МБДОУ «Детский сад № 31»

Конспект оздоровительной образовательной деятельности по физической культуре с элементами кинезиологии

в средней группе

 на тему: Путешествие на ярмарку

 Инструктор по физической культуре: Турушкина Наталья Анатольевна

Г. Петропавловск – Камчатский, 2023г.

Цель: развитие физических качеств у детей посредством использования элементов кинезиологии и русских народных подвижных игр.

Задачи:

Образовательные: упражнять детей в разных видах ходьбы: змейкой между предметами, высоко поднимая колени, перешагивая предметы; закреплять умение бегать друг за другом, не наталкиваясь друг на друга; продолжать учить детей прыгать через предметы, приземляясь на полусогнутые ноги, подлезать под дугой;

познакомить детей с детским фольклором: считалками, потешками, пословицами, стишками, русской народной музыкой; закрепить с детьми русские народные игры;

Развивающие: развивать внимание, память, выдержку, двигательные качества: ловкость, быстроту, выносливость;

Развивать межполушарные взаимодействия; оптимизировать деятельность головного мозга, восстанавливать работоспособность, снять стресс, нервное напряжение посредством комплекса упражнений по кинезиологии.

Воспитательные: воспитывать любовь к народному творчеству, дружеское отношение к сверстникам, умение соблюдать правила в игре;

поддерживать у детей положительные эмоции и интерес к занятиям физической культуры.

Инвентарь: платочки с русскими узорами (по числу детей), 5 конусов, 2 длинных шнура, две дуги. Три обруча, колокольчик на верёвочке, два веника для бани, корзина с льняными мешочками , фонограммы русских народных песен.

Оборудование: короб с игрушками: глиняными – дымковской куклой, филимоновской свистулькой- птичкой, колокольчиком. Деревянная посуда с городецкой росписью.

Оформление: зал украшен в народной тематике.

Музыкальное сопровождение: Русские народные песни и мелодии.

 Вводная часть. Входит коробейник, в руках у него короб.

Коробейник:

– Ехали, мы ехали, на ярмарку приехали.

Подходи, выбирай, что хочешь, покупай...

 Здравствуйте, ребята. Издавна на Руси во время ярмарки ходили коробейники и продавали разные товары (игрушки, посуду, пряники, петушки и другое). Всё это они носили в коробах, поэтому их назвали коробейники. Предлагаю вам отправиться на ярморочную площадь.

Направо, шагом марш. Идём, перешагивая через пеньки друг за другом.

Затем идём змейкой между кустиками (стойками), ходьба по узкой дорожке, лёгкий бег друг за другом, ходьба обычная. Вот мы и дошли до поляны. Посмотрим, что у меня есть в коробе. Коробейник достаёт русский платок. Такие расписные русские платки часто покупали молодцы для своих девушек и дарили им. Девушки носили их на плечах и на голове. Ещё у них были маленькие платочки с красивыми узорами, их девушки использовали в танце. У меня много таких платочков.

Дети проходят и берут у коробейника по платочку.

Перестроение в две колонны

Основная часть:

ОРУ с платочками (Звучит русская народная песня «Коробейники»)

1. «Покажи платочек»

И. п. – ноги узкой дорожкой., платочек внизу в руках.

1 – руки вверх, встать на носки, вдох.

2 – вернуться в и. п., выдох.

2. «Повернись с платочком»

И. п. – ноги широкой дорожкой, руки с платочком ставим перед грудью.

1 – поворот туловища влево, платочек вправо,

2 – вернуться в и.п.,

3 – то же влево,

4 – принять и.п.

3. «Поклонись»

И. п. – ноги широкой дорожкой, руки внизу, платочек внизу в правой руке.

 1 – наклон туловища вниз, красиво махнуть платочком.

 2 – вернуться в и.п.

4. «Потанцуй с платочком»

И. п. – ноги вместе, платочек в правой руке внизу.

1 – правую ногу на пятку отставить в сторону, руки в стороны, смотреть прямо перед собой,

2 – вернуться в и.п.,

3 – То же левой ногой.

4 – принять и. п.

5. «Приседания» - «Сели, встали, сели, встали и ни капли не устали»

И. п. – ноги узкой дорожкой., платочек внизу в руках.

1 – присесть, руки вытянуть вперёд, показать платочек

2 – встать, опустить платочек

6. «Попрыгай с платочком».

И. п. – ноги вместе, платочек в правой руке внизу.

Прыжки на двух ногах, размахивая платочком.

 «А теперь попрыгать нужно. Ну-ка, вместе! Ну-ка, дружно!» – прыжки на двух ногах, платочком размахивать над головой.

7. «Подышим на платочек»

«Отдыхаем, дышим глубже» – упражнение на дыхание.

Вдыхаем через нос, глубокий выдох через рот.

Основные виды движений: прыжки из обруча в обруч (Не намочи ноги), далее пролезание под дугой и задание «Дотянись до колокольчика».

Коробейник достаёт из короба валдайский колокольчик и говорит: «Дети, это валдайский колокольчик. На Руси давным-давно на Валдае появились колокольчики, и с тех пор русские люди играли на них, танцевали с ними и использовали в разных играх.

Коробейник:

–Эй, эй, эй, своих ног не жалей! В интересную игру всех принимаем, никого не обижаем!

Русская народная игра «Ягоду на варенье собирали» – 2-3 раза.

Дети стоят в кругу, в центре Коробейник. У него в руках 4 мешочка с ягодой.

Все вместе произносят:

-На варенье собирали и клубнику, и малину, и крыжовник, и шиповник. И в корзинку набирали.

Все останавливаются, и Коробейник кидает некоторым детям кидает мешочки с ягодой. Они ловят и рассказывают, какую ягоду собирали и какое варенье варили из неё. Затем отдают мешочек Петрушке и показывают по одному русско- народному движению, остальные дети за ними повторяют.

Коробейник:

- Поиграй, поспеши, свою удаль покажи! А теперь игра «Паримся в бане».

Увлекательная игра заключается в том, что дети встают в круг, а Коробейник в кругу, русская красавица (воспитатель) за кругом. У Коробейника и красавицы в руках по одному банному венику. Под музыку они делают взмахи банными вениками, как будто парят в бане детей, а ребята за руки идут по кругу и произносят слова:

-Сильнее пар, пар, пар! Получаем здоровье в дар, дар, дар! Паримся вениками дубовыми, осиновыми, берёзовыми.

Дети отпускают руки и под музыку бегут друг за другом. Петрушка с русской красавицей поднимают веник и вторую руку, делая воротца, в которые и пробегают дети. Когда музыка останавливается, Воротца закрываются, то есть взрослые отпускают руки. Кто попался из детей в воротца, тот выходит из игры. Игра продолжается.

 Игра повторяется 2 – 3 раза.

Заключительная часть:

Коробейник:

-А теперь, ребятки, давайте вспомним русские сказки и немного отдохнём.

Упражнения по кинезеологии на расслабление:

1. «Собираем молодильные яблочки в саду»

И. п. ноги узкой дорожкой, руки внизу, расслабленное состояние.

1 - подняться на носки, правую руку поднять вверх. Потянуться за воображаемым яблоком, задержаться в таком положении несколько секунд.

2 – опуститься на пятки, опустить руку вниз, расслабиться, отдохуть несколько секунд.

2.»Снегурочка тает»

И. п. ноги узкой дорожкой, руки внизу вдоль туловища, расслаблены.

1- встать на носки, кисти рук разведены в разные стороны от ног, напряжены на несколько секунд.

2 – принять исходное положение, расслабиться, присесть на колени, затем на пол, опустить расслабленные руки вниз на несколько секунд.

3. «Ловим Жар-птицу»

И. п. ноги узкой дорожкой, руки внизу, расслабленное состояние.

1- поворот вправо, хлопок руками над головой, напряглись и остались на несколько секунд в этом положении.

2- принять исходное положение, расслабиться.

3 – то же влево.

4- вернуться в исходное положение, расслабиться.

4. «Рисуем волшебный клубочек»

И. п. И. п. ноги узкой дорожкой, руки внизу, расслабленное состояние.

1-3 - обе руки поднять и в воздухе нарисовать круговыми движениями одновременно 2 клубочка.

4 – принять исходное положение, расслабиться.

Коробейник достаёт из короба дудку и показывает детям:

Я возьму себе дуду

 И на улицу пойду!

Тень, тень, потетень,

Сел петух на плетень.

И закончили день.

Поиграли, пора домой идти!»

Пора нам всем прощаться и домой возвращаться.

Дети строятся в шеренгу и выходят из зала под русскую народную музыку.