Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №3» Тайгинского городского округа

Комплексное занятие по физической культуре

для старшего дошкольного возраста

«Иван-Купала»

Подготовил:

инструктор по физической культуре

Акуленко Юлия Николаевна

**2**

Цель:

Приобщение дошкольников к основам национальной культуры через русские народные игры

Задачи:

1) Познакомить детей с народным праздником «Иван Купала», его традициями и обычаями через игровые упражнения (огонь, травы и вода – главные составляющие праздника. Все игры и обычаи в этот праздник связаны с огнём, водой и матушкой землёй (травами). Огонь – «Горелки», «Прыжки через костёр»; Вода – «Ручеёк», «Заря – зарница»; Земля (травы) – «Заплети венок», «Возьми венок». Собирали лечебные травы, так как в этот день в них скопилась вся сила. Ходили в баню с берёзовыми, крапивными вениками – очищались от хворей и болезней).

2) Совершенствовать основные виды движений, следить за осанкой во всех видах деятельности. Закреплять умение прыгать через препятствие высотой 30-40 см.; умение ходить скользящим шагом в лаптях.

3) Развивать самостоятельность, творчество, наблюдательность, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

Развивать психофизические качества: быстроту, силу, выносливость.

Развивать культуру движений и телесной рефлексии.

5) Воспитывать дружеские отношения между детьми; умение действовать сообща. Учить оценивать результат своей деятельности и сверстников во время проведения занятия (итог занятия).

Оборудование:

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

*Под музыку (народная композиция «Полянка») выходит инструктор по физической культуре в русском народном костюме*

Инструктор: Здравствуйте гости дорогие!

Как у нас в году три праздничка:

Первый праздничек – Семик честной,

Другой праздничек – Троицын день,

А третий праздничек – Купальница!

*(под музыку (народная композиция «Полянка») заходят дети подготовительной группы)*

Инструктор: Здравствуйте, детишки! Скажите пожалуйста, какое сейчас время года? А перед осенью? Давайте представим, что мы вернулись в лето, вокруг щебечут

Здравствуйте, милые!

Сегодня праздник не простой

Праздник волшебный, цветной

В честь батюшки нашего главного

Ивана Купала славного!

Сегодня праздник огня, воды и матушки Земли!

Инструктор: Скажите ребята, что люди делают в этот праздник?

Дети: Веселятся, песни поют, резвятся, люди очищались, чтобы быть здоровыми др.

Инструктор: Правильно. А ещё это день полон волшебства. В этот день шепчутся деревья, разговаривают растения. И самое главное чудо – это цветок папоротника. Он расцветает только раз в году. А кто найдёт его, тот будет счастлив и возможно найдёт клад. Говорят, что он может исполнить желание.

Инструктор: А вы, хотели бы увидеть этот волшебный цветок?

Дети: Да!

Инструктор: Путь к этому цветку трудный, нужно преодолеть много препятствий. Вы готовы?

Дети: Да!

Инструктор: Тогда для начала нужно размяться.

Ну-ка ноги разомни

В хороводе попляши.

**1 часть: Круговая разминка** – (Приложение 1)

Вот отличное бревно

Пригодится нам оно!

**2 часть: О.Р.У. на скамейке**

*(по окончании разминки вбегает Кикимора)*

**4**

Кикимора: Ага! Цветок волшебный найти хотите, ничего у вас не получится! Я его хорошо охраняю, никого не подпускаю!

Инструктор: Давай-ка Кикимора с ребятами силушкой меряться. Кто победит, того и цветок волшебный!

Кикимора: Давайте! Всё равно вам цветка не видать! А для начала проверим, крепко ли вы на ногах стоите, и быстро ли бегаете.

**Эстафета в лаптях**

(*надеть лапти, добежать до стойки, оббежать стойку, вернуться к команде, передать лапти следующему*).

Кикимора: закручу вас, заверчу, заморочу!

Инструктор: Не пугай нас Кикимора, не боимся мы тебя. Ведь у нас есть огонь очищающий. Перепрыгнем мы через него, и ни какая нечистая сила нам не страшна.

**Эстафета «Прыжки через костёр»**

*(добежать до костра, перепрыгнуть через него, добежать до венка, одеть его на голову и с венком на голове, вернуться к команде).*

Кикимора: И всё равно, ничего у вас не выйдет, вы даже ромашку от крапивы не отличите, а уж папоротник вам и в помине не отыскать.

Инструктор: Вот тут-то ты ошибаешься, наши дети хорошо знают, какие растения лечат людей, а какие очень опасны.

**Эстафета «Лечебные травы»**

*(На столике. Лежат картинки с изображением различных травами. Необходимо добежать до столика, выбрать картинку с лечебным растением, вернуться к команде и передать эстафету следующему).*

Инструктор: Ну, что Кикимора, веди нас к волшебному цветку. Ребята показали, что они сильнее тебя.

Кикимора: А вот и нет! Пока вы свою силу и умение показывали, не заметили, что я вас привела в волшебный лес, к своему болоту. Вы доказали, что на земле крепко стоите, огня не боитесь. Осталось проверить, как вы с водой справитесь! Ага, испугались?

**II Часть Бассейн**

Кикимора: Вот мы и пришли к моему болоту, вам страшно?

Дети: Нет!

Кикимора: Вот я сейчас проверю, боитесь вы воды или нет! Вставайте в «купаленки» *(цветные тазики, оформленные цветами)*, берите ведёрки с водой родниковой, да поливайте себя водою волшебной. А кто испугается, тот навечно в моём болоте останется.

**5**

Кикимора: Да, молодцы ребята! Вы доказали, что вы все ловкие, умелые, преодолели все препятствия и достойны получить волшебный цветок (Кикимора вручает цветок папоротника). А теперь пора идти в нашу сауну, чтоб теплом да жаром очистится от всех болезней и прогнать все печали.

**Массаж в сауне** – (Приложение 2)

*(в сауну дети идут по массажным дорожкам)*

Дети выходят из сауны, надевают халаты, обуваются и выходят в спортзал, где для них накрыты столы с фиточаем.

Инструктор: (встречает детей). Пока вы были в сауне, оздоравливались, я для вас приготовила травяной чай, из трав, которые вы собрали. Пейте и будьте здоровы.

Кикимора: А я для вас приготовила медок полезный, ешьте на здоровье, да не болейте. А мне пора возвращаться на своё болото. До свидания! *(Кикимора прощается и уходит)*.

Дети: До свидания!

Дети пьют чай, после чая инструктор проводит заключительную беседу.

Инструктор:

1. Ребята понравилось вам наше приключение?
2. Куда мы с вами ходили и зачем?
3. Кого мы встретили на пути?
4. Какие препятствия нам пришлось преодолеть?
5. Как вы думаете, цветок папоротника действительно волшебный?

Инструктор: На этом наше путешествие подошло к концу, пора вам возвращаться в группу.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**1** **часть : Круговая разминка.** (группа «Иван Купала», песня «В роще»)

- Дети стоят в колонне по одному. С началом музыки дети идут с высоким подниманием колен в обход по залу и образуют круг, продолжая ходьбу.

**-** По команде, разворачивают стопы и туловище, продолжают ходьбу в другую сторону.

**-** По команде выполнить еще одну смену направления движения.

**-** Боковой галоп правым (левым боком) не отпуская рук.

**-** Бег змейкой (не отпуская рук).

**-** Ходьба по залу, перестроение в колонну по одному, боком к гимнастической скамейке.

**2 часть: ОРУ на гимнастической скамейке.**

1. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе.

1- руки в стороны;

2- руки за голову;

3- руки в стороны;

4- И.п.

Упражнение выполняется 6-8 раз.

2. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе.

1- правая нога на пятку, наклон к ноге, правая рука за голову, левая на поясе;

2- И.п.

3- левая нога на пятку, наклон к ноге, левая рука за голову, левая на поясе;

4- И.п.

Упражнение выполняется 6раз.

3. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на плечах впереди сидящего ребенка, у первого руки на поясе.

1- 3 наклон вперед;

2-4 наклон назад.

Упражнение выполняется 4 - 6раз.

4. И. п. – о.с. правым боком к скамейке, руки произвольно.

1- поставить правую ногу на скамейку;

2- поставить левую ногу на скамейку;

3- шаг вниз - вправо правой ногой;

4- шаг вниз – вправо левой ногой;

5-8 повторить то же движение в левую сторону.

Упражнение выполняется 3 раза.

5. И. п. – лежа на полу перпендикулярно к скамейке, стопы упираются в край скамейки, руки вдоль туловища ладонями вниз.

1-3 правая (левая) нога вверх;

2- И.п.

Упражнение выполняется 6-8раз.

6. И. п. – о.с. лицом к скамейке, руки на пояс.

1- поставить правую ногу на скамейку;

2- прыжком сменить ноги;

Упражнение выполняется 6-8раз.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**«Массаж в сауне»**

А теперь нам, детвора,

Провести массаж пора!

Ну-ка, пальчики поднимем,

И коснемся носа ими!

Раз – на кончик все нажмем,

Два – направо отогнем,

Три – налево отгибаем,

И сначала начинаем.

Снова пальчиками, дети-

Указательным и средним –

Подбородочек найдите,

И от центра поведите

Пальцами к своим вискам –

Так вот, дети. Ясно вам?

А теперь вот также точно

Пальцами к своим височкам

Провести необходимо

Ото лба, до середины!

Вижу: вам массаж по нраву!

Ну, теперь по ручке правой

Хлопнем левою рукой!

Следом ручкою другой

Хлопнем, стало быть, по левой!

Поняли, детишки, все вы?

Продолжайте делать сами!

Все теперь двумя руками

Хлопнем по ноге – одной,

Следом хлопнем по другой,

И по правой и по левой-

Хорошо для разогрева!

Вижу: стало всем легко,

Силы так и забурлили!

Сейчас подышим глубоко,

Только носом, рты закрыли!

Подышали? Что ж, пора-

Завершается разминка!

Вы друг дружку детвора,

Все похлопайте по спинкам!