

Сюжетная оздоровительная гимнастика

«Колядки на зарядке»



Цель: Приобщение детей к русской традиционной культуре, знакомство с обрядом колядования на Руси.

Задачи:

- 1.Познакомить детей с русскими народными традициями.
- 2.Развивать психофизические качества детей.
- 3.Воспитывать любовь и уважение к русским народным традициям.
- 4.Формировать положительное отношение к традициям с помощью физических упражнений.

Ход

Инструктор -

Ой, вы, гостыюшки,
Душеньки, девочки и мальчики,
Проходите, гости милые,
В мою горницу, во свелицу.

Дети проходят на середину зала, осматриваются

Инструктор -

Эй, гости молодцы,
Озорные удалцы,
Веселее попляшите,
Всех гостей повеселите.

Звучит русская народная музыка и дети, по показу инструктора выполняют повороты, наклоны, приседания и прыжки.

Инструктор –

А теперь вас ждет веселье,
Пляска, смех и угощенье.

Посмотрите – ка вокруг – *инструктор обращает внимание детей на платки, которые разложены на стульях.*

На платках – цветы растут,

Это платки расписные –

Павлопосадские.

Вы в руки их возьмите

И плясать выходите!

Будем кругом мы ходить,

Дружно пляску водить.

Погодите – ка,

Постойте

Попляшите и попойте.

Под русскую народную музыку дети встают в круг, вытянув в руках платки, и выполняют движения с ними – идут в середину круга, расходятся, кружатся, приседают.

Инструктор -

Это только присказка,

Сказка будет впереди,

Приготовьтесь идти – *инструктор расставляет оборудование*

Инструктор - Как пошла Коляда

Вдоль по улице гулять, - дети с платками идут по кругу и возвращают платки на места

Вдоль по улице гулять,

С новым годом поздравлять.

Коляда, Коляда,

Теперь к нам пришла.

Уж как наша Коляда

Ни мала, не велика,

Она в двери не влезает,

Нам в окошко шлет

Через улицу метет,

Через тын подает.

Дети идут по кругу и выполняют подлезание под высокие дуги, перешагивание через низкие дуги

Инструктор – Развесёлая игра

Нас зовет за ворота.

Подвижная игра «Золотые ворота»

Золотые ворота,

Ворота – то не простые

Ворота – то золотые.

Первому прощается,

Второму – запрещается,

А на третий раз –

Не пропустим вас!

Выбывшие из игры дети встают за детьми – воротами.

Инструктор –

Не хотите ль поиграть –

Свою удаль показать - *дает детям канат*

Дети, поделившись на две команды, тянут канат.

Инструктор –

Коляда, Коляда,

Ты подай пирога,

Или хлеба ломтину,

Или денег полтину,

Курочку с хохолком,

Петушка с гребешком.

Коляда пришла,

Всем веселье принесла.

А наградой будет смех,

Дружный и веселый.

И конечно, много конфет

Для ребят веселых.

Дети получают конфеты и выходят из зала.

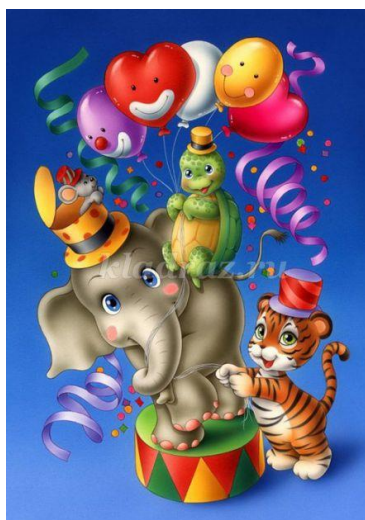
«Цирк»

Цель:

Удовлетворение естественной потребности детей в движении и ощущении «мышечной радости».

Задачи:

1. Учить детей принимать правильное исходное положение при выполнении упражнений,
2. Развивать умение имитировать движения зверей, животных, птиц, испытывать радость от физических упражнений.
3. Развивать выносливость во время ходьбы в медленном и среднем темпе,
4. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей,



Инструктор - Ребята, предлагаю вам отправиться в цирк. Хотите? А поедem мы на поезде. Становитесь в колонну по одному.

Я ничуть не беспокоюсь:

Этот длинный, быстрый поезд

Всех возьмет до одного,

Не оставит никого!

Детьми проводится массаж спины друг другу стоя в колонне по одному:

Чух- чух, пыхчу - пыхчу,

Стучат кулачками по спине,

Стоять на месте не хочу.

поворот на 180 градусов.

Стоять на месте не хочу ,

Стучат ладонями по спине,

Колесами стучу, стучу.

поворот на 180 градусов.

Колёсами стучу- стучу,

Поглаживание ладонями спины

Садись скорее, прокачу! Чу! Чу! Чу!

Массаж проводится 2 раза, 1 минуту.

Поехали!

Звучит песня «Голубой вагон».

Бег «змейкой» в течении 1,5 минуты. Перестроение в круг для выполнения ОРУ.
В это время инструктор надевает нос клоуна.

Инструктор -

Сюда, сюда скорее –

Здесь будет цирк у нас.

Начнется представление

Веселое сейчас.

Я загадаю вам загадки, а вы будете отгадывать наших артистов:

Он бурый, косолапит,

Он в лесу живет,

Может он «одалживать»

У лесных пчел мед.

Упражнение «Медведь» - выполнение ходьбу на внешней стороне стопы.

Зимой беленький,

Летом серенький,

Никого не обижает,

Сам всех боится.

Упражнение «Заяц» - выполнение прыжков на двух ногах с продвижением вперед.

Эта гостья, что в кольчуге,

День и ночь ползет к подруге:

Крыша – снизу, сверху - тоже,

На шкатулочку похожа.

Упражнение «Черепаша» - выполнение ходьбы на четвереньках с опорой на ладони и ступни (стараться не сгибать колени).

Рыжая плутовка

Прячется под елкой.

Зайчишку ждет хитрюга та.

Зовут ту кумушку

Упражнение «Лиса» - выполнение ходьбы с поворотом влево-вправо.

Страшный,

Серый да зубастый,

В лесу задал переполох.

Все скорее разбежались,

Напугал зверей наш

Упражнение «Волк» - выполнение ходьбы широким шагом, руки вперед.

Под полом всегда она таится,

И кошки очень она боится.

Упражнение «Мышка» - выполнение бега на носочках, руки на поясе.

Я копытами стучу, стучу,

И по полю скачу - скачу,

Грива вьется на ветру.

Упражнение «Лошадка» - выполнение бега.

Инструктор – Гимнасты, возьмите, пожалуйста, гимнастические палки, приступим к тренировке:

Упражнения с гимнастической палкой

1. Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу.
 2. И. п.- основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. Палка вверх - сгибая руки, палку назад на лопатки - палку вверх - вернуться в и. п. (6 раз).
 3. И. п.- ноги на ширине ступни, палка внизу. Палку вверх - присесть, палку вперед-встать, палку вверх- вернуться в и. п. (6 раз).
 4. И. п.- сидя, палка перед грудью в согнутых руках. Палку вверх - наклониться вперед, коснуться носочков - выпрямиться, палку вверх - вернуться в и. п. (8 раз).
 5. И. п.- лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. Прогнуться, палку вперед- вверх - вернуться в и. п. (8 раз).
 6. И. п.- ноги вместе, палка на полу, руки на поясе. Шаги вперед - назад правой (левой) ногой (под счет 1-8).
 7. И. п.- основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. Прыжком ноги врозь, палку вверх - прыжком вернуться в и. п. (под счет 1-8,2 раза).
 8. Дыхательное упражнение (4 раза).
- Дети идут друг за другом и кладут гимнастические палки на место.

Инструктор – поиграем.

Игра «Догонялки»

Вот как детки убегают, а мне надо их догнать.

Убегают, убегают, надо, надо их поймать.

Я от деток убегаю, надо им меня догнать,

Убегаю, убегаю, надо им меня поймать.

Вот как детки убегают, а мне надо их догнать.

Убегают, убегают, надо, надо их поймать.

А я деток не пугаю, а я деткам говорю:

«Подойдите, поглядите, как я вас люблю!» (инструктор обнимает детей)

Инструктор -

Царь зверей раскатисто рычит,

Всех зверей собрать спешит,

На камень грациозно сев,

Скажите, кто же это?

Лев.

Упражнение «Прыжок в «горящий» обруч»

Инструктор держит большой обруч (можно украсить его красными лентами для сходства) и дети, выполняя ходьбу друг за другом, на расстоянии, в среднем темпе делают «прыжок» - делают шаг в обруч, не помогая при этом руками.

Инструктор -

Если понравилось вам представление,

То приходите к нам завтра с утра,

И мы покажем на удивленье

И не такие еще номера!

«Путешествие в страну Носарию»

Цель: Формирование положительного настроения к занятиям физической культурой.

Задачи:

1. Формировать у детей анатомо-физиологические представления о строении носа,
2. Развивать психофизические качества,
3. Воспитывать доброжелательность.



Дети входят в зал и строятся в шеренгу.

Инструктор –

Мы сегодня совершим путешествие в страну «Носарию», это не обычная страна, все ее жители знают правила, которые нужно знать всем – как правильно дышать, делать вдох и выдох, как правильно пользоваться носовым платком!

Для чего нам нужен нос?

Это ведь большой вопрос.

Чтобы нюхать все на свете-

Знают взрослые и дети.

Инструктор -

Повернулись,

в обход по залу – шагом марш!

Раз-два-три-четыре-пять-

Вышел Носик погулять.

И, конечно, нам, ребята,

Надо упражненья выполнять!

Дети идут по кругу, выполняя: ходьбу на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, подскоки, прыжки; изображают медведя, лису, волка, зайца. При этом инструктор напоминает о правильном дыхании через нос.

Инструктор -

У всех людей, у всех зверей имеются носы.

И не вздохнуть, и не чихнуть без носа нам нельзя.

Дети выполняют бег до 1,5 минут, при этом вдох и выдох делают через нос.

Инструктор -

Расскажу вам, дети

Я про носовой платок.

Посмотрите, платок из ситца.

Вот платок с цветком,

С медвежонком и котом,

С бабочкой, с машинкой.
У платочка много дел.
А мы сейчас сделаем разминку с носовым платком.

Дети выполняют упражнения с носовыми платками:

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки по швам, повороты головы вправо-влево.
2. И. п. - ноги на ширине ступни, платок в обеих руках, хват за концы сверху. Поднять руки вперед- вверх – вперед – вернуться в и. п.(6раз).
3. И. п.- ноги на ширине плеч, платок в правой руке внизу. Поворот вправо, взмах платком - вернуться в и. п., переложить в левую руку, тоже влево (6 раз).
4. И. п.- ноги на ширине ступни, платок внизу. Присесть, руки вперед - вернуться в и. п. (6 раз).
5. И. п.- ноги на ширине плеч, платок внизу. Наклон, помахать платочком вправо – влево - вернуться в и. п. (6 раза).
6. И. п.- ноги на ширине ступни, платок в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой.
7. Дыхательное упражнение (4 раза), вдох носом и выдох ртом – дуем на платок. Платок в обеих руках – хват сверху.

Упражнение «нос - художник»:

Инструктор -

Я вижу объявление

Для лесного населения:

«Всем и каждому отдам

Для красоты,

Очень красивые, разные НОСЫ!

Приходите,

Прибегайте,

Выбирайте, выбирайте!»

Дети надевают носики «Буратино» и выполняют рисунок, например «цветок», «бабочка», «яблоко» - рисунки изображены на обоях маркером, листы обоев прикреплены к стене скотчем.

Инструктор - Ребята, что в носу происходит с воздухом?

Ответы детей.

Инструктор - Вы правильно сказали, воздух согревается, увлажняется, очищается от пыли. Поэтому на прогулке надо дышать носом, а не ртом.

Инструктор -

Быть хвастливым очень плохо,

Кверху нос не задирай,

И друзья придут на помощь,

Помни и не забывай.

Дети строятся в колонну по одному и выходят из зала.