

МКУ «Управление образования Администрации города Бийска»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №9» города Бийска



Методическая выставка педагогических работников дошкольного образования «Методика. Инновационный опыт. Качество»

Номинация: «Расти здоровым, малыш!»

Физкультурно-оздоровительный проект «Русские богатыри» с детьми старшей группы

Авторы–составители:
Инструктор по физической культуре
Дремова Ксения Александровна
Воспитатель
Сысоева Татьяна Сергеевна

Бийск 2019

Содержание

Аннотация	2
Актуальность	4
Цель, задачи	6
Основные виды деятельности, формы, методы, приемы, результативность	6
Условия, пути и принципы реализации проекта	8
Этапы реализации проекта	9
Литература	12
Приложение	13

Краткая аннотация проекта

Физкультурно - познавательный проект «Русские богатыри» краткосрочный, представлены основные виды деятельности, формы, методы, приёмы работы, пути реализации проекта, этапы работы.

В приложении представлены конспекты основной образовательной деятельности по ознакомлению с окружающим, по рисованию, по физической культуре, совместного развлечения с родителями, игры дидактические и подвижные, фотографии газеты, постер и папки передвижки, альбом с детскими рисунками. Данный проект может быть рекомендован для реализации в учебно – воспитательном процессе дошкольного образовательного учреждения для организации оздоровительно - познавательной работы с детьми.

Тема проекта: «Русские богатыри»

Тип проекта: образовательный

Вид проекта: физкультурно-оздоровительный

Продолжительность проекта: среднесрочный

Участники проекта: дети старшей группы, педагог, инструктор по физической культуре, родители

Срок реализации: 1 месяц

Актуальность

Воспитание здорового ребенка – важнейшая задача дошкольной педагогики. Понятие здоровый образ жизни нужно закладывать как фундамент с самого раннего детства. Проблема здорового образа жизни являются актуальными для педагогики, здравоохранения и социологии. Здоровые дети - это будущее нашей нации и государства. Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических факторов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы ознакомление детей с былинными богатырями позволит не только повысить эффективность данного процесса, но и повысит заинтересованность в здоровом образе жизни, вызовет стремление быть похожими на наших великих предков, а также более успешно будет воспитываться любовь к спорту.

Данный проект направлен на формирование у детей дошкольного возраста понятия здоровый образ жизни, на укрепление здоровья воспитанников ДОУ, так как только здоровый ребёнок может успешно усвоить всё то, чему его учат, справляться с предъявленными требованиями, быть активным работоспособным, нормально развиваться. Это предполагает совместную работу воспитателя и инструктора по физической культуре.

Проект рассчитан на то, что деятельность его участников будет направлена на реализацию поставленной цели и задач.

Все выше перечисленное показывает актуальность проблемы формирования здорового образа жизни и необходимости создания в дошкольном учреждении максимально эффективных условий для организации оздоровительной работы и развития познавательных интересов воспитанников.

Цель:

Формирование здорового образа жизни по средствам знакомства с героическими образами былинных богатырей.

Задачи:

1. Приобщать детей к истокам русской народной культуры через знакомство с первыми защитникам русской земли – богатырями.
2. Раскрыть понятие здоровый образ жизни и воспитывать желание вести его;
3. Содействовать укреплению здоровья, физической подготовленности детей;
4. Формировать двигательные умения и навыки через героические образы былинных богатырей.
5. Привлекать родителей в воспитательно-образовательный процесс через участие в физкультурном развлечении.

Основные виды деятельности:

- совместная с взрослыми;
- досуговая;
- игровая;
- познавательная.

Формы, методы и приемы:**Проблемный метод:**

- мотивация и создание у детей и взрослых интереса к предстоящему действию.

Словесный метод:

- объяснение предстоящих действий;
- использование художественного слова;
- указание;
- словесная инструкция.

Наглядный метод:

- показ движений;
- выполнение действий, являющихся творческими заданиями.

Практический метод:

- изготовление и использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения.

Результативность

1. Дети узнали, кто были первые защитники русской земли, проявляют желание подробнее изучить историю Руси.
2. Воспитанники познакомились с понятием здоровый образ жизни и выражают желание вести его.
3. Дошкольники показывают более высокие результаты по физической культуре.
4. У воспитанников улучшились показатели по двигательным умениям и навыкам.
5. Родителей активно принимают участие в воспитательно-образовательном процессе.

Пути реализации проекта

1. Повышение двигательной деятельности дошкольника.
2. Создание здоровьесберегающей среды в детском саду, в которой не только дети, но и родители станут приверженцами и активными субъектами ЗОЖ.
3. Создание условий способствующих заинтересованности детей в познание культуры наших предков.
4. Организация и обеспечение физкультурно – оздоровительной и познавательной деятельности.

Принципы реализации проекта

- Принцип природосообразности – формирование у дошкольников стремление к здоровому образу жизни.
- Принцип личностной ориентации и преемственности – учет возрастных и индивидуальных особенностей.
- Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья.
- Принцип активности и сознательности участие педагогов и родителей в поиске эффективных методов по оздоровлению детей.
- Принцип комплексности и интегративности – решение познавательных задач и задач по физической культуре в системе воспитательного процесса.

Таблица 1

Этапы реализации проекта

Этапы	Дата	Группа	Мероприятие	Задачи	Ожидаемые результаты
Аналитический			<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение теоретического материала. 2. Разработка проекта. 3. Мониторинг учебно-методической базы для реализации проекта. 4. Определение способов оценки эффективности проекта. 	<p>Определить направления познавательной деятельности и физкультурно-оздоровительной работы.</p>	<p>Получение информации о состоянии здоровья, физическом развитии детей, о знаниях про былинных богатырей, сформированности представлений о здоровом образе жизни.</p>
Организационный			<ol style="list-style-type: none"> 1. Планирование мероприятий по теме проекта 2. Разработка содержания развлечения, ООД по познавательному развитию и по физическому. 3. Подбор дидактических и подвижных игр 3. Обогащение предметной развивающей среды- подбор и изготовление оборудования. 	<p>Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разработка и оформление мероприятий для старшей группы. 2. Наличие разнообразных средств, необходимых для приобщения детей к здоровому образу жизни. 3. Наличие оборудования в спортивном зале и группе.

Практический			<p>1. Проведение организованной образовательной деятельности по познавательному и физическому развитию, спортивного развлечений, бесед, работа с родителями.</p> <p>2. Оформление постера и газеты и папки передвижки для родителей</p> <p>3. Оформление книги созданной из рисунков детей.</p>	<p>1. Осуществить педагогическое и санитарное просвещение детей и родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей.</p> <p>1. Повысить компетентность педагогов и родителей в вопросах организации летней оздоровительной работы.</p>	<p>1. Выработка потребности в самостоятельной, ежедневной заботе о своем здоровье, внимание к собственному организму, мотивации на здоровый образ жизни.</p> <p>2. Активное участие родителей и педагогов в реализации проекта.</p> <p>Наличие планов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ООД по познавательному развитию. - ООД по физическому развитию - совместных спортивных мероприятий; - работы с родителями. <p>3. Анализ и направление деятельности педагогов и инструктора по физической культуре на формирование у детей желания вести здоровый образ жизни.</p>
Итоговый			<p>1. Анализ знания детей о здоровом образе жизни.</p> <p>2. Подготовка фотоотчета по результатам проекта.</p>	<p>1. Подвести итоги проекта «Растим богатыря».</p> <p>2. Проанализировать и обобщить полученные результаты.</p>	<p>1. Выявление положительных и отрицательных сторон в своей работе.</p> <p>Мониторинг качества проведенной работы.</p> <p>2. Оценка сформированности знаний детей о понятие здорового образа жизни.</p> <p>Фотоотчета по результатам проекта.</p>
Рефлексивный			<p>Оценка эффективности проекта.</p> <p>Обобщение материалов проекта.</p>	<p>Обсудить эффективность проекта.</p>	<p>Оценка эффективности проекта, обсуждение результатов проекта.</p>

Таблица 2

Содержание технологической фазы реализации проекта

Срок	тема	Место проведения	Содержание работы
Февраль	Понятие «Богатырь»	Спортивный зал	Сюжетно–игровое занятие «Путешествие на богатырскую заставу»
		Групповое помещение	Оформление постера «Растим богатыря» для родителей
		Спортивный зал	Подвижная игра «Сдвинь богатыря с места»
		Групповое помещение	ООД по познавательному развитию «Кто такие богатыри»
Март	Богатыри наших дней	Групповое помещение	Оформление папки передвижки «Здоровье ребенка в ваших руках»
		Групповое помещение	Беседа по картине В.М. Васнецова «Богатыри»
		Спортивный зал	Малоподвижная игра «Обряд поклонения дубу»
		Спортивный зал	ООД «Богатырские состязания»
		Групповое помещение	Игра «Помоги богатырю»
Апрель		Групповое помещение	Игра «Собери разрезную картинку»
		Спортивный зал	Спортивное соревнование с родителями «Русские богатыри»
		Групповое помещение	Игра «Подбери одежду для богатыря»
		Спортивный зал	Подвижная игра «Поймай коня за хвост»
		Спортивная площадка	Подвижная игра «Богатырский конь»
Май		Групповое помещение	Оформление газеты «Наша цель жить до 100 лет» для родителей совместно с детьми
		Спортивный зал	Подвижная игра «Чья дружина быстрее соберется»
		Спортивная площадка	Подвижная игра «Штурм крепости»

		Групповое помещение	ООД по рисованию «Защитники Руси»
--	--	---------------------	--------------------------------------

Список литературы

1. Джулай, Т.В. Физкультурно – оздоровительная работа в летний период [Текст] / Т.В. Джулай. // Инструктор по физкультуре. – 2009. - №3. С.28-30.
2. Картушина, М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6 – 7 лет [Текст] / М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 128 с.
3. Ларкина, Н.В. Организация оздоровительной работы с детьми в условиях ДОУ [Текст] / Н.В. Ларкина. // Инструктор по физкультуре. – 2009. - №2.
4. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет [Текст] / И.М. Новикова. – М.: Мозаика – Синтез, 2009. – 96 с.
5. Пенкина Е.М. Растём здоровыми и мечтаем [Текст] / Е.М. Пенкина. // Инструктор по физкультуре. – 2009. - №1. С.58-65.
6. Планирование оздоровительной работы [Текст] // Научно-практический журнал «Управление ДОУ». – 2004. - №1. С. 32.
7. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей [Текст] / В.Л. Страковская. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с.
8. Храмцова О.И. Спортивные праздники для детей старшего дошкольного возраста [Текст] / Е.М. Храмцова. // Инструктор по физкультуре. – 2010. - №3. С. 54-68.

Приложения

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №9» города Бийска**

**Конспект организационно – образовательной деятельности
в старшей группе
по физическому развитию
«Богатырские состязания»**

**Автор–составитель:
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад № 9»
Дремова Ксения Александровна**

Бийск—2019

Педагог (ФИО)	Дремова Ксения Александровна
Образовательная область	Физическое развитие «Богатырские состязания»
Тема занятия	Формировать представление детей о героическом прошлом русского народа Древней Руси, великих русских богатырях – защитниках земли русской через занятие физической культурой.
Цель	
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитательном темпе. 2. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь точного приземления после прыжка на две ноги, упражнять в равновесии. 3. Развивать координацию, мелкую моторику, психофизические качества – силу, быстроту, прыгучесть, ловкость, воображение и творческие способности. 4. Воспитывать чувство гордости за богатырскую силу России, уважение к русским воинам, желание им подражать.
Предварительная работа	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривание картины Виктора Михайловича Васнецова «Богатыри».; • Чтение отрывков о былинных богатырях: «Илья Муромец и Соловей-разбойник», «Добрыня Никитич и Змей Горыныч», «Алёша Попович и Тугарин Змей».; • оформление в соответствии с тематикой зала.
Оборудование	<ul style="list-style-type: none"> • магнитофон; • аудиозаписи; • гимнастические палки;

- гимнастическая скамейка;
- кубики;
- обручи;
- ленточки;
- канат;
- свисток.

Ход деятельности

1. Вводная часть

Цель: повышение эмоционального состояния детей, активизация их внимание, подготовка организма к нагрузкам в основной части.

Задачи:

1. Закрепить с помощью музыкально-ритмических движений свободные движения с хорошей координацией в движениях рук и ног.
2. Улучшить физические способности: координацию движений, ориентировку в пространстве.
3. Развивать интерес к игровым упражнениям с воланом и ракеткой через занятие физической культурой.

Методы:

- словесный: образный сюжетный рассказ инструктора по физической культуре, пояснения, указания, словесная инструкция, вопросы к детям, художественное слово (стихотворение);
- наглядный: показ образца движения, использование зрительных ориентиров при определении пространства, использование аудиозаписей детских песен;
- практический - игровой: ходьба, бег в образной (игровой) форме, практические действия детей – самостоятельное выполнение упражнений.

Способы достижения цели:

мотивация в игровой форме.

Деятельность детей	Деятельность педагога	Примечание
Дети входят в зал строятся в одну шеренгу	Инструктор: Группа, равняйся! Смирно!	Построение

<p>Дети выполняют команду</p> <p>Ответ: Богатыри – очень сильные, смелые, ловкие люди, защищают от врагов.</p> <p>Ответ: Да, мы готовы отправиться в путешествие.</p> <p>Дети выполняют команду</p>	<p>Инструктор: Здравствуйте ребята!</p> <p><u>Инструктор:</u> Дети, сегодня у нас необычное занятие. Мы сегодня с вами будем богатырями и отправимся в путешествие. Дети, а кто знает, кто такие богатыри?</p> <p><u>Инструктор:</u> Вот и мы сегодня должны с вами, как богатыри, быть сильными, смелыми и ловкими. Выполнять все задания быстро, легко и точно. Вы готовы со мной отправиться в путешествие?</p> <p>- Слушайте мою команду - направо, в путь шагом марш!</p> <p><i>(Звучит музыка).</i></p> <p>1. Упражнение «Высокий богатырь» -ходьба в колонне по одному на носках, руки прямые в стороны.</p> <p>2. Упражнение «Богатыри идут по мостику»</p>	<p>Команда</p> <p>Приветствие</p> <p>Постановка цели</p> <p>Команда</p> <p>Музыкальная композиция «Богатыри»</p> <p>Показ</p> <p>Ходьба и бег с заданиями</p>
---	---	---

<p>Дети выполняют упражнения в ходьбе и беге</p>	<p>- ходьба семенящими шагами, руки вдоль туловища.</p> <p>3. Упражнение «Богатыри бегут» - легкий бег.</p> <p>4. Упражнение «Богатыри атакуют» - бег приставными шагами левым боком.</p> <p>5. Упражнение «Богатыри атакуют» - бег приставными шагами правым боком.</p> <p>6. Упражнение «Богатыри отдыхают» - ходьба в колонне по одному с восстановлением дыхания.</p>	
<p style="text-align: center;">2. Основная часть занятия.</p> <p>Цель: закрепление приобретённых ранее навыков правильного выполнения упражнений.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить технику основных движений (пролезание под дугой, прыжки на двух ногах, лазанье по гимнастической лестнице, ходьба по скамейке). 2. Способствовать развитию физических качеств дошкольников: силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции. 		

Методы:

- словесный: образный сюжетный рассказ инструктора по физической культуре, пояснения, указания и сигналы, словесная инструкция, вопросы к детям, художественное слово (загадка, стихотворения);
- наглядный: показ образца движения, подражание образам окружающей жизни, использование зрительных ориентиров при определении пространства, включение физкультурного пособия в двигательную деятельность, использование аудиозаписей детских песен;
- практический - игровой: ходьба, бег, ОВД в образной форме, практические действия детей –выполнение упражнений по показу инструктора.

Действия педагога для сохранения интереса детей:

- игровая мотивация;
- смена видов деятельности;
- использование всего пространства спортивного зала;
- использование музыки, заданий в (игровой) образной форме.

Дети выполняют команду

Дети выполняют ОРУ

За направляющим тройками через центр зала разойдись!

ОРУ (с гимнастическими палками)

«Богатыри готовятся к бою»

1. И.П.– стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках (*держать её хватом ближе к концам*) опущена вниз.

Поднять палку вверх. Опустить палку на плечи. Поднять палку вверх.

Команда

Комплекс ОРУ

Показ

Дети выполняют упражнение на счет 1-4, 8 - 10 раз

	<p>Вернуться в и.п.</p> <p>- Исходное положение принять!</p> <p>Упражнение начинай!</p> <p>«Богатырская обороняются»</p> <p>2. И.П. – стоя, ноги шире плеч, руки впереди Поворот вправо. И.П., то же в левую сторону.</p> <p>- Исходное положение принять!</p> <p>Упражнение начинай!</p> <p>«Богатыри сражаются»</p> <p>3. И. П. — стоя, ноги шире плеч, руки опущены. Наклон, палку держать перед собой. И.П.</p> <p>- Исходное положение принять!</p> <p>Упражнение начинай!</p>	<p>Команда</p> <p>Дети выполняют упражнение на счет 1-4, 8 - 10 раз</p> <p>Команда</p> <p>Дети выполняют упражнение на счет 1-4, 8 - 10 раз</p> <p>Команда</p> <p>Дети выполняют упражнение на счет 1-2, 6 - 8 раз</p> <p>Команда</p>
--	---	---

	<p>«Богатырь садится на коня»</p> <p>4. И.П. – стоя, палка перед грудью. Приседаем, палку вперед. И.П.</p> <p>- Исходное положение принять!</p> <p>Упражнение начинай!</p> <p>«Богатыри готовят к бою оружие оружие»</p> <p>5. И.П. —сидя, ноги в стороны. Наклон, палку тянем к правому носку. И.П., тоже к левому носку.</p> <p>- Исходное положение принять!</p> <p>Упражнение начинай!</p> <p>«Богатырский конь»</p> <p>6. И.П. — стоя, палка внизу. Прыжок ноги врозь, палку вверх. И.П. Прыжок</p>	<p>Дети выполняют упражнение на счет 1-4, 7 - 8 раз</p> <p>Команда</p> <p>Дети выполняют упражнение на счет 1-2, 8 раз чередую с ходьбой</p> <p>Дети выполняют упражнение на счет 1-2, 4 - 5 раз</p> <p>Команда</p> <p>Перестроение в одну колонну</p> <p>Комплекс ОВД</p>
--	--	--

<p>Дети перестраиваются в одну колонну</p>	<p>ноги врозь, палку вперёд. И.П.</p> <p>- Исходное положение принять! Упражнение начинай!</p> <p>И.П. о.с. ноги на ширине плеч, палка вверх— вдох, вниз –выдох.</p> <p>Кругом! Сомкнули колонный! За направляющим тройками в обход по залу шагом марш!</p> <p style="text-align: center;">ОВД</p> <p><u>Инструктор:</u> Богатыри, перед нами «болото». Мы должны с вами очень быстро и ловко переправиться на другой берег. Для этого мы разделимся на 2 команды. 1-ая команда выстраивается в колонну по одному за синей линией, 2-ая команда тоже выстраивается в колонну по одному за красной линией.</p>	<p>Команда</p> <p>Объяснения</p> <p>Показ</p>
--	---	---

<p>Дети рассчитываются на 1-2</p> <p>Дети выполняют ОВД в двух колоннах</p> <p>Ребенок выполняет показ</p> <p>Дети выполняют задания</p>	<p>Инструктор: на 1-2 рассчитайсь!</p> <p>Эстафета – преодоление препятствий. Обе команды по сигналу начинают соревноваться. Они проходят гимнастическую скамейку приставным шагом, перешагивают через кубик, спрыгивают с гимнастической скамейки, продевают обруч через голову, подлезают под дугу правым боком, оббегают кегли и возвращаются к своей команде. Передают эстафету (<i>хлопками по плечу</i>) и становятся в конец строя. Участник получивший эстафету начинает движение. И так до последнего игрока. Инструктор следит за правильностью выполнений заданий.</p> <p><u>Инструктор</u>: Молодцы! Вы очень хорошо справились с этим заданием. Мы с вами продолжаем наше путешествие.</p> <p><u>Инструктор</u>: Богатыри, вот мы с вами</p>	<p>Объяснения</p> <p>Показ</p> <p>Вопрос</p> <p>Объяснения</p> <p>Показ</p> <p>Инструктор страхует детей во время выполнения задания.</p>
--	---	---

<p>Дети маршируют один круг и возвращаются на свои места</p> <p>Дети выполняют прыжки из обруча в обруч до ориентира</p> <p>Дети маршируют 1 круг, возвращаются на свои места</p>	<p>дошли до владений Соловья-Разбойника. Но перед нами река. Нам нужно переплыть реку и попасть на другой берег. Вот у вас у каждого есть несколько островков (обручи).</p> <p><u>Инструктор:</u> Молодцы! Все справились и с этим заданием.</p> <p><u>Инструктор:</u> Богатыри, видите наверху высокого дуба свиток. Вы сможете достать его? Он привязан ленточками.</p> <p><u>Инструктор:</u> Для этого вам придётся подняться на самую вершину дуба, развязать ленточку и осторожно спуститься вниз. Там ленточек много, чтобы было легче, давайте каждый развяжет по одной. 1 команда добирается до вершины дуба по левой стороне (по лестнице), 2 команда по правой стороне дуба <i>(по лестнице)</i>.</p> <p>Команды по очереди добираются до верха лестнице, наступая на каждую ступеньку. Последний «богатырь»</p>	<p>Сюрпризный момент</p>
---	--	--------------------------

- Да, мы справимся!

Дети выполняют задание

достаёт свиток.

Инструктор: Молодцы! Вы показали свою силу, ловкость и быстроту. Очень хорошо справились с заданием. Ну давайте посмотрим, что же здесь нарисовано. Да это же карта. По ней мы сможем найти сокровища.

Выбегает Соловей-Разбойник: Кто это осмелился ворваться в мои владения и украсть мою карту. А ну-ка верните мне карту.

<p style="text-align: center;">3. Заключительная часть.</p> <p>Цель: обеспечение постепенного перехода от возбуждённого состояния к относительно спокойному, дать возможность переключиться на другую деятельность, подведение итогов деятельности.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечить восстановление частоты сердечного пульса, подведение итога мероприятия. 2. Способствовать развитию умения выполнять задания в соответствии с указаниями инструктора. 3. Способствовать воспитанию внимания, чувства доброты, спокойствия, уравновешенности. <p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • словесный: образный сюжетный рассказ инструктора по физической культуре, пояснения, указания и сигналы, словесная инструкция, вопросы к детям, художественное слово (стихотворения); • наглядный: показ образца движения, подражание образам окружающей жизни, использование. • практический - игровой: релаксация в образной форме, практические действия детей – самостоятельное выполнение упражнений. <p>Действия педагога для сохранения интереса детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • игровая мотивация; • смена видов деятельности; <p>использование всего пространства спортивной площадки.</p>		
<p>Дети играют</p>	<p>Игра «Ловишки с ленточками».</p> <p>Дети (богатыри) разбегаются по</p>	<p>Подвижная игра «Князь и воевода»</p>

<p>Дети играют</p>	<p>площадке, а на поясе у них ленточки. Соловей-Разбойник бежит за ними. Он должен догнать и отобрать ленточку. Осалённых детей забирает к себе. Игра повторяется 3 раза.</p> <p><u>Соловей-Разбойник</u>: Вы такие сильные и ловкие. Я очень устал. У меня уже нет сил, чтобы с вами соперничать. Вы победили. Я больше не буду стоять у вас на пути.</p> <p>Соловей-Разбойник уходит.</p> <p>Богатыри достают карту и отправляются за сокровищем. Игра умеренной подвижности <i>«Найди, где спрятано»</i>. Дети ищут по карте спрятанный предмет и находят кубок.</p> <p><u>Инструктор</u>: Богатыри, вот мы с вами нашли золото Соловья-Разбойника. Теперь мы можем отправиться домой.</p> <p><u>Инструктор</u>: Вам понравилась <i>«богатырские состязания»</i>?</p>	<p>Объяснение правил игры</p> <p>Игра</p> <p>Игра малой подвижности</p> <p>Объяснение правил игры</p>
--------------------	--	---

<p>Подведение итогов</p> <p>Ответы детей</p>	<p>- А сейчас давайте вспомним чем мы сегодня занимались?</p> <p>- Какие задания были для вас самыми сложными?</p> <p>- А какие задание было выполнять легче всего?</p> <p><u>Инструктор:</u> Молодцы! Вы все сегодня хорошо занимались. Показали свои способности. Вы очень сильные, смелые и ловкие, как настоящие богатыри.</p> <p>- Спасибо всем за участие, а сейчас группа направо! За направляющим в группу шагом марш!</p>	<p>Вопросы детям</p> <p>Команда</p> <p>Группа уходит строевым шагом из зала друг за другом</p>
--	--	--

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №9» города Бийска**

**Конспект организационно – образовательной деятельности
в старшей группе
по физическому развитию
«Путешествие на богатырскую заставу»**

**Автор–составитель:
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад № 9»
Дремова Ксения Александровна**

Бийск—2019

Педагог (ФИО)

Дремова Ксения Александровна

Образовательная область

Физическое развитие

Тема занятия

«Путешествие на богатырскую заставу»

Цель

Продолжать формировать представление детей о героическом прошлом русского народа Древней Руси, великих русских богатырях – защитниках земли русской через занятие физической культурой.

Задачи

1. Развивать физические качества -гибкость, быстроту, силу, ловкость, глазомер;
2. Закрепить знания о русских богатырях, о времени их проживания
3. Воспитывать чувство коллективизма; прививать интерес к занятиям и потребность к ежедневным занятиям физической культурой;

Предварительная работа

- чтение художественной литературы о великих русских богатырях;
- рассматривание иллюстраций на тему «Русские богатыри»;
- оформление в соответствии с тематикой зала.

Оборудование

- магнитофон;
- аудиозаписи;
 - гантели по количеству детей;
 - 2 фитбол мяча;
 - 2 фишки;
 - 2 обруча;
 - 2 конуса и 10 колец,;

Ход деятельности

1. Вводная часть

Цель: повышение эмоционального состояния детей, активизация их внимание, подготовка организма к нагрузкам в основной части.

Задачи:

4. Закрепить с помощью музыкально-ритмических движений свободные движения с хорошей координацией в движениях рук и ног.
5. Улучшить физические способности: координацию движений, ориентировку в пространстве.
6. Развивать интерес к игровым упражнениям с воланом и ракеткой через занятие физической культурой.

Методы:

- словесный: образный сюжетный рассказ инструктора по физической культуре, пояснения, указания, словесная инструкция, вопросы к детям, художественное слово (стихотворение);
- наглядный: показ образца движения, использование зрительных ориентиров при определении пространства, использование аудиозаписей детских песен;
- практический - игровой: ходьба, бег в образной (игровой) форме, практические действия детей – самостоятельное выполнение упражнений.

Способы достижения цели:

мотивация в игровой форме.

Деятельность детей	Деятельность педагога	Примечание
Дети входят в зал	Инструктор: Группа, равняйся! Смирно!	Построение
Дети выполняют команду	Инструктор: Здравствуйте ребята!	Команда Приветствие
Ответ: Богатырь	Знают взрослые и дети, Нет его сильней на свете. Одного напомню я - Это Муромец Илья.	Загадка
	Инструктор: Правильно	Постановка цели

<p>- Да!</p> <p>Дети выполняют команду</p> <p>Дети выполняют упражнения в ходьбе и беге</p>	<p>ребята, и сегодня мы с вами перенесемся далеко, в путешествие. Когда Русью правил князь Владимир ясно солнышко. Князю Владимиру приходилось защищать Русь – матушку от набегов иноземцев. И в этом ему помогли наши герои – богатыри: Илья Муромец, Добрыня Никитич и Алеша Попович. Вы согласны отправиться в увлекательное путешествие?</p> <p>Инструктор: Становимся в большой круг, возьмемся за руки, закроем глаза. И представим себе, что перенеслись мы в Киевскую Русь. Открываем глаза и видим: оказались мы с вами на <u>заставе</u> богатырской, в крепости, которая оберегает путь на Киев и землю русскую от кочевников — жгли они и грабили, уводили русских людей в <u>полон</u>.</p> <p>Инструктор: С заставой ознакомиться надо, обойти всю территорию, оглядеться нет ли</p>	<p>Визуализация</p> <p>Команда</p> <p>Музыкальная композиция «Богатырская сила»</p> <p>Показ</p> <p>Ходьба и бег с заданиями</p>
---	--	--

кочевников поблизости,
а заодно и размяться,
застоялись мы что-то.

- Слушайте мою
команду - направо, в
путь шагом марш!

(Звучит музыка).

«Высокие богатыри»

1. Упражнение

-ходьба в колонне по
одному на носках, руки
прямые над головой.

«Могучие богатыри»

2. Упражнение

- ходьба с высоким
подниманием колена,
руки за головой.

Инструктор: А застава
какая большая шагом не
управимся придется
бегом пробежаться.

3. «Богатыри бегут»

Упражнение

- легкий бег.

4. «Богатырь едет на
коне»

Упражнение

	<p>- бег с подскоками, руки на поясе</p> <p>Инструктор: Вот и обошли мы с вами всю заставу. Пора и отдышаться.</p> <p>5. «Богатыри отдыхают»</p> <p>Упражнение</p> <p>- ходьба в колонне по одному с восстановлением дыхания.</p>	
--	---	--

2. Основная часть занятия.

Цель: закрепление приобретённых ранее навыков правильного выполнения упражнений.

Задачи:

1. Закрепить технику основных движений (пролезание через обруч, попадание в цель, прыжки на фитболах).
2. Способствовать развитию физических качеств дошкольников: силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции.

Методы:

- словесный: образный сюжетный рассказ инструктора по физической культуре, пояснения, указания и сигналы, словесная инструкция, вопросы к детям, художественное слово (загадка, стихотворения);
- наглядный: показ образца движения, подражание образам окружающей жизни, использование зрительных ориентиров при определении пространства, включение физкультурного пособия в двигательную деятельность, использование аудиозаписей детских песен;
- практический - игровой: ходьба, бег, ОВД в образной форме, практические действия детей –выполнение упражнений по показу инструктора.

Действия педагога для сохранения интереса детей:

- игровая мотивация;

- смена видов деятельности;
- использование всего пространства спортивного зала;
- использование музыки, заданий в (игровой) образной форме.

<p>Дети выполняют команду</p>	<p>За направляющим тройками через центр зала разойдись!</p>	<p>Команда</p>
<p>Дети выполняют ОРУ</p>	<p>ОРУ (с гантелями)</p> <p>1. «Богатырь готовится к бою»</p> <p>И.П. -о. с. ноги на ширине плеч, гантели в двух руках внизу, руки с гантелями вперед, вверх, развести в стороны, опустить вниз.</p> <p>- Исходное положение принять!</p> <p>Упражнение начинай!</p> <p>2. «Богатырь осматривает крепость»</p> <p>И.П. -о. с. ноги на ширине плеч, руки с гантелями на поясе. Повернуть туловище вправо, руки развести в стороны, вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>- Исходное положение принять!</p> <p>Упражнение начинай!</p> <p>3. «Богатырь идет в бой»</p> <p>И. П. — о.с. ноги на</p>	<p>Комплекс ОРУ</p> <p>Показ</p> <p>Дети выполняют упражнение на счет 1-4, 8 - 10 раз</p> <p>Команда</p> <p>Дети выполняют упражнение на счет 1-4, 8 - 10 раз</p> <p>Команда</p> <p>Дети выполняют упражнение на счет 1-4, 8 - 10 раз</p> <p>Команда</p> <p>Дети выполняют упражнение на счет 1-4, 8 - 10 раз</p> <p>Команда</p> <p>Дети выполняют упражнение на счет 1-4, 8 - 10 раз</p>

	<p>ширине плеч, гантели в двух руках внизу. Наклоны туловища вправо, потянуться за рукой с гантелей, вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>- Исходное положение принять!</p> <p>Упражнение начинай!</p> <p>4. «Богатырь защищает крепость»</p> <p>И.П. — о.с. ноги на ширине плеч, гантели в согнутых в локтях руках на уровне талии. Наклоны туловища вниз, потянуться за руками, по возможности достать гантелями до пола, вернуться в и.п..</p> <p>- Исходное положение принять!</p> <p>Упражнение начинай!</p> <p>5. «Богатырь оседлал коня»</p> <p>И.П. — о.с. ноги на ширине плеч, гантели в двух руках внизу. Приседая руки вперед, вернуться в и.п..</p> <p>- Исходное положение принять!</p>	<p>8 - 10 раз</p> <p>Команда</p> <p>Дети выполняют упражнение на счет 1-4, 7 - 8 раз</p> <p>Команда</p> <p>Дети выполняют упражнение на счет 1-2, 8 раз чередую с ходьбой</p> <p>Дети выполняют упражнение на счет 1-2, 4 - 5 раз</p> <p>Команда</p>
--	--	--

<p>- Да!</p> <p>- Нет не было.</p> <p>Дети перестраиваются в одну колонну</p> <p>Дети рассчитываются на 1-2</p>	<p>Упражнение начинай!</p> <p>6.»Богатырь скачет на коне»</p> <p>И.П. — о.с. стоя ноги вместе, руки перед грудью. Гантели положить впереди перед собой. Прыгнуть, ноги в стороны, руки вытянуть вперед, далее ноги вместе, руки перед грудью.</p> <p>- Исходное положение принять!</p> <p>Упражнение начинай!</p> <p>Инструктор: Ох и силушка у нас, чувствуете, как прибавилась.</p> <p>Инструктор: Ребята, а как вы думаете были ли на Руси машины, заводы, самолеты?</p> <p>Инструктор: Правильно в старину не ездили машины, не было заводов и поэтому воздух был чистый и свежий. Давайте подышим этим степным воздухом.</p> <p>И.П. о.с. ноги на ширине плеч, руки через стороны вверх — вдох, вниз -выдох</p>	<p>Вопросы</p> <p>Команда</p> <p>Перестроение в одну колонну</p> <p>Комплекс ОВД</p> <p>Команда</p> <p>Объяснения</p> <p>Показ</p>
---	--	--

<p>Дети выполняют ОВД в двух колоннах</p> <p>Ребенок выполняет показ</p> <p>Дети выполняют задания</p>	<p>Кругом! Сомкнули колонный! За направляющим тройками в обход по залу шагом марш!</p> <p>ОВД</p> <p>Инструктор: Вот и размялись мы, теперь нас ни один враг не одолеет. Ой что – то земля трясется, да дымом пахнет, враг кочевник на нашу Русь наступает. Собирайтесь молодцы в дружины ратные становитесь в строй на ворога пойдём, защитим землю – матушку.</p> <p>Инструктор: на 1-2 расчитайсь!</p> <p>Эстафета «Захват крепости»</p> <p>Первый участник бежит на среднюю линию, поднимает обруч (открывает ворота). Второй подбегает, перехватывает обруч. В это время первый пролезает в него и, обегаая стойку, возвращается в команду. После этого третий начинает выполнять действия. Игра</p>	<p>Игровой стретчинг</p>
--	---	--------------------------

продолжается до тех пор. Пока вся команда не побывает в крепости и не вернется обратно.

Инструктор: Вот мы, какие умелые и проворные. Крепость чужую захватили. Всех врагов победили. А сейчас проверим вас на меткость. Сможете ли вы врагов перестрелять издалека.

Эстафета «Меткий стрелок».

По сигналу начинают бросать кольца на конус. Конус расположен в 2-х метрах от стартовой линии. Выполняется по 5 бросков. Самыми меткими считаются игроки, сумевшие набросить большее количество колец на конус.

Эстафета «Бравый наездник»

По команде первые прыгают до фишки и обратно на конях (*гимнастических палках*), передают коня следующему игроку, сами становятся в конец колонны. Эстафета считается завершенной,

- Да!

Дети произвольно ложатся на пол, тянутся ножками и ручками в разные стороны, (*вдох, расслабляя руки и ноги на выдохе напрягая, растягивая руки и ноги*).

Закрывают глаза и слушают пение птиц. (*звучит музыка щебетание птиц*)

когда все участники команды проскачут на конях.

Инструктор: Ребята я вижу, вы очень сильные, смелые, умелые и не устали нисколько, но проблема в том, что кони ваши устали столько скакать они просят отдыха и водички. Давайте отведем ваших коней на водопой, а сами немного приляжем отдохнуть, хотите?

Инструктор: Вот и полянка возле речки, давайте приляжем на ковер из листьев, он мягкий, красивый и шелестит под нами. Потянемся в разные стороны.

Инструктор: А теперь закрываем глаза и слушаем пение птиц, вот их здесь сколько, в лесу у речки.

Инструктор: Открываем глаза, поворачиваемся на правый бочек, потихоньку встаем. И трогаемся в путь.

Инструктор: Не все враги ещё побеждены, поймать оставшихся

	<p>надо. В путь дружина ратная, силушку свою богатырскую покажите.</p>	
<p style="text-align: center;">3. Заключительная часть.</p> <p>Цель: обеспечение постепенного перехода от возбуждённого состояния к относительно спокойному, дать возможность переключиться на другую деятельность, подведение итогов деятельности.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечить восстановление частоты сердечного пульса, подведение итога мероприятия. 2. Способствовать развитию умения выполнять задания в соответствии с указаниями инструктора. 3. Способствовать воспитанию внимания, чувства доброты, спокойствия, уравновешенности. <p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • словесный: образный сюжетный рассказ инструктора по физической культуре, пояснения, указания и сигналы, словесная инструкция, вопросы к детям, художественное слово (стихотворения); • наглядный: показ образца движения, подражание образам окружающей жизни, использование. • практический - игровой: релаксация в образной форме, практические действия детей – самостоятельное выполнение упражнений. <p>Действия педагога для сохранения интереса детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • игровая мотивация; • смена видов деятельности; <p>использование всего пространства спортивной площадки.</p>		
<p>Дети играют</p>	<p>Из группы детей выбираются 2 героя «Князь», который будет давать задания пойманым детям и «Воевода», который будет ловить нарушителей. Дети выполняют</p>	<p>Подвижная игра «Князь и воевода»</p> <p>Объяснение правил игры</p>

<p>Дети играют</p>	<p>разнообразные движения под музыку. По сигналу они все должны убежать в «домик», «Воевода» ловит. Всех пойманных отводят к «Князю». «Князь» придумывает задание каждому пойманному (например: присесть 10 раз, прыгнуть 10 раз, выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа 10 раз и т.п.). После выполнения задания «Князя» игрок возвращается в игру. Физ. инструктор помогает «Князю» выбрать задания, ориентируясь на физические возможности пойманного игрока. Игра играется ещё раз со сменой «Князя» и «Воеводы».</p> <p>Инструктор: В старину ребята, перед походом на врага войны, богатыри приходили к старому дубу, который считался самым могучим и сильным деревом и выполняли обряд «Поклонение дубу», у которого просили силы и выносливости. И мы с вами сейчас сделаем то</p>	<p>Игра малой подвижности «Обряд поклонения дубу»</p> <p>Объяснение правил игры</p>
--------------------	---	---

<p>Подведение итогов</p> <p>Ответы детей</p>	<p>же самое.</p> <p>Малоподвижная игра «Обряд – поклонение дубу»</p> <p>Дети встают в круг и выполняют движения.</p> <p>Инструктор: У нас рос дубок – Вот, таков! <i>(сидя на корточках, дети медленно поднимаются, тянут руки вверх).</i></p> <p>Инструктор: Корень да его – Вот так глубокий! <i>(наклоняются вниз, показывая корень)</i></p> <p>Инструктор: Листья, да его – Вот так широкие, <i>(развести руки в стороны)</i></p> <p>Инструктор: Ветки да его – Вот так высоки! <i>(руки вверх)</i></p> <p>Инструктор: Ах ты, дуб–дубок, ты могуч <i>(медленно поднимают сцепленные руки вверх)</i></p> <p>Инструктор: На ветру ты, дубок, скрипуч. <i>(покачивание руками)</i></p> <p>Инструктор: Дай мне силы, отваги, добра, <i>(правая рука на сердце)</i></p> <p>Инструктор: Чтобы землю родную</p>	<p>Вопросы детям</p> <p>КомандаГруппа уходит строевым шагом из зала друг за другом</p>
--	--	--

	<p>защищать от врага!</p> <p>- А сейчас давайте вспомним чем мы сегодня занимались?</p> <p>- Какие задания были для вас самыми сложными?</p> <p>- А какие задание было выполнять легче всего?</p> <p>- Спасибо всем за участие, а сейчас группа направо! За направляющим в группу шагом марш!</p>	
--	---	--

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №9» города Бийска

**Конспект совместного с родителями спортивного соревнования
в старшей группе
«Русские богатыри»**

Автор–составитель:
Инструктор по физической культуре
Дремова Ксения Александровна

Бийск—2019

Педагог (ФИО)	Дремова Ксения Александровна
Образовательная область	Физическое развитие
Возрастная группа	Старшая группа

Цель: Приобщение детей и **родителей** к здоровому образу жизни через совместные **спортивные мероприятия**, укрепление связи взаимодействия «детский сад – семья».

Задачи:

1. Привлечь внимание воспитанников к празднику День Защитников Отечества;
2. Формирование у детей патриотических чувств, основанных на ознакомлении с героическими предками, защитниками земли русской, через двигательную-игровую деятельность.
- 3.. Развивать командный дух; объединить семьи для общего празднования;
- 4.. Воспитание патриотизма;

Предварительная работа: беседа «Защитник Отечества», «Русские богатыри»; чтение художественной литературы о богатырях, разучивание пословицы и поговорки о Родине.

Место проведения: спортивный зал

Оборудование и инвентарь: аудиоманитофон; аудиозапись для эстафет и музыкально-ритмичных танцев; 8 конусов; кубики 10 шт.; гимнастические палки 2 шт., картинки с видами спорта 5 шт.; обручи 4 шт. ведерки 4 шт.; грамоты по количеству команд, зал украшен в соответствии с тематикой мероприятия.

Ход мероприятия:

1. Вводная часть

Цель: повышение эмоционального состояния детей и взрослых, активизация их внимание, подготовка организма к нагрузкам в основной части.

Задачи:

7. Закрепить с помощью музыкально-ритмических движений свободные движения с хорошей координацией в движениях рук и ног.
8. Улучшить физические способности: координацию движений, ориентировку в пространстве.
9. Развивать интерес к образам русских богатырей.

Методы:

- словесный: образный сюжетный рассказ инструктора по физической культуре, пояснения, указания, словесная инструкция, вопросы к детям, художественное слово (стихотворение);
- наглядный: показ образца движения, использование зрительных ориентиров при определении пространства, использование аудиозаписей детских песен;
- практический - игровой: ходьба, бег в образной (игровой) форме, практические действия детей – самостоятельное выполнение упражнений.

Способы достижения цели:

- мотивация в игровой форме;

Деятельность детей и взрослых	Деятельность педагога	Примечание
Ребята и родители под музыку входят в зал	Инструктор: - Здравствуйте, уважаемые ребята и родители! Сегодня мы собрались в спортивном зале на состязание, посвященное защитникам отечества. А кто в давние времена были лучшие защитники нашей родины? Конечно,	Художественное слово Вопросы

<p>Ответы</p> <p>- Да</p> <p>Дети и взрослые выполняют движения за инструктором</p>	<p>это былинные богатыри и великие полководцы.</p> <p>-Много разных подвигов на счету богатырском! Есть чему поучиться и позавидовать! Вот почему сегодня, через много лет и веков, мы решили вспомнить с вами про дела ратные, про честь богатырскую, про удадь молодецкую!</p> <p>- Ребят, родители, а вы готовы к богатырским состязаниям?</p> <p>- Прежде чем начать наши состязания и проверить свою силушку богатырскую, предлагаю как следует размяться и зарядиться энергией.</p> <p>(Музыкальная разминка под песню «Богатырская сила»)</p> <p>1. «Могучие богатыри» - ходьба на носках, руки прямые подняты вверх.</p> <p>2. «Богатырский конь» - ходьба с высоким подниманием колена.</p> <p>3. «Богатыри идут в бой» -ходьба на пятках руки за голову.</p> <p>4. «Богатырь скачет на коне» - бег с подскоками, руки на поясе.</p>	<p>Музыкальная разминка</p> <p>Объяснение</p> <p>Показ</p> <p>Указания</p>
---	---	--

- | | | |
|--|---|--|
| | 5. «Богатырь идет в бой»
- бег с ускорением, руки согнуты к плечам.
6. «Богатыри отдыхают после боя»
- упражнение на восстановление дыхание. | |
|--|---|--|

2. Основная часть занятия.

Цель: формировать представление детей и взрослых о героическом прошлом великих русских богатырей через занятие физической культурой.

Задачи:

1. Закрепить навыки взаимодействия ребенка с взрослыми и сверстниками.
2. Способствовать развитию физических качеств детей и взрослых: силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции, тренировке тормозных процессов.
3. Способствовать развитию у детей и взрослых стремление к здоровью, воспитывать морально-волевые качества: внимание, чувство командной ответственности.

Методы:

- словесный: образный сюжетный рассказ инструктора по физической культуре, пояснения, указания и сигналы, словесная инструкция, вопросы к детям, художественное слово (загадка, стихотворения);
- наглядный: показ образца движения, подражание образам окружающей жизни, использование зрительных ориентиров при определении пространства, включение физкультурного пособия в двигательную деятельность, использование аудиозаписей детских песен;
- практический - игровой: ходьба, бег, ОВД в образной форме, практические действия детей –выполнение упражнений по показу инструктора.

Действия педагога для сохранения интереса детей:

- игровая мотивация;

<ul style="list-style-type: none"> • смена видов деятельности; • использование всего пространства спортивного зала; • использование музыки, заданий в (игровой) образной форме. 		
Деление на команды	<p>Инструктор: - Молодцы, хорошо размялись! А сейчас предлагаю поделиться на две команды. Команда «Витязи» и команда «Богатыри». За каждое правильно и быстро выполненное задание команда получает знак отличия. А в конце наших состязаний мы узнаем чья команда набрала наибольшее количество знаков отличия и победила!</p> <p>- Настоящий богатырь и коня на скаку остановит. Есть у меня два ретивых коня, сможете их оседлать и до кургана проскакать?!</p> <p>Чья команда быстрее доберется, та и победит!</p> <p>1 эстафета: «Проскачи на коне»</p>	<p>Объяснение</p> <p>Показ</p> <p>Указания</p>
Команды выполняют задания	<p>Родители – кони, дети – богатыри. Родитель надевает на себя вожжи, дети управляют лошадьми (дети и родители добегают до ориентира и возвращаются обратно к линии старта)</p>	<p>Объяснение</p> <p>Показ</p> <p>Указания</p> <p>Выигравшая команда получает знак отличия</p> <p>Художественное слово</p> <p>Объяснение</p>
Команды выполняют	<p>Инструктор: Меткий глаз – залог успеха, скажет богатырь любой,</p>	<p>Показ</p>

<p>Команды выполняют задания</p>	<p>4 вопрос: Как называлась одежда богатырей? (одежда: кольчуга; щит; шлем).</p> <p>5 вопрос: Людей, каких профессий можно назвать богатырями? (полицейские, военные, пожарники, спасатели)</p> <p>- Молодцы! Хорошо справились с заданием. Команды старались и не уступали друг другу в борьбе!</p> <p>- Ну а сейчас предлагаю командам занять свои места и продолжить наше состязание.</p> <p>Инструктор: В давние времена большую опасность для русских земель представляли набеги врагов: они разоряли села и деревни, забирали людей в плен и увозили с собой награбленные богатства. Богатыри защищали свои земли и крепости.</p> <p>- Следующее задание «Построй крепость».</p> <p>3 эстафета. Каждый участник команды по с модулем добегают до ориентира оставляет в нем модуль, возвращается на линию старта и передает эстафету следующему участнику. Когда все модули перенесены в место постройки</p>	<p>Художественное слово</p> <p>Объяснение</p> <p>Показ</p> <p>Указания</p> <p>Выигравшая команда получает знак</p>
----------------------------------	---	--

<p>Команды задания</p> <p>выполняют</p>	<p>дети и родители строят крепость.</p> <p>Ведущий: После сражения с врагами, для того чтобы поддерживать свою силу, богатыри должны были хорошо питаться. Хорошее питание и вода служила основным источником восстановления сил.</p> <p>4 эстафета «Перенеси воду в коромыслах». Родители по очереди с коромыслом добегают до ориентира, берут ведра и возвращаются обратно. Следующие участники команды дети, берут ведра добегают до ориентира оставляют ведра и возвращаются обратно и так по очереди.</p> <p>- Молодцы! Задания вы все выполнили успешно. А сейчас пора немного отдохнуть.</p> <p>Много пословиц и поговорок об армии было сложено в то время. Проверим, как вы знаете военные пословицы.</p> <p>Игра «Угадай пословицу» Я начинаю, а вы заканчиваете: Тяжело в ученье... (легко в бою) Худой мир лучше... (доброй драки) Кто смел... (тот и на коня сел) Не копьем убивают, а ... (умом)</p>	<p>отличия</p> <p>Художественное слово</p> <p>Объяснение</p> <p>Показ</p> <p>Указания</p> <p>Выигравшая команда получает знак отличия</p> <p>Интеллектуальная игра</p> <p>Вопросы</p> <p>Выигравшая команда получает знак отличия</p>
---	--	---

<p>Ответы</p>	<p>Жить – Родине...(служить) Один в поле ...(не воин) Все за одного и ...(один за всех)</p> <p>Инструктор: Когда не было войн и сражений, для поддержания сил богатыри устраивали между собой состязания в силе и ловкости.</p> <p>5 эстафета. «Перетягивание каната»</p> <p>Команды встают друг напротив друга и тянут канат в свою сторону. Чья команда перетянула канат на свою сторону за ориентир, та считается победившей.</p>	<p>Художественное слово</p> <p>Игра</p> <p>Объяснение</p> <p>Указания</p> <p>Выигравшая команда получает знак отличия</p>
<p>Команды задания выполняют</p>	<p>Ведущий: В сражении при борьбе с врагом богатырям приходилось преодолевать всевозможные препятствия на своем пути чтобы добиться победы.</p> <p>6 эстафета. «Полоса препятствий»</p>	<p>Художественное слово</p> <p>Игра</p> <p>Объяснение</p> <p>Указания</p>
<p>Команды задания выполняют</p>	<p>Все участники по очереди выполняют задания :</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на двух ногах из обруча в обруч; - дети ползут по скамейке подтягиваясь двумя руками / мамы идут по скамейке приставным шагом / папы перепрыгивают через скамейку поочередно в правую и левую сторону; 	

- ходьба в полуприседе до ориентира.

10. Заключительная часть.

Цель: обеспечение постепенного перехода от возбуждённого состояния к относительно спокойному, дать возможность переключиться на другую деятельность, подведение итогов деятельности.

Задачи:

1. Обеспечить восстановление частоты сердечного пульса, подведение итога мероприятия.
2. Привлечь родителей к сотрудничеству по сохранению и укреплению здоровья детей.
3. Формирование семейных ценностей.

Методы:

- словесный: образный сюжетный рассказ инструктора по физической культуре, пояснения, указания и сигналы, словесная инструкция, вопросы к детям, художественное слово (стихотворения);
- наглядный: показ образца движения, подражание образам окружающей жизни, использование.
- практический - игровой: релаксация в образной форме, практические действия детей – самостоятельное выполнение упражнений.

Действия педагога для сохранения интереса детей:

- игровая мотивация;
- смена видов деятельности;
- использование всего пространства спортивного зала.

Команды подсчитывают знаки отличия	Инструктор: Ну что ж, наши соревнования подошли к концу. Мы вспомнили с вами про дела ратные, про честь богатырскую, про удаль молодецкую!	Подведение итога
Дети и взрослые выполняют движения под музыку	- Какое задание было наиболее трудным для вас?	Награждение
Команды получают	- Сегодня наши участники показали себя настоящими богатырями, сильными, смелыми.	Музыкально-ритмичный танец

<p>дипломы</p> <p>Команды выходят из зала</p>	<p>Команд мы награждаем грамотами.</p> <p>А сейчас в честь нашего праздника предлагаю скрепить наш дружный союз команд веселым танцем!- Спасибо всем за участие до новых встреч!</p>	
---	--	--

Подвижные игры

Подвижные игры «Чья дружина быстрее соберется?»

Цель: учить детей ходить врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве.

Ход игры: играющие делятся на несколько групп с одинаковым числом детей. Каждая группа выбирает ведущего и становится за ним в колонну. По сигналу воспитателя все играющие начинают ходить, по площадке в разных направлениях, меняя движения в зависимости от задаваемого воспитателем темпа и ритма. По сигналу «дружина стройся» водящие останавливаются на том месте, где их застал сигнал, и быстро собираются за водящим в колонны, равняются и стоят по стойке «смирно». Воспитатель отмечает, какая дружина собралась первой.

Подвижная игра «Штурм крепости»

Цель: воспитывать у детей чувство товарищества, развивать ловкость, внимание.

Оборудование: мяч, большой круг.

Ход игры: игроки делятся на две равные команды, для игры им понадобится мяч. Определяется игровое поле, затем на этом поле кладут большой круг, примерно на восемь шагов. По жребию можно определить, кто будет штурмовать крепость, а кто оборонять (находится в кругу). Правила: группа обороняющих, занимает место в кругу – выходить за круг запрещено, тот кто, вышел за круг покидает игру. Группа атакующих подходит к крепости не ближе чем на пять шагов и кто то из них кидает мяч стараясь попасть в защитников, если попадает, то защитник в которого попали берёт мяч и в ответ кидает по нападавшим – если он промахивается, то вылетает из игры, ну а если попадает – остаётся и теперь уже тот в кого попали из нападения должен тоже попасть в кого то из крепости иначе он покинет игру. Кто выведет из игры всех участников противника — тот и победил. Важно соблюдать заранее оговоренную дистанцию и территорию игрового поля.

Подвижная игра «Богатырский конь»

Цель: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

Ход игры: дети которые изображают лошадей стоят за чертой на одной стороне зала (площадки), ребенок который изображает богатыря стоит в центре зала (площадки) повернутый спиной к детям которые изображают лошадей. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – коня лови!» кони разбегаются по залу, а богатырь старается поймать коня. После подсчета пойманных, игра повторяется.

Подвижная игра «Сдвинь с места богатыря»

Развивать у детей торможение, умение действовать по сигналу (по слову). Упражнять в беге с увертыванием в ловле. Способствовать развитию речи.

Ход игры: все игроки выбирают себе партнера и встают парами по кругу. В каждой паре игроки стоят в затылок друг другу, примерно на расстоянии вытянутой руки. Одна пара назначается водящими. Один из водящих становится «бегуном», а второй «ловцом». Задача «ловца» догнать и осалить второго водящего. В этом случае они меняются ролями – пойманный «бегун» становится новым «ловцом».

Для того чтобы не попасться, «бегун» может двигаться в любом направлении и где угодно, не выходя за пределы игрового пространства: по кругу, между парами, змейкой, меняя направления движения и т.д. Когда «бегун» устал или чувствует, что его вот-вот догонит «ловец», он может встать перед любой парой в кругу. При этом он кричит: «Богатырь сдвинься с места!». Как только эти слова произнесены, бывший «бегун» оказывается в полной безопасности, а игрок, стоящий в паре сзади, становится новым «бегуном» и игра продолжается.

Подвижная игра «Поймай коня за хвост»

Цель: развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражняться в беге с увертыванием.

Оборудование: косичка (хвост).

Правила игры. Хвост игроки могут передавать только набегу. Водящий, догнавший хвост, должен коснуться игрока, а тот передать ему хвост. Отказываться исполнять желание нельзя.

Ход игры. Из числа игроков выбирается водящий, который отдает любому игроку хвост (косичку). Все игроки собираются в круг, водящий должен находиться в центре. По сигналу все участники разбегаются, а водящий должен поймать хвост. Игрок с хвостом может передать хвост другому и т. д. Если водящий ловит хвост, то тот в свою очередь выполняет желание водящего: поет песню, стоит на одной ноге или становится новым водящим.

Игра малой подвижности «Взятие крепости»

Цель игры: развитие меткости, ловкости, выносливости, координации движений, точности и быстроты реакций, двигательных и коммуникативных способностей.

Оборудование: шесть кубиков, два резиновых мячика, детские цветные мелки, шнур.

Ход игры: в игре принимают участие три человека. Предварительно перед началом игры на игровой площадке (в зале), в центральной части, чертится или выкладывается круг средних размеров, в котором устанавливаются кубики в форме башни, это и будет импровизированная крепость Бастилия. Около нее встает часовой, который должен будет охранять ее. Два других игрока призваны крепость разрушить. Для осуществления этой задачи они встают по разные стороны от баррикад, держа в руках мячи, слева и справа от начерченного круга, на территории которого располагается крепость. После того как прозвучит команда ведущего, игра начинается. Нападающие игроки в порядке очередности бросают мячи в импровизированную крепость, а часовой пытается отбивать мячи и отбрасывать их, чтобы защитить крепость от разрушения. Победителем признается не тот игрок, который всего лишь попал в сооружение своим мячом, а тот, от удара которого крепость разрушилась и окончательно пала. После этого игра может быть продолжена при условии, что победивший участник поменяется местами с часовым и будет теперь защищать крепость от ударов, а часовой станет одним из нападающих.

Подвижная игра «Князь и Воевода»

Цель: развивать у детей ловкость, сообразительность. Упражнять в беге с увертыванием, в ловле

Оборудование: аудиомэгнитофон с записями ритмичной музыки.

Ход игры: из группы детей выбираются 2 героя «Князь», который будет давать задания пойманным детям и «Воевода», который будет ловить нарушителей. Дети выполняют разнообразные движения под музыку. По сигналу они все должны убежать в «домик», «Воевода» ловит. Всех пойманных отводят к «Князю». «Князь» придумывает задание каждому пойманному (например: присесть 10 раз, прыгнуть 10 раз, выполнить сгибание разгибание рук в упоре лежа 10 раз и т.п.). После выполнения задания «Князя» игрок возвращается в игру. Физ. инструктор помогает «Князю» выбрать задания, ориентируясь на физические возможности пойманного игрока. Игра играется ещё раз со сменой «Князя» и «Воеводы»

Малоподвижная игра «Обряд – поклонение дубу»

Цель игры: Учить выполнять движения по сигналу. Развивать у детей внимание, ловкость, воображение.

Ход игры: дети встают в круг и выполняют движения.

Физ-инстр: У нас рос дубок – Вот, таков!

(сидя на корточках, дети медленно поднимаются, тянут руки вверх).

Физ-инстр: Корень да его – Вот так глубокий!

(наклоняются вниз, показывая корень)

Физ-инстр: Листья, да его – Вот так широки,

(развести руки в стороны)

Физ-инстр: Ветки да его – Вот так высоки!

(руки вверх)

Физ-инстр: Ах ты, дуб–дубок, ты могуч *(медленно поднимают сцепленные руки вверх)*

Физ-инстр: На ветру ты, дубок, скрипуч. *(покачивание руками)*

Физ-инстр: Дай мне силы, отваги, добра, *(правая рука на сердце)*

Физ-инстр: Чтобы землю родную защищать от врага!

Фото

