

ЭКСПЕРТ

№6 2015

# ИГРУШКИ И ИГРУШКИ

[www.i-igrushki.ru](http://www.i-igrushki.ru)



МОСКОВСКИЙ  
КОМБИНАТ ИГРУШЕК  
ОТКРЫТОЕ АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

ЮНСИ



ПЕЛСИ • PELS I  
КОНСТРУКТОРЫ ИЗ ДЕРЕВА



Мастерская  
Сереброва



Журнал для педагогов и психологов  
образовательных организаций

# Сказки доброго Шамана

Формирование физических качеств у детей старшего дошкольного возраста при ознакомлении с играми народов севера

**Татьяна Линенко,**  
инструктор по физической культуре МБДОУ  
Д/с «Белочка», пгт. Фёдоровский ХМАО-Югра

В условиях Севера забота о здоровье детей, их физическом развитии, снижении заболеваемости очень важна. Народные подвижные игры и состязания являются эффективным средством педагогики. В них ярко отражаются образ жизни людей, их быт, труд, национальные традиции. На их основе закладываются представления о чести, смелости, мужестве, формируются стремления овладеть силой, ловкостью, выносливостью, быстротой, проявить смекалку, выдержку, творчество, волю, победить соперников.

**Цель:** формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, используя здоровьесберегающие технологии и нетрадиционные методы оздоровления, повышать уровень физической и двигательной подготовленности дошкольников в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

**Оборудование:** индивидуальные коврики; 2 больших обруча разного цвета, красные и жёлтые ленточки («волшебный лучик»), эмблемы на каждого ребёнка (зайчата и оленята).

**Музыкальное оформление:** северные напевы, песни: «Хейро» (комп. А.Корюков, сл. Н. Елагина), «Мы поедем» (комп. А. Корюков, сл. О.Аксёновой).

**Предварительная работа:** беседа о полярной ночи, наблюдения на прогулке за изменениями в природе, рассматривание иллюстраций с северными зимними пейзажами.

## Ход занятия

*(Под северные напевы в спортивный зал заходят дети, где их встречает Аркута.)*

**Аркута:** Здравствуйте, ребята. Меня зовут Аркута. Я очень рада встрече с вами. Будем веселиться и играть. Солнышко встречать! Хотите отправиться на встречу к солнышку? Все готовы? Тогда в путь! *(Звучит песня «Мы поедем, мы помчимся».)* В путь-дорогу, становись! Шагом марш!

По тропинке мы шагаем,  
В рыхлый снег не наступаем.  
*(Ходьба в колонне по одному по одной линии, ставя пятачку одной перед носком другой.)*

Север снежный и прекрасный.  
Солнца в небе шарик красный.  
На носочки выше стали,  
Руки к солнцу выше тянем.

*(Ходьба на носках, руки вверх.)*

Мы шагаем по сугробам,  
Поднимаю повыше ногу,  
Проложи себе дорогу.

*(Ходьба высоким шагом, руки на пояс.)*

Мы шагаем, мы шагаем  
Голову не опускаем.

*(Ходьба обычная.)*

**Аркута:** Вдох носом — «северный ветер», выдох ртом — «южный ветер». Вот мы и приехали в тундру. *(Дети становятся в круг.)* Встанем свободнее, чтоб друг другу не мешать. Как вы думаете, на Севере холодно или тепло? *(Ответы детей.)* Что нужно сделать для того, чтобы согреться? *(Предположения детей.)* Давайте погреемся! *(Игра с элементами массажа «В тундре нашей мороз».)*

**Аркута:** Ну, вот мы с вами и согрелись. Тепло вам ребята? Давайте сядем возле моего чума. *(На экране слайд — чум.)* Я вам расскажу сказку доброго шамана, которая называется «Кто найдёт солнышко?». *(Дети становятся на ковер лицом к экрану.)*

Ой, хорошо в тундре, когда солнце светит! Ой, радостно!



*(И.п.: встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад.)*

Птицы хлопочут вокруг своих птенчиков.

*(И.п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища. Поднять голову и руки вверх, спину прогнуть, задержаться. Вернуться в и.п., расслабиться. Повторять 6 раз.)*

Сияло солнце на небе, да вдруг исчезло. Почернело без солнца небо. Звери и птицы решили собрать большой совет. Задумались — как беде помочь? Как детей спасти?

Ворон сказал: «Давайте медведя отправим за солнышком». Выполним упражнение «Медведь».

*(И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руками с внешней стороны согнутых ног, захватить стопу. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться. Вернуться в и.п. 3-4 проделать то же движение левой ногой. Повторять 6 раз.)*

Так-то оно так. Но всякий знает, что медведь — лакомка. Попадётся ему по пути сладкая еда — про солнце забудет. Нет, не дождёмся мы солнышка. «Тогда пошлём волка», — говорит ворон, — «после медведя никого нет сильнее волка, его все боятся».

*(И.п.: сидя, правая нога выпрямлена, левая нога согнута в колене, руки подняты вверх. Потянуться, рукой взять стопу. Вернуться в и.п. Повторить упражнение с другой ногой. Повторять 6 раз.)*

Так-то оно так, но уж очень он жадный. Увидит по дороге оленя, погонится и про солнце забудет. Нет, не видать нам солнышка. «Зайчика! Зайчика! Зайчика!» — дружно закричали звери и птицы.

*(И.п.: стоя на четвереньках, упор на ладони. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать. Вернуться в и.п. Повторять 6 раз.)*

Смекнул зайчик, какой дорогой ближе идти...

*(И.п. сидя, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади. Тянуть носки на себя. Вытянуть носки. Повторять 6 раз.)*

Подтянул зайка сумку и помчался.

*(И.п.: сидя, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки расположены сзади в низком упоре (на предплечьях). Поднять прямые ноги и делать перекрёстные движения. Вернуться в и.п. Повторять 6 раз.)*

Подбежал, а там вглубь земли чёрная щель идёт. Заглянул он в щель. На самом дне — солнце спрятано. Потянулся за ним...

*(И.п.: стоя, правую ногу согнуть в колене и правой рукой взяться за лодыжку. Потянуться вверх. Вернуться в и.п. То же самое другой ногой. Повторять 6 раз.)*

Зайчик прыг-скок — в подземелье спустился, ухватился за луч, изловчился, и солнце из-под камней выхватил. Зайчик огненный шар подбросил, лапкой поддал сильнее снизу — огненный шар быстро понёсся к небу.

*(И.п.: сидя на полу, скрестив ноги. Встать без помощи рук.)*

И вновь засияло солнце! С тех пор про зайчика отважного ладные песни сложили, в сказке прославили.

*(Под звуки тумрана или баргана входит Солнце (воспитатель группы).)*

**Солнце:** Здравствуйте, ребята.

**Аркута:** У нас на Севере солнце называют «хейро». Давайте повторим вместе это слово (*хоровые и индивидуальные ответы*). Пониграем с солнцем в игру народов Севера «Хейро»? Возьмёмся за руки и сделаем круг, со словами «Хейро, хейро, хейро» будем будить солнце, когда проснётся солнце — разбегаемся. Те, кого Солнце коснулось своими лучиками, выходят из игры, остальные возвращаются в круг. (*Игра повторяется 2-3 раза.*)

**Аркута:** Пришло время возвращаться в детский сад. А вы ребята, на память о нашей встрече оставьте следочки от своих ладошек. (*Дети обмакивают кисть руки в краску и на плакате оставляют следы, берут влажные салфетки, вытирают пальчики.*)

