

Конспект физкультурного занятия в старшей группе «Символы России!»

Инструктор
по физической культуре
Дегтярева С.В.

Цель: способствовать формированию первоначальных основ патриотизма дошкольников, пониманию детей о том, что занятие физической культурой способствует укреплению здоровья

Задачи:

- Формировать двигательные умения и навыки: ходьбу, бег, равновесие, метание, прыжки; ловкость, скоростно-силовые качества в игре;
- Закрепить и обобщить представления детей знания об официальных государственных символах России: флаг, герб, гимн и неофициальных (береза, валенки, медведь и т.д.).
- Воспитывать любовь и гордость к своей Родине. Создать положительное эмоциональное настроение у детей.

Физкультурный инвентарь и реквизит:

Проектор, экран, магнитофон, презентация, музыкальные произведения для озвучивания выполнения детьми корригирующих, развивающих упражнений, игр;

Флажки (триколор) по количеству детей, мягкие модули - кубы, полукруги, 2 гимнастических мата, 2 детских валенка, 2 гимнастические скамейки, 2 кольца.

Ход занятия

Инструктор: Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас будет необычное занятие, на котором вы сможете показать свою силу, ловкость, выносливость, свои умения, повторить пройденное, а также узнаете много нового и интересного. Посвящено оно символам России официальным и не официальным.

Мы – граждане России. Россияне любят и гордятся своей страной. А страна гордится своими спортсменами.

Вы хотите быть сильными, смелыми, похожими на настоящих спортсменов, тогда начинаем наше занятие.

А начнем мы с символа, который отличает нашу страну Россию от других государств

Это государственный флаг. Цвету флага придается особый смысл.

Белый цвет означает мир и чистоту совести;

Синий – небо, верность и правду;

Красный – символ мужества, храбрости, воинской доблести. (1 мин.)

Строевые упражнения (4-5мин.)

Инструктор: Группа равняйся! Смирно! На 1-2 рассчитайся! Направо! За направляющим налево в обход по залу шагом марш! (Дети проходят и берут по 2 флажка, приготовленные заранее.)

Ходьба на носках, пятках, внешней, внутренней стороне стопы (чередую с обычной ходьбой) (1,5- 2 мин.), лёгкий бег с подскоками, галопом, с остановкой по сигналу (1,5 мин) (соответственно музыке, чередуя с обычной ходьбой).

Перестроение в две колонны поворотом налево.

ОРУ (игроритмика) «Раз-два-три за мною повтори!»

Дыхательная гимнастика «**Вырасти большой**» (И.п.: стоя прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо подтянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»)

1.«**Весёлые флажки**» И. п. - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки в согнутых руках у плеч. 1- правая рука с флажком вверх, левая рука с флажком вниз; 2 – и. п.; 3- левая рука с флажком вверх, правая рука с флажком вниз; 4 – и. п.

2.«**Наклоны с флажками**» И. п. – стойка, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - наклон вперед, флажки в стороны; 2 – выпрямиться и вернуться в и. п. (7-8 раз)

3.«**Приседание с флажками**» И. п. – основная стойка (пятки вместе, носки врозь). 1- присед, руки вперед, спина прямая, колени развести. 2- и. п. (6-8 раз).

4. «**Прогиб в спине**» И. п. – сидя на пятках. 1- встали на колени, руки вверх, прогнулись, 2 и. п. (6 раз.)

5. «**Приседание на бедро**» И. п. – стоя на коленях. 1- сели на бедро справа, руки в противоположную сторону. 2 – и. п. Тоже в другую сторону.

6. «**Прыжки с флажками**» И. п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу. Прыжки на двух ногах с махами рук с флажками вверх.

Основные виды движений (12-13мин),

1.**Равновесие** (Ходьба по гимнастической скамейке с поднятыми вверх руками с выполнением поворота на середине).

Инструктор: Ребята, мы выполнили упражнения с флажками. А теперь мы выполним упражнение на равновесие.

Инструктор: «Кругом, в колоннах до ориентира - сомкнитесь!» Воспитатель и инструктор ставят перед детьми гимнастические скамейки. Инструктор

объясняет задание (Ходьба по гимнастической скамейке с поднятыми вверх руками, выполнить поворот на середине).

(2 раза). После второго прохода дети флажки складывают в корзинку и садятся на стулья.

Инструктор: У России есть ещё два важных официальных символа – герб и гимн.

(На экране демонстрируется герб и гимн России)

Герб – это эмблема страны, её отличительный знак. На Гербе золотой двуглавый орёл. Орёл – символ солнца, небесной силы, огня и бессмертия. Это очень древний герб. Он появился 500 лет назад. Герб – это эмблема государства, он изображается на печатях, документах, паспортах, денежных знаках. Еще один официальный символ нашего государства – это Гимн. Торжественная мелодия. Когда поднимается Государственный флаг на торжественных мероприятиях, праздниках всегда звучит гимн Российской Федерации.

2. Метание (Метание на дальность, способом из-за спины через плечо).

Инструктор: В России есть еще и не официальные символы (слайд)

И среди них «русские валенки». Ребята, а вы знали, что метание валенка – это традиционная поморская забава. Традиция метать валенки появилась в Архангельске в далеком 1653 году. На праздник собирались крестьяне окрестных деревень, мещане, заезжие и местные купцы. Тот, кто мог перекинуть валенок через Северную Двину, получал баснословные дары. Мещанам давали беспроцентную ссуду на новые сани, крестьянам отменяли крепость, купцам разрешалось плавать по Белому морю, не платя «пошлины Архимеда» за вытесненную воду. В 1861 году эту традицию отменили, но сейчас она снова возродилась. (Задвинуть экран).

Мы с вами тоже попробуем свои силы в метании валенка. А кому из вас удастся докинуть валенок до цели, того воспитатель за физкультурное занятие на карте успеха отметит картинкой «мячик», как самого сильного.

(Дети по очереди от ориентира метают валенок на дальность, способом из-за спины через плечо).

(2 раза)

3. Прыжки (Прыжки в высоту через мягкие модули разной высоты 15см и 30см)

Инструктор: Медведь-еще один неофициальный символ России. Являясь символом страны, он показывает ее силу, мощь, способность защитить себя от врагов. Часто медведя называют неуклюжим и косолапым. Но это не совсем так. Медведь оказывается отличный спортсмен. Несмотря на массивность, медведи могут быстро бегать, развивая скорость до 50-70 км/ч., также медведи

отлично плавают, ловко охотятся, хорошо лазают по деревьям и даже умеют прыгать.

Мы сейчас тоже с вами как настоящие мишки-спортсмены, покажем свою силу, ловкость и смелость в прыжках через препятствия.

Инструктор: «В две колонны у гимнастических матов – становись!»

(Прыжки через мягкие модули разной высоты по 2 раза каждый и проходят на свои места)

Инструктор: Самых лучших спортсменов-прыгунов воспитатель за физкультурное занятие на карте успеха отметит картинкой «мячик».

Инструктор: Россию называют краем белоствольных берез и бескрайних полей. Поэтому березу можно назвать главным неофициальным символом России. Люди использовали бересту для письма, употребляли березовый сок, изготавливали деготь, использовали на самые жаркие дрова, да и сама береза считалась покровительницей всего живого. Раньше на Руси год начинался с весны, поэтому хороводы водили не вокруг елочки, как сейчас, а вокруг березки. Посмотрите, какой красивый березовый лес, так и хочется по нему прогуляться.

Шагали-гуляли мы по березовому лесочку,

А нам попадались не только березки, но и пенечки.

Подвижная игра «Ловишки с приседаниями» (Кто успел превратиться в «пенечек» (присел), того задевать нельзя. «Пенечек» может сидеть не больше 3 сек., а ловишка не должен стоять около «пенечка». Нужно догонять других игроков, если не успел задеть играющего до того, как тот присел).

Игра малой подвижности «Назови символы России?»

Дети становятся в круг, ведущий бросает мяч игроку, а тот называет официальные и неофициальные символы России.

Ребята, наше занятие подошло к концу, вы показали нам, что в нашем детском саду самые быстрые, ловкие и умелые дети, которые справились с самыми трудными заданиями.

Заключительная ходьба, выход из зала