**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**АЛТАЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

*659650 Россия, Алтайский край, Алтайский район, с.Алтайское, ул.Партизанская, 18.*

Конспект открытого занятия по физической культуре в старшей группе

**«Любим в игры мы играть»**

Выполнила: инструктор

по физической культуре

Миненко С.А.

Алтайское 2024

**Цель:** Приобщение детей старшего дошкольного возраста к физической культуре посредством русских народных игр.

**Задачи:**

**Образовательные:**

-    Продолжать учить детей играть в подвижные игры;

- Упражнять детей в основных видах движений: прыжки через препятствия, ходьба по ограниченной поверхности, бросок и ловля мяча;

- Продолжать учить быстро ориентироваться в пространстве.

**Развиваюшие**:

        -  Развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу;

- Формировать правильную осанку во время ходьбы, бега, упражнений и игр;

**Воспитательные:**

- Воспитывать интерес и любовь к русским традициям и народным играм.

**Оборудование и материалы:** деревянные ложки, две веревки, мяч, дудочка, шапка медведя

**Ход занятия**

*Дети входят в зал. Построение в одну шеренгу.*

**Инструктор :** **-** Здравствуйте ребята! Давайте улыбнёмся друг другу и пусть хорошее настроение не покидает нас целый день!

**II. Вводная часть:**

**Педагог:** К нам на занятие пришли гости, которым мы покажем свою ловкость да удаль: поиграем в игры, в которые играли ваши родители, бабушки и дедушки. А сейчас скажем нашим гостям -  **Физкульт - ПРИВЕТ!**

 Для того чтобы играть ловко нам нужно размяться. У меня, друзья, есть ложки, они волшебные немножко. В руки их сейчас возьмем, наше тело разомнем. - Направо! В обход по залу шагом марш!

- Хорошо в лесу осеннем, птицы весело поют,

по дороге, по дороге дети весело идут!

**Ходьба по залу.** Весело шагаем, ноги поднимаем!(раз-два..)

**Ходьба на носках:** На носочки мы привстали

Руки к солнышку подняли.

**Ходьба на пятках:** Мы по камушкам идем, руки за голову кладем (руки в замок за головой) - ходьба на пятках.

**Ходьба на внешней стопе:** Дальше по лесу шагаем

И медведя мы встречаем

Руки на пояс кладем,

 По медвежьи все идем.

 Топаем вразвалочку.

Сохраним осаночку (руки на поясе).

**Боковой галоп**. Повернулись, боком встали и галопом побежали.

А устанем – отдохнем и опять пешком пойдем. (раз-два)

Дышим ровно и спокойно.

Вот мы руки развели, словно удивились.

И друг другу до земли, в пояс поклонились.

*(ходьба, упражнение на восстановление дыхания. Затем дети берут в руки ложки. )*

**Инструктор***.-В три колонны становись!*

***(перестроение в две колонны через середину зала, раздача ложек)***

**Инструктор**.

И. п.: о. с., руки с ложками внизу.

1 –руки вверх, ударить в ложки;

2 –и. п.

3 –руки вперед, ударить в ложки

4 – и. п.

*(8 раз)*

**№2**

И. п.: ноги на ширине плеч, руки с ложками у плеч

1 –поворот вправо, руки выпрямить, ударить в ложки;

2 –и. п.

3 – поворот влево, руки выпрямить, ударить в ложки

4 – и. п.

*(8 раз)* Ноги от пола не отрывать

**№3**

И. п.: ноги на ширине плеч, руки с ложками внизу.

1 – 3 –наклон веред, руки вперед, ударить ложку о ложку. Ноги не сгибать

2 – 4 - и. п. *(8 раз)*

**№4**

И. п.: ноги слегка расставлены, руки у плеч.

1 – 3 – поднять правую ногу, ударить ложками под коленом;

2 – 4 - и. п. *(8 раз)* Самоконтроль за осанкой, ногу опускать мягко

**№5**

И. п.: ноги слегка расставлены, руки вниз

1 – 3 – присесть, руки вперед

2 – 4 - и. п. *(8 раз)* Спину держать прямо

**№6**

И. п.: сидя на полу, руки с ложками внизу.

1 – 3 – поднять ногу, ударить под ней в ложки;

2 – 4 - и. п.

*(8 раз)* Поднимать прямую ногу

**№7**

Эх, стукну разок,

Пусть услышит мой дружок,

Как задорно я играю –

Всех попрыгать приглашаю

И. п.: ноги слегка расставлены, 8-10 прыжков – ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, руки вниз. Чередовать с ходьбой на месте

*(3 раза)* Прыгать легко

**№8** Наши ложки - молодцы, нас размяли от души. **Выполняем упражнение на дыхание.**

Упражнение на восстановление дыхания.

И. п.: ноги слегка расставлены, руки вниз.

1-2 - медленно поднять руки через стороны вверх - вдох;

3-4 – медленно опустить руки через стороны вниз-выдох

Вдох делать носом, выдох – через рот

**Инструктор:** Направо! В колонну по одному становись!

**(Дети складывают ложки в корзину)**

В шеренгу становись**!** Равняйсь! Смирно!

Игр, конечно много очень

Позабытых, между прочим

Умных, очень интересных,

Просто добрых и чудесных.

А теперь, друзья, для вас

Первая игра сейчас.Раньше в старину проводили разные игры на ловкость. Например, на праздник Ивана Купалы прыгали через огонь. Мы с вами через огонь прыгать не будем, а поиграем в похожую игру. Она называется **«Через ручеек»** . Вы должны перепрыгнуть на двух ногах через две веревки. Но ручеек наш непростой. Он будет постоянно расширяться. Сейчас он узкий, небольшой.Посмотрим, кто самый ловкий. Направо! В колонну становись! К ориентиру шагом марш!

**Игра «Через ручеек»**

***(****На полу лежат параллельно два каната, через которые дети перепрыгивают****)***

А дождь не утихает, ручеек наш наполняет.

*(канаты кладутся шире)*

И еще сильнее дождь, и еще полноводнее ручеек.

*(канаты кладутся еще шире)*

**Инструктор:** Ой, Лю-ли, та-ра-ра, хороша у нас игра. Но посмотрите, у нас уже не ручеек, а полноводная река, и ее уже не перепрыгнуть. Как же быть? По мосту будем ходить. Игра называется **«По мосточку»**. А мосточек у нас узкий и идти по нему надо с приседаниями. Посмотрим, кто из вас самый ловкий.

**Игра: «По мосточку»**

*Дети идут по гимнастической скамейке с приседаниями.*

**Инструктор:** Вам игра понравилась? (Да)

Ну, ребята, так держать!

Будем дальше продолжать? У меня в руках мяч. Он не простой, а игральный. Он проверит, кто из вас умеет бросать и ловить мяч. Играем в старую игру **«Горячая картошка».**  Становись в круг!

**Игра «Горячая картошка»**

**Инструктор :** - Приглашаю детвору

На весёлую игру. Мы из круга не выходим, новую игру заводим. Игра называется **«Ворон».**

Прежде чем начать играть

Дружно мы начнём считать, ворона выбирать!

**Выбирают водящего считалкой.**

Ехал Ваня на тележке,

Раздавал он всем орешки

Кому два, кому три, а ведущим будешь ты!

**Игра «Ворон»**.
Игроки встают в круг, в середине один ребенок ворон, у него в руках дудочка. Дети идут по кругу приговаривая «Ворон, ворон, воронок красный, шитый сапожок. Ты нам дудочку отдай, вместе с нами поиграй». Ворон: «А кому ее отдать?». Дети: «Это трудно отгадать». Ворон встает между двумя детьми и говорит: «Чьи быстрее ножки бегут по дорожке?». Дети бегут по кругу в разные стороны, кто первый возьмет дудочку, тот становится вороном).

**Инструктор.** Мы играли, веселились, бегали и в круг садились. А сейчас пора - спокойная игра

**Малоподвижная русская народная игра «Медведь, угадай, кто зовёт?»**

Дети стоят в кругу. В центре водящий «медведь». Дети идут по кругу и поют:

Медведь, медведь, мы к тебе пришли.

Мы к тебе пришли, медку принесли.

«Медведь» ходит вперевалочку.

Дети протягивают руки вперед, ладошками вверх, предлагают «медведю» меду:

Медведь, медведь, получай-ка мед,

Получай-ка мед, угадай, кто зовет?

«Медведь» закрывает глаза.

Взрослый предлагает (показывает) кому-нибудь из детей позвать «медведя».

Ребенок, кого выбрали, говорит: Медведь!

«Медведь» старается угадать того, кто его позвал

**Инструктор:** Молодцы! Хорошо поиграли. А сейчас в шеренгу становись!

* Ребята, скажите, чем мы сегодня занимались?
* В какие игры мы играли?
* На какие виды движения проводили игры?
* Какая игра была для вас сложной?
* А какая игра показалась простой?

Славно мы повеселились,

Очень крепко подружились.

Настроение каково?

Во! (Показать большой палец)

Давайте подарим  наше хорошее настроение  всем гостям.

Дети сдувают хорошее настроение с ладошки.

А теперь , ребята, давайте попрощаемся с гостями:

(-До свидания)

 Я благодарю вас. В группу вам уже пора.

 Скажем всем - **физкульт-УРА!!!**