

Скворцов Александр Геннадьевич

инструктор по физической культуре

Скворцова Сильвия Петровна

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №183»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

НОД ПО ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

«КАК ЧУВАШСКИЕ БАТЫРЫ СПАСАЛИ СОЛНЦЕ»

Аннотация: в статье рассмотрен план проведения урока по физической культуре, направленного совершенствование физических навыков учащихся и формирование интереса к старинным чувашским подвижным играм.

Ключевые слова: физическая культура, чувашские подвижные игры.

Программное содержание

- создавать условия для развития эмоциональной сферы ребенка;
- учить детей танцевальным движениям «припадание», «гормошка»;
- упражнять в разных видах ходьбы: на носках и пятках, змейкой, с высоким подниманием колен, в полуприседе, с опорой на руках и ноги спиной вперед;
- совершенствовать умение детей ходить по качающимся чуркам, по мягкому бревну, пролезать в обручи на стойке с переходом с пролета на пролет;
- закреплять технику бега; врассыпную, змейкой, бег спиной вперед;
- формировать интерес к старинным чувашским подвижным играм.
- развивать у детей быстроту, ловкость, инициативу, выдержку, координацию движений, способность к творчеству.

Ход занятия

В физкультурном зале перед шторкой, оформленном в стиле чувашской избы, на скамейке сидит бабушка. Дети подходят к опечаленной женщины.

Дети: Сыва-и асанне? Менле сывлахсем? (Здравствуй, бабушка! Как твоё здоровье?)

Асанне: сывах, ачасем. (Хорошо, спасибо.)

Дети: Что ты пригорюнилась?

Асанне: Горюю я по своей дочке Танслу. Она у меня день и ночь вышивала. Сколько людям радости приносила. Теперь в ее узорах не хватает солнца. На солнце напали слуги, посланные старухой Вубыр. Освободить солнце из плена может только дружина добрых молодцев, а в нашей деревне одни старики и старухи.

Дети: Мы пойдем сражаться со слугами старухи Вубыр и вызволим солнце.

Асанне: Но победят лишь выносливые, путь долгий к их владениям, веселые – они очень бояться музыки и улыбок, ловкие т. к. злые слуги расставляют разные препятствия, смелые, чтобы победить их.

Инструктор: Но наши дети как раз выносливые, веселые, ловкие и смелые.

Асанне: Турапа!

Инструктор: Получив благословение направились Батыры на восток, чтобы вызволить солнце.

Виды ходьбы: ходьба обычная, на носках (пройдем бесшумно), ходьба в полуприседе, руки на поясе (не задевайте веток деревьев); сменить направление ходьбы на пятках (не замочите ноги, здесь бывают ключи); ходьба с высоким подниманием колен, руки вперед (перешагнем через снежные сугробы); ходьба «гусиным» шагом змейкой (преодолеем пещеру).

Прыжки:

1. Боковой галоп в разных направлениях (попрыгаем, чтобы согреться).
2. Поскоки со сменой ведущего (ребята повеселились к концу пути). Виды бега. Бег спиной (Метель в лицо, повернемся спиной). Бег обычный, змейкой (преодолеем заросли деревьев) (*Дыхательная гимнастика.*)

Инструктор: Долго ли коротко ли шли Батыры и вышли на поляну. Хватило им на это выносливости. (*Дыхательная гимнастика.*)

Инструктор: Смотрите, здесь темно и мрачно. Тут нам поможет веселый танец улыбки. (*Ритмичный танец. Дыхательная гимнастика.*)

Инструктор: Видите, стало светлее. Боятся нас слуги Вубыра, убегают от нас. Но теперь, ребята, появляются препятствия, о которых говорила асанне. (*Дети расставляют оборудование.*)

1. Основные движения:

2. Ходьба по качающимся чуркам.

3. Ходьба по мягкому бревну.

4. Прыжки через мягкие кубы (высота – 25,32 см) 4 штуки.

5. Пролезать в обручи на стойке – боком.

6. Лазанье по наклонной лесенке, затем по шведской стенке с переходом с пролета на пролет, по возможности весом на руках.

7. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. (*Чередовать прыжки справа – слева, ползание на животе.*)

Инструктор: Батыры, вы действительно стали ловкими и преодолели препятствия. (*Дети убирают оборудование.*)

Инструктор: А теперь вам нужно проявить смелость.

Игра по типу: «Змей Горыныч»

Инструктор: Ну Батыры, вы должны доказать, что вы еще и смелые. (*Дыхательная гимнастика.*)

Инструктор: Посмотрите, а вот и солнце. (*Девочки одевают на голову шапочку.*)

Песня «Солнышко»

Сутать хевел, вайларах-

Сулла пule шараҳрах,

Хель кунесем ашараҳ,

Сурхи кунсем сутараҳ.

Звучит фонограмма (медленная мелодия). Дети водят хоровод. Останавливаются по кругу. (Релаксация.) Дети имитируют общение с солнцем под комментарии инструктора.

Инструктор:

1. Подняли Батыры ослабевшее солнце (наклон вперед, не сгибая коленей).
2. Положили на вышитый сурпан (движение рук перед собой, изображая полотенце).
3. Поднялись на гору, высияющуюся на самом восточном углу Вселенной (последовательно поднимаем правую и левую руку вверх, поднимаясь на носочки).
4. Поднялись на высокое дерево на вершине этой горы (руки вверх, покачивая из стороны в сторону).
5. Бережно установили еще слабое солнце на небесную твердь (руки вверх, кружатся).
6. И полились его лучи на Землю. *Появляется асанне и благодарят детей.*

Инструктор: А девочка Танслу снова продолжит свое любимое занятие, засияет солнце в ее узорах. Ребята, вам понравилось путешествие? Проявлять свои: смелость, ловкость... Какие трудности вам встретились на пути? Какие препятствие было сложным? Как вы думаете, кто был самым быстрым и ловким? Что на занятиях вам больше всего понравилось? Почему? *Дети прощаются с асанне и уходят.*