

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА»  
ОКТЯБРЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Номинация: «Методические разработки по модулю, разделу преподаваемого предмета (дисциплины, модуля), по тематике воспитательного мероприятия»

Направление: «Поддержка и развитие традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

**Физкультурного занятия с воспитанниками подготовительной к школе группы**

**ПО ТЕМЕ: «Бабушкин сундук»**

Составила и провела:  
инструктор по физической культуре  
Цыберт Наталья Витальевна

**с. Боговарово 2024**

**Дата проведения: 15.01.2024**

**ФИО педагога:** Цыберт Наталья Витальевна

**Возрастная группа:** воспитанники подготовительной к школе группы

**Тема:** «Бабушкин сундук»

**Цель:** формирование у детей дошкольного возраста познавательного интереса к русским народным играм через физическое воспитание;

**Задачи:**

**I.Оздоровительные:**

- Формировать правильную осанку во время ходьбы, бега, упражнений и игр;
- Укреплять мышцы ног и свода стопы в ходе выполнения упражнений, сердечно - сосудистую и дыхательную системы;

**II.Развивающие:**

- Развивать физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу;
- Развивать мышцы рук, ног, плечевого пояса, туловища;
- Развивать умение двигаться с разной скоростью, уменьшая и увеличивая темп движения, развивать чувство ритма;
- Закреплять навыки самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений;

**III.Образовательные:**

- Продолжать учить детей играть в подвижные игры;
- Совершенствовать технику выполнения прыжков с продвижением вперед, бега с увертыванием;

-Продолжать учить взаимодействовать в команде, быстро ориентироваться в пространстве;

#### **IV.Воспитательные:**

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

#### **Виды детской деятельности:**

-Игровая деятельность – в игровой деятельности дети выполняют различные задания, играют в игры;

-Двигательная – совершенствовать разные виды движений,

-Коммуникативная – общение и коммуникация с взрослыми и сверстниками;

-Музыкальная – восприятие выполнение движений под музыкальное сопровождение;

-Познавательная – закрепление знаний о традициях своего народа;

-Восприятие художественной литературы – чтение стихов, загадок,

**Форма организации детей:** занятие

**Форма организации обучения:** фронтальная;

#### **Методы и приемы:**

-наглядные, словесные, практические;

**Оборудование:**

-Сундук, мешки для прыжков, маска бабы-яги, лента, корзинка с баранками, свеча – светильник, презентация, русский платок;

**Планируемый результат:**

Дети выполняют задания, играют в народные подвижные игры,

**Время проведения занятия – 30 минут.**

**План занятия состоит:**

- 1. Подготовительная часть** - привлечь внимание детей, настроить детей на предстоящую деятельность;
- 2. Основная часть** - тренировка разных мышечных групп, совершенствование всех физиологических функций, повторение и закрепление ранее пройденного материала;
- 3. Заключительная часть** - Снижение эмоциональной и физической нагрузки, т.е. постепенный переход от возбужденного состояния к более спокойному;

**Место проведения:** спортивный зал

| Содержание частей занятия                                                                                                                                                                                             | Дозировка  | Организационные указания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Методические указания                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Вводная часть</b>                                                                                                                                                                                                  |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                            |
| Дети входят в зал, построение в шеренгу                                                                                                                                                                               | 2 минута   | <p><b>Слайд №1.</b> – деревня.</p> <p><b>Инструктор:</b></p> <p>-Ребята, сегодня, у нас необычное занятие. В какой стране мы живём? У каждого народа есть свои традиции, свои песни, сказки, народные игры. А почему эти игры называют народными (Кто их придумал?). Верно, они придуманы простым народом. Русские народные игры пришли к нам из глубокой старины. Много игр придумал наш народ.</p> <p>А какие русские народные игры вы знаете? Предлагаю вам, отправится к бабушке в деревню. В деревне почти в каждой избе есть старый «бабушкин сундук», в котором хранятся разные секреты. Хотите найти бабушкин сундук и узнать все его секреты?</p> <p><b>Инструктор:</b></p> <p>-Тогда отправляемся в путь.</p> <p>- Равняйсь! Смирно! Напра-во!</p> <p>-За направляющим, шагом марш!</p> <p><i>(дети проходят полосу препятствий)</i></p> <p>Дружно по дорожке мы идем</p> <p>Скоро мы в деревню попадем.</p> <p>Идем по лесной тропинке, березовой рощи.</p> <p>Потренируем свои ноги.</p> | <p>Следит за осанкой</p> <p>Дети отвечают на вопросы инструктора</p> <p><b>Фонограмма №1</b><br/><b>«Разминка»</b></p> <p>Следим за правильностью выполнения рук и ног</p> |
| <p><b>Виды ходьбы и бега:</b></p> <p>-ходьба на носках руки на поясе; ходьба на пятках руки за спиной;</p> <p>-ходьба с высоким подниманием колена;</p> <p>- бег змейкой в среднем темпе;</p> <p>-обычная ходьба;</p> | 1-2 минуты |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                            |

## Вводная часть

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Дети входят в зал, построение в шеренгу</p><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><p><b>Виды ходьбы и бега:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба на носках руки на поясе; ходьба на пятках руки за спиной;</li> <li>-ходьба с высоким подниманием колена;</li> <li>- бег змейкой в среднем темпе;</li> <li>-обычная ходьба;</li> </ul> | <p>2 минута</p><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><p>1-2 минуты</p> | <p><b>Слайд №1.</b> – деревня.</p> <p><b>Инструктор:</b></p> <p>-Ребята, сегодня, у нас необычное занятие. В какой стране мы живём? У каждого народа есть свои традиции, свои песни, сказки, народные игры. А почему эти игры называют народными (Кто их придумал?). Верно, они придуманы простым народом. Русские народные игры пришли к нам из глубокой старины. Много игр придумал наш народ.</p> <p>А какие русские народные игры вы знаете? Предлагаю вам, отправится к бабушке в деревню. В деревне почти в каждой избе есть старый «бабушкин сундук», в котором хранятся разные секреты. Хотите найти бабушкин сундук и узнать все его секреты?</p> <p><b>Инструктор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Тогда отправляемся в путь.</li> <li>- Равняйсь! Смирно! Напра-во!</li> <li>-За направляющим, шагом марш!</li> </ul> <p>(<i>дети проходят полосу препятствий</i>)</p> <p>Дружно по дорожке мы идем<br/>Скоро мы в деревню попадем.<br/>Идем по лесной тропинке, березовой рощи.<br/>Потренируем свои ноги.</p> | <p>Следит за осанкой</p><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><p>Дети отвечают на вопросы инструктора</p><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><p><b>Фонограмма №1</b><br/><b>«Разминка»</b></p><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><p>Следим за правильностью выполнения рук и ног</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Виды ходьбы и бега:

- ходьба на носках руки на поясе; ходьба на пятках руки за спиной;
- ходьба с высоким подниманием колена;
- бег змейкой в среднем темпе;
- обычная ходьба;

1-2  
МИНУТЫ

**Слайд №1.** – деревня.

**Инструктор:**

-Ребята, сегодня, у нас необычное занятие. В какой стране мы живём? У каждого народа есть свои традиции, свои песни, сказки, народные игры. А почему эти игры называют народными (Кто их придумал?). Верно, они придуманы простым народом. Русские народные игры пришли к нам из глубокой старины. Много игр придумал наш народ.

А какие русские народные игры вы знаете? Предлагаю вам, отправится к бабушке в деревню. В деревне почти в каждой избе есть старый «бабушкин сундук», в котором хранятся разные секреты. Хотите найти бабушкин сундук и узнать все его секреты?

**Инструктор:**

-Тогда отправляемся в путь.

- Равняйся! Смирно! Напра-во!

-За направляющим, шагом марш!

(дети проходят полосу препятствий)

Дружно по дорожке мы идем

Скоро мы в деревню попадем.

Идем по лесной тропинке, березовой рощи.

Потренируем свои ноги.

|                   |
|-------------------|
| Следит за осанкой |
|-------------------|

## Дети отвечают на вопросы инструктора

## Фонограмма №1 «Разминка»

Следим за  
правильностью  
выполнения рук и  
ног

|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- упр. на восстановление дыхания;</p> <p>Перестроение в три колонны;</p>                                                                                                                                                                                       | 30 сек                    | <p>Перешагиваем через бревна.<br/>А теперь побежали змейкой между березками.<br/>А устанем – отдохнем и опять пешком пойдем.<br/>Дышим ровно и спокойно.<br/>Вот мы руки развели, словно удивились.<br/>И друг другу до земли, в пояс поклонились.<br/><b>Инструктор:</b><br/>-Мы шли, шли, шли,<br/>И в деревню пришли.<br/>Мы и дошли до деревни. Вот изба.<br/><i><b>Слайд №2.</b> показ слайда – старой избы в развернутом виде.</i><br/><b>Инструктор:</b><br/>-Зайдем в старую избу. А где же Бабушкин-сундук? Нет сундука. А чтоб сундук найти, нам нужно добры молодцы и красны девицы свою удаль и ловкость показать.</p> | Инструктор следит за осанкой, и правильным выполнением движений                                             |
| <b>Основная часть</b>                                                                                                                                                                                                                                             |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                             |
| <p><b>ОРУ без предметов.</b></p> <p><b>1. Полочка.</b><br/>-И.п. – о.с. Руки перед грудью, предплечья вместе. 1- наклонить голову вправо; 2 – и.п.; 3- наклонить голову влево; 4 – и.п</p> <p><b>2.Хлопушка.</b><br/>-И.п. – ноги на ширине плеч, правая рука</p> | <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> | <p><i>ОРУ проводится под русскую народную музыку.</i><br/><i><b>Фонограмма №2 «Барыня»</b></i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Дети выполняют упражнения по показу инструктора.<br/><i>Спина прямая.</i></p> <p><i>Руки прямые.</i></p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |                                                                           |                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>направлена вверх, левая – вниз. Делать скользящие хлопки в такт музыке, нога на пятку в сторону.</p> <p><b>3. Гармошка.</b></p> <p>- И.п. – ноги пятки вместе носки врозь, руки на поясе. Сводить пятки вместе и врозь.</p> <p><b>4. Наклоны.</b></p> <p>- И.п. – ноги пятки вместе носки врозь, руки на поясе. 1-2 наклониться в лево (в право), 3-4 – и.п.</p> <p><b>5. Пяточки.</b></p> <p>- И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – ногу на пятку в сторону вправо (влево); 2 – и.п.</p> <p><b>6. Пружинка.</b></p> <p>- И.п. – ноги пятки вместе носки врозь, руки на поясе. 1-3 – полуприсесть, повернуться вправо (влево); 2-4 – и.п.</p> <p><b>7. Покружись.</b></p> <p>- И.п. – о.с, руки на поясе. Кружение в левую и правую сторону.</p> <p><b>8. Прыжки «Ай да ножки!»</b></p> <p>Дети прыгают ноги вместе, ноги врозь.</p> <p>Ходьба, упр. на восстановление дыхания;</p> | <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>30 сек</p> |                                                                           | <p><i>Ноги прямые, колени не сгибать.</i></p> <p><i>Спина прямая</i></p> <p><i>Прыжки с чередованием с ходьбой.</i></p> |
| <p><i>Перестроение в две колонны.</i></p> <p><b>ОВД</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                | <p><b>Слайд №3.</b> показ слайда – сундука.</p> <p><b>Инструктор:</b></p> |                                                                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Прыжки в мешках.                                                                                                                                                                               | 1 раз | <p>-Ребята, вот и сундук нашли! Хотите заглянуть в сундук?<br/> <i>(педагог показывает – сундук)</i></p> <p>-Что это, ребята? <i>(педагог достает из сундука мешок)</i></p> <p><b>Инструктор:</b><br/>         Раньше в старину проводили игры-эстафеты, прыжки в мешках. Давайте и мы с вами добры молодцы и красны девицы посоревнуемся в ловкости и быстроте. Делимся на команду мальчиков и команду девочек. Мальчики у нас сильные и выносливые, а девочки у нас красивые и смелые.<br/> <i>(проводится эстафета «Прыжки в мешках» под русскую народную музыку)</i></p> | <p>Дети - мешок.<br/>         Соревнующиеся занимают места на линии старта и забираются двумя ногами в свои мешки. При этом руками игроки придерживают край мешка на уровне пояса или груди. По команде с «спортсмены» начинают движение.<br/> <b>Фонограмма №3</b></p> |
| <b>Заключительная часть</b>                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>Подвижная игра «Бабка – Ёжка»</b></p> <p>Выбирается считалочкой водящий – «Бабка – Ёжка».</p> <p><b>Считалочка:</b><br/> <i>Шла кукушка мимо сети,<br/>         А за нею малы дети,</i></p> |       | <p><b>Инструктор:</b><br/>         Все ребята молодцы, как на грядках огурцы. А мы продолжаем – сундучок открываем!</p> <p><b>Инструктор:</b> А чтоб узнать, что в сундуке хранится, нам нужно отгадать загадку. Слушайте внимательно.<br/> <i>Старуха старая живет в лесу дремучем.<br/>         Нос крючком, нога костылем.<br/>         Кто к ней попал – тот пропал.</i></p> <p><b>Педагог:</b> Кто же это?</p>                                                                                                                                                          | Дети: Это Баба Яга.                                                                                                                                                                                                                                                     |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- Да за ленточку держись,<br/>- Мы считаем: раз, два, три,<br/>- Ну-ка, ленточку возьми!</p> <p>После слов «Ну-ка, ленточку возьми!», дети подбрасывают ленту вверх и бегут по кругу в разные стороны. Кто первым прибежал на место и взял ленту в руки тот и становится ведущим. Игра начинается сначала.</p> <p><b>Подвижная игра «Пробеги под платком»</b></p> <p><i>Дети идут по круг, взрослые кого накрыли платком тот приветствует друг друга, (обнимаются).</i></p> | <p>2 минуты</p> | <p><b>Инструктор:</b> Посмотрите вот еще платок есть в сундуке. Я предлагаю вам поиграть в игру «Пробеги под платком».</p> <p><b>Рефлексия:</b><br/><b>Инструктор:</b> Вот мы и узнали все секреты бабушкиного сундука. Садитесь все в кружок. Сейчас я начну передавать свечу по кругу, и у кого свеча окажется в руках, тот будет рассказывать, что ему сегодня понравилось. Свечу держим двумя руками и передаём её очень аккуратно.</p> <p><i>(педагог передает свечу слева направо и задает вопросы детям)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- что тебе понравилось сегодня?</li> <li>- где мы сегодня побывали?</li> <li>- что мы нашли в старой избе?</li> <li>- в какие русские народные игры мы сегодня играли?</li> <li>- какая игра тебе понравилась больше всего?</li> <li>- какая эстафета, соревнование было сложнее?</li> </ul> | <p><b>Фонограмма №4<br/>«Русская народная»</b></p> <p><i>Играющие, стоят в два круга, в центре — инструктор с воспитателем в руках платок</i></p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                               |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <p><b>Сюрпризный момент. Баранки.</b></p> <p><b>Заключительная ходьба</b></p> |  | <p>- что тебе было выполнить легче?</p> <p><b>Инструктор:</b> Спасибо вам ребята, что сегодня вы были со мной. Мы побывали в деревне, все секреты бабушкиного сундука узнали. А теперь все вместе давайте задует свечу.</p> <p><i>(дети вместе с педагогом задувают свечу)</i></p> <p>Молодцы ребята, но нам пора возвращаться в детский сад. На прощание бабушкин сундук вам приготовил сюрприз – это корзинка с баранками.</p> <p><i>(педагог достает из сундука корзинку с баранками)</i></p> <p>Мы возьмем ее с собой в детский сад.</p> <p><i>(дети под музыку возвращаются в группу)</i></p> | <p><b>Фонограмма №5</b><br/><b>«Ходьба»</b></p> |
|-------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|