

Физкультурные сказки

Физкультурное занятие в старшей группе по мотивам башкирской народной сказки «Клубок»

Исламгулова Г.Б., воспитатель

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, к башкирской народной культуре.

Задачи:

1. Образовательная: закрепить навык бега змейкой между предметами. Упражнять в прыжках из обруча в обруч.
2. Развивающая: развивать координационные способности в процессе выполнения комплекса ОРУ, в подвижной игре.
3. Оздоровительная: формировать навык правильной осанки. Укреплять мышечный корсет, осуществлять профилактику плоскостопия.
4. Воспитательная: воспитывать желание добиваться результата в упражнениях, выполнять правила игры, любовь и уважение к башкирским народным сказкам.

Оборудования и материалы: гимнастические скамейки, мешочки с песком, обручи, ребристые доски для массажа ног, конусы или кубики

Текст сказки	Действия детей
В давние-давние времена жила, говорят, одна девочка-сирота. Жила со злой мачехой, у той родная дочь еще была. Много по дому было работы для девочек, а только родная-то дочь ленивая была, делала все спустя рукава, вся работа падчерице доставалась. И хоть сирота хорошо справлялась, мачеха всегда ее ругала, а родную дочь хвалила, сироту заставляла ночами в решете воду носить.	Дети входят в зал. 1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному.
Велела однажды девочкам шерсть прясть. Сели те за работу - падчерица ровную нить прядет, мягкую, много пряжи получилось. А у дочери мачехи пряжа дрянная выходит.	На право! В обход по залу шагом марш! 1, 2, 3, 4. Основная ходьба
Разозлилась мачеха, выхватила у падчерицы клубок и за окно швырнула. Покатился клубок. Девочка за ним бросилась. Катится клубок, а девочка	Ходьба на носках, руки вверх

бежит вдогонку.	
Бежит она, бежит, и встретила ей старушка - гусей пасет. - Не видала ли, бабушка, клубочка моего? - спрашивает сирота. - Помоги гусей вместе собрать, тогда скажу. Помогла девочка гусей собрать, старушка и говорит: - За то, что помогла, бери себе одного гуся. - Спасибо, бабушка, на обратном пути заберу. Мне клубочек свой найти надо.	Ходьба с высоким подниманием колена, руки в стороны. Ходьба в полуприседе, руки в стороны.
И дальше побежала. Встречает пастуха, что овец пас, спрашивает: - Не видал ли ты, пастух, клубочка моего? - Помоги овец вместе собрать, скажу. Быстро справилась девочка с овцами, пастух и говорит: - Бери себе одну овцу: тебе вон сколько побегать за ними пришлось. - Нет, мне клубочек найти надо. Овцу на обратном пути заберу.	Легкий бег Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на поясе
И дальше побежала. Встречает пастуха, что коров пас. - Не видал ли ты, пастух, клубочка моего? - Помоги коров собрать, тогда скажу. Справилась с коровами, пастух говорит: - Хорошо поработала, бери себе одну корову. - Нет,- отвечает девочка.- Мне клубочек найти нужно. На обратной дороге заберу.	Легкий бег Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе
Побежала дальше. Встречает пастуха, что коней пас. Кони по лугу разбежались. Девочка спрашивает: - Не видал ли ты, пастух, клубочка моего? - Помоги лошадей собрать, тогда скажу. Стала она пастуху помогать, из сил выбилась, а дело до конца довела-таки. Пастух говорит:	Бег подскоками

- Раз ты такая послушная и тяжелой работы не боишься, скажу: клубочек твой вон туда покатился. А за помощь бери себе лошадь.	
Пообещала на обратном пути лошадь забрать и побежала, куда пастух показал. Бежала, бежала, видит, дом стоит. Зашла, там старушка сидит беззубая и падаль жует. Поздоровалась девочка и спрашивает: - Не видала ль, бабушка, клубочка моего? - А ты садись со мной, поешь. Потом скажу.	Ходьба с восстановлением дыхания Перстраивание в 3 колонны на ОРУ
Села девочка рядом. Сделала вид, что ест, а есть не стала. Старушка спрашивает: - Ну что, ваша пища вкуснее или моя? Сирота знает, что у них дома пища вкуснее, но старушкину похвалила.	1 упражнение И.п. Руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 – наклон головы вправо. 2 – влево, 3 – вперед, 4 – назад (5-6 раз)
Тогда беззубая подмести в доме велела, а потом опять спрашивает. - Ваш дом краше или мой? У них-то там лучше, конечно, но девочка этот хвалит.	2 упражнение «Круговые вращения в плечевом суставе» И. п ноги на ширине плеч руки согнуты в локтях и приставлены к плечам. 1,2- круговые вращения вперед. 3,4- круговые вращения назад (6 раз)
Тогда старушка баню растопить просит. Вытопила, в дом заходит: - Баня готова, бабушка, пойдем мыться.	3 упражнение «Ножницы» И. п ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. 1,2- делаем рывки руками и скрещиваем руки левая рука сверху. 3,4- правая рука сверху. (7 раз)
- Веди,- говорит та.- Ты меня пинками подгоняй, я буду идти и падать, а ты меня пинками, пинками. Но девочка не стала так делать, взяла осторожно бабушку под руки и в баню повела, стала раздевать ее.	4 упражнение И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны; 4- вернуться в и. п. 6 раз
Та говорит:	5 упражнение

- Срывай одежду да на пол бросай! Но девочка осторожно раздела старушку и одежду аккуратно сложила. Потом спрашивает: - Как тебя, бабушка, веником попарить? - А ты за листья веник бери и черенком меня, черенком колоти. Но та не стала так делать, а как полагается попарила старушку.	“Махи руками” И. п.: основная стойка, руки внизу 1-4 махи прямыми руками вперед, 5-8 – назад (4-5раз)
Теперь ополоснуться надо бы. - Какой водицей ополоснуть тебя, бабушка? - Кипятку набери и лей на меня. Девочка налила теплой водицы, как следует ополоснула бабушку, потом одела, в дом завела.	6 упражнение «Повороты туловища» И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 — поворот вправо, руки в стороны; 3-4 — исходное положение. То же влево.
Сели чай пить. К чаю урюк у бабушки, хурма. Девочка сама не пьет, старушке чай наливает, ухаживает за ней. Разморило старую, спать захотелось. Постелила девочка постель, со стола прибрала.	7 упражнение И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола руками между носками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.
Выспалась хозяйка и говорит: - Ох, доченька, что-то голова чешется, осмотрела бы. Та смотреть стала, а в волосах у старушки золото и алмазы рассыпаны. Ни одной вошинки не нашла, как ни искала.	8 упражнение «Поднимаем ножки» И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1-2 — поднять правую ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3-4 — исходное положение. То же с другой ногой Восстановление дыхания. Перестраивание в одну колонну. Перестраивание в шеренгу
- Что-то грустно мне стало,- говорит старушка.- Попляши-ка, доченька, развеяй тоску. Стала девочка плясать, ублажила старую. Та опять задремала. - Я посплю немного, а ты рядом посиди. Польется из меня черная вода, не буди. Польется желтая, тогда разбуди.	Основная часть занятия Основные виды движений поточно: 1.Прыжки из обруча в обруч 2. Ходьба по гимнастической скамейке (1-руки в стороны, 2-приседание посередине пути).
Заснула, потом из нее черная вода хлынула, потом коричневая, потом желтая. Разбудила девочка старушку, та проснулась, схватила да и окунула ее в	3. Ходьба с мешочком на голове 4. Ходьба змейкой между предметами

желтую воду. У девочки волосы золотыми сделались, зубы серебряные.	
Тогда старушка говорит: - Ты у меня долго гостишь, пора отдать твой клубочек. А сначала ты на чердак слазь, там сундуки стоят. Выбери для себя любой. Полезла на чердак, там желтые да зеленые сундуки стоят, все новенькие. А среди них старенький сундучишко валяется. Выбрала его сиротка и вниз спустилась.	Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками
Ласково поглядела на нее хозяйка: - А теперь, доченька, хочу, чтоб ты спела мне. Запела она песню про свои думы и мечты, и тут на ее плечи откуда-то красивые птицы спустились. - Ступай, красавица, домой.	Знакомство с башкирской считалкой, выбор водящего Алма тэгэрэй Кала тирэлэй. Кем уны тотта, Шул сыгып китэ.
Попрощались они. И вот доходит девочка до той поляны, где пастух лошадей пасет. - Эй, девочка, возьми своего коня! - А которого взять можно? - Выбирай любого! Выбрала она маленькую лошадку. Та заржала и сразу большой красивой лошадию стала. Еще раз заржала - тарантас и упряжь появились. Запрягла лошадь, погрузила сундучок, дальше отправилась. Едет девочка, а на плече у нее птицы сидят.	Подвижная игра «Липкие пеньки» Развивающая задача: развивать умение ориентироваться в пространстве, развивать ловкость. Организация игры: три-четыре игрока садятся на корточки как можно дальше друг от друга. Они изображают липкие пеньки. Остальные играющие бегают по площадке, стараясь не подходить близко к пенькам. Пенечки должны постараться коснуться пробегающих мимо детей. Осаленные игроки становятся пеньками. Дополнительные рекомендации: пеньки не должны вставать с мест. Материал: маски на голову с изображением пенечка.
Доезжает до того места, где пастух коров пас. Взяла свою корову, та уже с теленком была. Дальше поехала.	Игра малой подвижности: «Угадай, чей голосок?» А теперь встали в круг, взялись за руки, сделали круг большой - большой. Будем играть в игру «Угадай, чей голосок» Водящим будет.... (имя

	ребёнка).
Третий пастух овцу отдал с двумя ягнятами. Еще и гуся на обратном пути ей подарили. Сама едет в тарантасе, скотина следом идет.	Прохождение через ребристую дорожку и массажные коврики
Вскоре аул показался. Люди из своих дворов вышли, глядят, дивятся, гадают, как мачеха падчерицу встретит. А у той под ногами щенков вертится и лает: Послали девочку на смерть, Она домой с богатством едет! Мачеха злится: - Чтоб тебе провалиться! Въехала падчерица во двор, тут птицы на ее плече запели звонко - люди дыхание затаили. Достала девочка из сундука скатерть-самобранку. Расстелила на траве, и на той скатерти угощение появилось - чего только не было там! Стала сирота людей угощать.	Самомассаж « Ладошки » Вот у нас игра какая: хлоп, ладошка, Хлопки в ладоши Хлоп, другая! Правой, правую ладошкой Шлепки по левой руке от плеча к кисти Мы пошлепаем немножко. А потом ладошкой левой Шлепки по правой руке Ты хлопки погромче делай. А потом, потом, потом Легкое похлопывание по щекам Даже щечки мы побьем. Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! Хлопки над головой По коленкам – шлеп, шлеп! Хлопки по коленям По плечам теперь похлопай! Шлепки по плечам По бокам себя пошлепай! Шлепки по бокам Можем хлопнуть за спиной! Шлепки по спине Хлопаем перед собой! Шлепки по груди Справа – можем! Слева – можем! Поколачивание по груди справа, слева И крест-накрест руки сложим! И погладим мы себя. Поглаживание по рукам, груди, бокам, Вот какая красота! спине, ногам.
Когда падчерица народ угощала, мачеха злобой изошла. Взяла клубок, что родная дочь напярля, и в окно швырнула. Дочь следом за клубком отправила. Той в пути	Релаксация Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища,

те же люди, что и падчерице, встретились, а только никому не помогла эта девочка. У беззубой бабушки гостила и взяла с ее чердака зеленый сундук и домой пошла. Идет, а над ней песчаная буря свистит, вороны, кружась, каркают. Никого не встретила на обратном пути. Стала к аулу подходить, щенок залаял: За богатством дочь пошла, Смерть свою в пути нашла! Мачеха на него злится: - Чтоб тебе провалиться! Скажи, что богатство нашла! А щенок лает свое. Вошла дочь во двор, стонет: - Ох, и тяжел сундук! Что в нем за богатство такое? Раскрыла сундук, а из него ядовитые змеи- ползли и набросились на нее. Прибежала на крик мать - змеи вокруг нее обвились, стали жалить, а потом расплзлись. Вот так!	расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка. Сегодня мои дети играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного отдохнуть. Представьте себе, что вы - лежите на поляне. Поют птицы, стрекочут кузнечики. вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение!!!
---	---

Занятие с элементами эвритмической гимнастики для детей старшей группы «На берегу реки Туяляс»

Гайниева Э.А., музыкальный руководитель

Эвритмическая гимнастика – вид оздоровительно-развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики. Основные задачи, решаемые на занятиях по эвритмической гимнастике: формирование и коррекция осанки, чувства темпа и ритма движений, внимания, пространственной ориентации; развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости; коррекция координации движений рук (*пальчиковая гимнастика, включение в общеразвивающие упражнения мелких движений рук*) и ног; улучшение психического состояния (*снижение тревожности и агрессии, эмоционального и мышечного напряжения, совершенствование внимания, воображения*);

расширение эмоционального опыта, развитие навыков взаимодействия друг с другом; формирование творческого начала (*«ритмическое фантазирование» на заданные и произвольные темы*), создающего атмосферу радости и стимулирующего развитие созидательных способностей.

Цель: учить детей сосредотачиваться во время психогимнастики, научить слушать музыку и ритм во время *«Эвритмической гимнастики»*, закреплять ходьбу с высоким подниманием колена, учить прыгать через кубики с продвижением вперед, подлезать под шнур боком, не задевая его; развивать ловкость, выносливость, внимание, умение импровизировать; формировать у детей привычки здорового образа жизни, способность к адекватной оценке результатов собственной деятельности; воспитывать самостоятельность, чувство коллективизма и товарищества, уверенность своих силах.

Оборудование:

Стойки, веревка или шнур коврики на каждого ребенка, обручи, кубики (*камушки*)

Оформление:

Зал украшен в речной тематике (*макеты рыбок, камней, водорослей*)

Музыкальное сопровождение: Музыкальные отрывки «Туялас» («Төйәләс») - башкирская народная песня, узун күй.

Ход занятия:

Воспитатель предлагает детям представить себя на берегу реки *«Туялас»* с прозрачной, ласковой, светящейся от солнца водой (*используется музыкальное сопровождение*).

Вводная медитация — упражнение *«Выливание из кувшинчика»*.

Дети, стоя, медленно наклоняют голову и *«выливают»* из головы то, чего там сейчас не должно быть: боль, обиду, злобу.

Дети представляют свою голову расписным кувшинчиком с ручками, из которого нужно вылить грязную воду, чтобы наполнить чистой.

Предложить детям погулять по берегу речки, побегать, ощущая, как вода ласкает ноги, какая она нежная и теплая.

Основные движения: Построение в колонну по одному. Медленный бег. Ходьба с высоким подниманием колена (*по горячему песку на пляже реки Туялас*). Ходьба на носках (*по мостику через ручей*). Ходьба обычная.

Воспитатель: Накатилась волна, и, словно по волшебству, все оказались на дне реки (*дети перестраиваются, все происходит под аудиозапись на морскую тему*).

Общеразвивающие упражнения:

1. *«Водоросли» (водоросли тянутся через толщу воды к солнышку, но появился ветер, и вода уносит их, то в одну, то в другую сторону).*

И. п. — ноги врозь, руки внизу.

1 — поднять прямые руки перед собой вверх; 2 — наклон туловища вправо; 3 — выпрямиться, руки вверх; 4 — и. п. То же влево.

Выполнить 6 раз.

2. «Плавающие лягушата» (*представить себя лягушатами, плавающими в прозрачной, солнечной воде*).

И. п.— ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях перед грудью.

1 — развести руки в стороны, очертить круги перед собой, выпрямить ноги, подняться на носки (*втянуть живот, вытянуть шею*); 2 — и. п.

Выполнить 6—8 раз.

3. «Волна» (*небольшая волна то опустит на дно, то снова поднимет*).

И. п.— стоя на коленях, руки на поясе.

1—2 — сесть на правое бедро, руки влево; 3—4 — вернуться в и. п. То же влево.

Выполнить 6—8 раз.

4. «Улитка ползет» (*гибкая, пластичная, но немного медлительная*).

И. п.— стоя на коленях или сидя на пятках, голову наклонить к коленям, вытянутые вперед руки опустить на пол.

1—2 — скользящим движением лечь на живот, оперевшись на локти, голову и плечи поднять; 3—4 — такими же скользящими движениями вернуться в и. п.

Выполнить 6—7 раз.

7. «Щука плавает» (*красивая щука прекрасно плавает в воде*).

И. п.— лежа на спине, прямые руки за головой.

1,3 — повернуться на правый (*левый*) бок; 2,4 — вернуться в и. п.

Выполнить 8 раз.

Воспитатель: Поднялись волны и выкатили всех на берег. (*Дети строятся в колонну по одному*).

1. Основные движения: Ходьба с высоким подниманием колена . Прыжки — перепрыгивание через камни (*через речные камушки*). Подлезание под шнур боком не задевая его (*Пролезть через заросли водорослей*). Движения выполняются поточным способом 3-4 раза.

Подвижная игра «Речка — берег». На игровой площадке проводят 2 параллельные линии — это река. Все игроки становятся на берег или на оба берега. Ведущий быстро говорит: «В реку!», и игроки прыгают в реку. Затем ведущий кричит «На берег!», и игроки прыгают на берег. Игрок, который ошибся, выходит из игры. Выигрывает последний игрок, ни разу не ошибившийся. Он становится новым ведущим. Игра повторяется 3—4 раза.

Релаксация «Сон на берегу Туяляса».

Дети ложатся на пол и слушают шум речки.

Воспитатель спокойным, негромким голосом рассказывает о том, что всем снится один и тот же сон. В этом сне они видят речку с прозрачной голубой водой, через толщу которого можно рассмотреть подводный мир: необыкновенной красоты водоросли, рыбок, веселых лягушат. Затем пауза. На счет воспитателя (1, 2, 3) дети «просыпаются» и встают.