воинах. Во время игр используются считалки и стихи к играм. Они хорошо развивают память и слуховое внимание детей. Способствуют изучению осетинского языка.)

Инструктор: Ребята, а вы знаете какими традиционными промыслами занимались Нарты? (*земледелием, рыболовством, охотой*) Дети в своих играх подражают взрослым, желая быстрее подрасти и стать ловкими и смелыми охотниками. Сейчас мы с вами поиграем в ловких охотников.

Подвижная игра «Отбивка зайца»

Дети делятся на две команды. На одной половине зала – «охотники», на другой – «зайцы». У охотников в руках мягкие мячи. По сигналу воспитателя дети начинают передвигаться, имитируя зайца, на своей половине зала. По сигналу «Раз, два, три – отбивку начни!» охотники кидают мячи по ногам зайца – начинают отбивку зайца, в которого попал мяч, считается пойманным, отбитым от стада. Затем подсчитываются «отбитые зайцы» и дети меняются ролями.



Инструктор:

- На праздниках Северной Осетии любят посостязаться в ловкости и силе. Прыжки через канат – одно из самых любимых самобытных упражнений. Ребята, а кто из вас желает попробовать свои силы?

«Прыжки через канат»

Инструктор выстраивает в одну линию модели нарт и объясняет задание. Дети колонной выполняют прыжки через канат на двух ногах в чередовании с ходьбой.

- Молодцы ребята! Ловко справились с заданием. Народы Северной Осетии любят свой край. Любят красоту природы с ее неповторимыми животным и растительным миром. Поэтому они сочинили много сказок и рассказов о животных и растениях. А в подвижных играх они подражают животным.

Инструктор:

- Поиграли, а теперь отдохнем. Насытим высоко в горах организм кислородом.

Дыхательная гимнастика А Н Стрельниковой.

Дети свободно садятся на стульчики (можно стоя). Дети выполняют активный вдох, выдох пассивный (не надо выталкивать воздух с усилием, организм сам знает сколько ему нужно кислорода и углекислого газа). Организм создает баланс.

1 Ладони

2 Обними плечи

3 Насос и кошка.

4 Массаж грудной области.

И.П. сидя по-турецки, поглаживание области грудной клетки, со словами: «Я самый сильный, смелый, никогда не плачу и все у меня будет хорошо...я все преодолею». Цель: Воспитывать бережное отношение к своему телу, учить любить себя (5 раз).

Инструктор:

- Ребята, сегодня мы с вами вспомнили какие животные обитают в горах и лесах Северной Осетии, поиграли в Нартские подвижные игры выполнили

упражнения. На этом наш поход заканчивается. Но прежде чем уйти мы должны попробовать лечебный чай из трав собранных высоко в горах, в селении Урсдон. Будьте здоровые, сильные, смелые, так как вы потомки легендарных Нартов.

Дети строятся в колонну по одному и выходят из зала.



Handwritten signature in blue ink.