

Физкультурная сказка- гимнастика

Креативная гимнастика в средней группе по мотивам башкирской народной сказки "Как собака нашла себе хозяина"

Сафина Ю.Ю.,
воспитатель

Цель: сохранение и укрепление физического здоровья детей, приобщение к здоровому образу жизни. Вызвать интерес детей к башкирским сказкам.

Задачи:

1.Образовательная:продолжать учить правильно принимать исходное положение, начинать и заканчивать упражнения по сигналу, сохранять заданный темп.

2.Развивающая:развивать ориентировку в пространстве и ситуациях.Упражнять в упражнениях(ОРУ) с гимнастическими палками.

3.Оздоровительная:с помощью положительного эмоционального фона повысить интерес, активность детей и более качественное выполнения упражнений. Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки.

Воспитательная:воспитывать добрые взаимоотношения друг другу. Продолжать воспитывать любовь к башкирским народным сказкам.

Оборудование: гимнастические палки.

В давние - давние времена жила собака. Она искала себе хозяина. Потому что жизнь ее была очень тяжела.

Однажды отправилась она искать себе хозяина.

Упр. 1. Ходьба обычном шагом. Нога становится на опору с пятками, затем перекатом через ступню на носок переходит в отталкивание. Движение рук спокойные – согнутые в локтях руки поочередно поднимаются вперед не выше уровня груди, затем отводятся назад локтями вверх, кисть примерно на уровне пояса. Голова приподнята, плечевой пояс не напряжен, живот подобран.

Идет и по узкой тропинки.

Упр. 2. Ходьба на носках. Выполняется на более прямых ногах. Шаги короткие, туловище выпрямлены, подтянуто.Нога становится на переднюю часть стопы, пятка не касается поверхности. Движение рук не значительные, они несколько расслаблены.

Собака очень устала и решила немножко отдохнуть.

Упр.3. Приседание.И.п. ноги слегка расставлены, руки вытянуты перед грудью. Присесть, вернуться исходные положение.

Ей быстрее хотелось найти хозяина, поэтому он долго бегал.

Упр.4. Бег в медленном темпе. Выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично.

Очень сильно устала и остановилась отдохнуть возле речки.

Упр.5. Дышим тихо, спокойно и плавно. И.п. стоя медленный вдох через нос. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз.

Стоит смотрит по сторонам. Увидела она сидевшего на берегу волка и говорит:

- Здравствуй, волк!
- Зачем пришла? – спрашивает волк.
- Я ищу себе хозяина. Возьми меня к себе,- говорит собака.
- Хорошо, я самый сильный,- отвечает волк.
- Покажи мне,какой ты сильный,- говорит собака.

Упр.6. Упражнение с палкой.И.п. ноги на ширине плеч, руки с палкой вверх. 1.- наклон корпуса вправо; 2- и.п. 3. наклон влево; 4- и.п. Волк согласился и пошли они вместе. Шли они, шли вдруг волк остановился и говорит:

- Ой, бежим скорее ,медведь идет!
- Тогда собака поняла, что волк труслив, подошла к медведю и говорит

ему:

- Возьми меня к себе. Я ищу хозяина.
- Я хозяин леса, давай вместе жить,- сказал медведь.

Упр.7. Сердитый медведь. Ходьба в колонну по одному с необходимой дистанцией, делая выпады вперед – в стороны, сначала небольшие, затем – максимальные.

Медведь согласился. Пошли они, шли, шли, вдруг медведь остановился и говорит:

- Бежим отсюда, лев идет! Он нас съест.

Тогда собака поняла, что медведь слаб и труслив. Бросив его, подошла к льву:

- Я ищу себе хозяина, возьми к себе, – сказала собака.
- Я царь зверей. Все меня боятся, давай вместе жить,- ответил лев.
- А покажи, какой ты сильный,- говорит собака.

Упр. 8. Хлопок.Ноги на ширине плеч, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; отпустить руки через стороны вниз, вернуться в и. п.

Шли они, шли и вышли на поляну. А там – человек. Лев увидел его и говорит:

- Ах! Вон человек идет. Он убьет нас. Бежим скорей!

Тогда собака поняла, что и лев слаб, и пошла к человеку. Подошла и просит:

- Возьми меня к себе.

Человек взял собаку к себе. Обрадовалась, что нашла себе хозяина, и говорит:

- Нет на свете никого сильнее человека.

Упр.9. Стоя на коленях, руки на поясе.

- 1-2- поворачиваемся на право;
- 3-4- смотрим вперед;
- 5-6- поворачиваемся налево;

7-8- смотрим вперед.
И с тех пор собака верно служит ему.

**Креативная гимнастика в подготовительной группе по мотивам
башкирской народной сказки «Алп-батыр»**

Акилова Р.М., воспитатель

Цель: развитие двигательных способностей дошкольников с помощью башкирских сказок.

Задачи:

1. Способствовать формированию двигательных навыков: ходьбы, бега, прыжков.
2. Развивать умение выполнять упражнения в заданном темпе.
3. Воспитывать у детей привычка к здоровому образу жизни.

Оборудования и материалы: скакалка (по количеству детей), магнитофон, аудиозапись.

Текст сказки	Деятельность детей
В давние-стародавние времена на берегу Агидели жили, говорят, старик со старухой[1]. Старик ходил на охоту[2], а старуха пряла пряжу и ткала полотно[3]. Так и жили они, пока не достигли глубокой старости. Спихнулись однажды: жизнь-то прошла и ни одним ребенком их не одарила. Умрут они, и не будет никого, кто бы их помянул добрым словом. Сильно опечалился старик. Захватив с собой лук со стрелами, топор к поясу приладив, покинул он родной дом. Шел он, шел, пока не достиг подножья какой-то горы[4]. Там и присел отдохнуть[5]. Ко сну стало клонить[6]. И привиделся ему сон, - явился хозяин горы и говорит: - Эй, дед, ты чего пригорюнился? - Сколько лет на свете прожил, - молвил старик, - а ни одного сына не нажил. Вот помру, и переведется мой род. Потому и горюю. На это хозяин горы отвечает: - Без чьей-то смерти никто на свет не родится. Если сыном обзаведешься, сам умрешь. Согласился старик. Тогда хозяин горы скрылся за камнем, а старик глубоко задумался. Вскоре камень, прислонившись к которому он сидел, начал содрогаться[7]. Старик пробудился и,	[1]Глубокий вдох-выдох [2]Шагаем на месте. [3]Хлопаем в ладоши. [4]Ходьба на месте, высоко поднимая согнутую ногу и сохраняя правильную осанку. [5]Присели, скрестив ноги, положив стопы поперечными сводами на противоположные бедра. [6]Начинаем вращение головой, представляем, что рисуем носиком круг перед собой (влево-вправо). [7]Руки на поясе, наклоны влево, вправо, вперед, назад. [8]Стоя ноги на ширине плеч, наклон вперед. «Мельница» махи руками.

схватив топор, ударил им что есть мочи по камню[8]. Оттуда, расколов гору, вышел юноша исполинского сложения. Подивился старик. А тот приблизился к нему и сказал, улыбаясь:

- Вот пришел я к тебе в сыновья.

- Добро, сынок, - обрадовался старик и обнял его. - Я ждал тебя всю свою жизнь.

Сын имел могучую статью и был красив[9]. Пальцы у него были большие, как руки[10], а руки - как бревна[11], ступни - как лодки[12], плечи широкие, как луг[13], а тело могучее, как дуб[14].

- Сынок, этот лук и топор остались мне от деда. Я их передам тебе. Отныне они будут твоими. Возьми, стрелами будешь птиц подбивать, топором лес рубить.

Тот взял лук из рук старика и, приладив стрелу, тронул тетиву. Стоило ему чуть-чуть ее оттянуть, как лук с треском сломался. От того треска дрогнула гора, посыпались камни, и старик упал замертво.

- Алл!... - хотел вымолвить что-то старик да не успел: испустил дух.

Поначалу растерялся силач. Но что делать, с почестью схоронил своего отца.

Наточил топор и, проверяя его остроту, положил на ладонь, точно лезвие бритвы[15]. Потом углубился в лес. Там срубил высокий дуб и смастерил из него лук, выстругал дубовую стрелу, снабдив ее острым каменным наконечником. Из жил трех медведей свил тетиву и натянул ее на лук. Вооружился и пошел странствовать по свету.

Перевалив гору Урал-тау, сделал семь шагов и остановился[16]. Там, где ступал, остались просторные поляны. Он присел отдохнуть. С противоположной горы заметила его девушка, дочь хана. Она жила в большой юрте, в которой могли уместиться два косяка лошадей. А сама она была богатыркой-красавицей. Подозвала к себе девушка незнакомца и спросила:

- Как твое имя, егет?

Он растерялся. Не знал ведь, что у людей есть

[9]Спинку выпрямили

[10]Упражнение Растяжка пальцев. Собираем пальцы в кулак, большой палец положите на другие пальцы. Держите 30-60 секунд. Потом разожмите кулак и распрямите пальцы, широко разведите их.

[11]Упражнение - вращения руками: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Круговые вращения двумя руками одновременно вперед и назад.

[12]Упражнение «Косолапый мишка». Ходьба на наружной стороне стоп.

[13]Руки к плечам, вращение плечами вперед-назад.

[14]Наклоны туловища вправо-влево.

[15]Пройтись по скакалке.

[16] 3-4 приставных шага вправо, затем влево, стараясь прийти на своё место.

имена. - А что такое - имя? Девушка улыбнулась: - Как к тебе обращаются люди? Он ответил: - перед смертью отец обратился ко мне со словом “Алп”. - Выходит, ты Алп-батыр. Если сумеешь одолеть меня в борьбе, я пойду за тебя замуж. Егет согласился и вступил с ней в единоборство. Семь дней, семь ночей боролись они[17]. Наконец Алп-батыр победил могучую девушку[18]. Сказал: - Ну, красавица, выполняй свое обещание. Девушка ответила: - Моя душа давно с тобой[19]. Я твоя, а ты мой. Померилсь силой, теперь будем вместе. - Сначала назови свое имя, красавица, - сказал Алп. - Мое имя Бархын. - Бархын-хылу. Бархын-хылу. Владеет сердцем пусть хылу, - промолвил Алп-батыр и обнял девушку. Свадьбу справили. Вместе жить стали[20]. Родилось у них семеро сыновей, от которых, сказывают, происходят семь башкирских родов. Эти семь родов поселились на отрогах Уральских гор. Семь полян, где ступал Алп-батыр, стали местом для их яйляу.	[17]Приседание с прямой спиной на носках (на пятки не опускаться). [18]Прыгаем как зайчики. [19]Дыхательная гимнастика: «Надуем шарик». Стоя, руки на животе вдох глубокий через нос, выдох: «ш-ш-ш». [20]Прыжки ноги вместе-ноги врозь с хлопками над головой.
---	---

Веселая гимнастика для малышей по мотивам авторской физкультурной сказки «Веселые игры зверят»

Муталлапова З.Ф.. воспитатель

Сказка нацелена на повышение интереса детей к физкультуре через занимательную игровую форму, тесно связанную с природными особенностями и красотой Башкортостана.

Цель физкультурной сказки: Формирование у детей интереса к физической активности через игровую форму, связанную с природой и особенностями Башкортостана.

Задачи физкультурной сказки:

Образовательные:

- Познакомить детей с элементами башкирской природы (Южный Урал, шиханы, душица, берёза, иван-чай, река Белая).

- Расширить знания о природных явлениях (дождь, гроза).
- Обогащить словарный запас детей (дождик-шуршалка, капельки-жемчужинки, дождик-прощалка).

Развивающие:

- Развивать физические качества детей (ловкость, координацию, выносливость, чувство ритма).
- Стимулировать двигательную активность и имитационные движения.
- Развивать воображение и творческие способности.
- Развивать мелкую и крупную моторику.

Воспитательные:

- Воспитывать любовь к природе Башкортостана.
- Формировать бережное отношение к окружающей среде.
- Воспитывать чувство коллективизма и радости от совместных игр.
- Развивать положительное отношение к физической активности и здоровому образу жизни.

«Веселые игры зверят»

Жили-были на солнечной полянке у подножия Южного Урала весёлые зверята: Зайка-Прыгун, Мишка-Топтыжка и Лисичка-Хитрюшка. Они очень любили играть среди цветущих курумников и высоких сосен, но больше всего им нравилась игра «Весёлый Башкирский Дождик».

Однажды, после тёплого летнего дня, над вершинами гор «Шихан» появились тёмные тучи. Зайка-Прыгун, выглядывая из-за куста дикой малины, сказал: «Ой, кажется, сейчас пойдёт дождь! Давайте поиграем в «Весёлый Башкирский Дождик»!»

И началась игра!

Зайка-Прыгун начал легко прыгать на месте, изображая маленькие капельки дождя, словно жемчужинки, падающие на листья душицы: Прыг-скок, прыг-скок, маленькие капельки-жемчужинки!

Мишка-Топтыжка стал топтать ножками всё быстрее и быстрее, изображая сильный дождь, барабанивший по листьям берёзы: Топ-топ-топ, топ-топ-топ, дождик-шуршалка идёт!

Лисичка-Хитрюшка стала приседать и вставать, изображая раскаты грома, отражающиеся от вод реки Белой: У-у-у-у, гроза над Белой начинается! Когда дождик закончился, все зверята медленно ходили по поляне, размахивая руками, словно высушивают свои лапки среди цветущего иван-чая: Дождик-прощалка закончился, солнышко выглянуло! Все зверята присели на корточки и начали прыгать как лягушки, перебираясь через воображаемые ручьи: Ква-ква-ква, лягушки-квакушки радуются солнышку!

После игры все зверята были немного усталые, но очень довольные. Они с удовольствием попили свежей воды из родника и разошлись по своим норам, мечтая о новой игре в «Весёлый Башкирский Дождик». А ещё они любовались красотой Башкирской природы – высокими горами, густыми лесами и чистыми реками.