

**УДК 178. 38**

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ ДОШКОЛЬНИКОВ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО**

***В.В. Пименова***

*МДОУ детский сад №35,  
г. Комсомольск-на-Амуре*

Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности дошкольников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста и важным средством подготовки дошкольников к сдаче норм комплекса ГТО.

В основе подвижных игр лежат физические упражнения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремясь достигнуть определенной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность ребенка, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания и обеспечивая подготовку к сдаче норм комплекса ГТО.

Конспект открытого занятия:

Непосредственно образовательная деятельность с детьми старшего  
дошкольного возраста

Тема «В гости к коренным жителям Приамурья»

Цели:

1. Познакомить детей с местными национальностями, населяющими Приамурье, их культурой, обычаями, традициями.
2. Разучить национальные игры, закрепить правила, подготовить (в перспективе) к сдаче норм комплекса ГТО.

Развивающие задачи: Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, волевые качества.

Воспитательные задачи: Прививать любовь к родному краю, народному творчеству.

Оборудование: презентация «Народы Приамурья», спортивное оборудование;

#### Ход занятия

*Под музыкальное сопровождение дети входят в зал. Останавливаются.*

ВОСПИТАТЕЛЬ: Приамурье – это за Амуром,

Это там где сопки и тайга,

Это там где снег по перевалам,

Где зимой беснуется пурга...

Придет весна, и все проснется,

Настанет праздник для души,

И все живое встрепенется

И зазвенит в лесной глуши.

И вот в этом дивном краю, на высоком берегу могучей реки живописно раскинулось древнее нанайское село с красивым названием – Сикачи-Алян. В переводе с нанайского «сикачи» – поселение между двух утесов, «алян» – залив. И сегодня мы отправимся в путешествие в этот поселок. Мы пойдем пешком. Приготовьтесь.

#### Упражнения в ходьбе и беге:

- «По полю, по дорожке». *Ходьба гимнастическим шагом.*
- «Через болото, по кочкам». *Ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе.*
- «По мостику, через ручеек». *Ходьба на носках, руки в сторону.*
- «Поднимаемся на сопку». *Ходьба с опорой на ступни и ладони.*
- «Спускаемся с сопки». *Ходьба с полувывадами, руки на поясе, с поворотом туловища на каждый шаг вправо, влево.*

- «По полю по дорожке». *Ходьба гимнастическим шагом.*
- «Через овраги». *Бег широким шагом.*
- «По проселочной дороге». *Бег мелким шагом.*
- *Ходьба с выполнением дыхательных упражнений*

ВОСПИТАТЕЛЬ: Вот мы и добрались с вами. Встречают нас жители этого села – нанайцы и говорят нам – «Бачигоапу!», что по-нанайски означает «Здравствуйте!»

Нанайцы - хорошие охотники и рыбаки. Это очень дружный, выносливый и веселый народ. На большие праздники они собираются все вместе – поют, танцуют национальные танцы и играют в разные игры. А вы хотите поиграть?

Но сначала сделаем разминку:

Комплекс ОРУ:

Фонетическая гимнастика «Веселые ребята»

*Мы ловкие, смелые, быстрые, умелые.*

*Любим спортом заниматься и, конечно же, смеяться.*

*Как мы смеемся? «Ха-ха-ха!».*

*(Слова «Ха-ха-ха!» дети произносят на длительном выдохе.)*

Упражнение повторяется 2 раза.

«Растягивание резины»

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки перед грудью сжаты в кулаки.

1,2 – развести руки в стороны, вдох.

3,4 – вернуться в И.п., выдох. Упражнение повторить 5-6 раз.

«Наклоны в стороны»

И.п. – стоя на коленях, руки на поясе.

1,2 – наклониться вправо.

3,4 – и.п.

То же влево. Упражнение повторить 3-4 раза.

«Хлопок под коленом»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 – поднять левую согнутую ногу и хлопнуть под коленом, сказать: «Хлоп!».

2 – вернуться в И.п.

3,4 – то же правой ногой.

Упражнение повторить 3-4 раза.

«Присядь – наклонись»

И.п. – основная стойка, руки полочкой за спиной.

1 - присесть на носки с прямой спиной, разводя колени, руки вперед.

2 - выпрямить ноги, наклоняясь вперед, отводя руки назад, голова – прямо.

3 - присесть, руки вперед.

4- И.п.

Упражнение повторить 6-8 раз.

«Сесть- лечь»

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1,2 – сесть, руки вытянуты вперед, сказать: «Сели!».

3,4 – И.п.

Упражнение повторить 5-6 раз.

«Попрыгай - повернись»

И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

1-3 – прыжки на двух ногах.

4- прыжком повернуться на 90 градусов вправо.

После поворота на 360 градусов, то же выполнить влево.

Упражнение повторить 2 раза.

Ходьба на месте с выполнением дыхательных упражнений

ВОСПИТАТЕЛЬ: Мышцы разогрели и готовы играть.

Основными занятиями мужчин в этом селении были охота и рыбная ловля.

Одной из любимых промысловых охотничьих игр была игра «Охота на уток» – Гаса ваайцаори. Я предлагаю вам в нею поиграть.

Правила игры: на полу чертятся круги круг, обозначавший озеро. Неподалеку, в лесу, в кустарнике, прячутся охотники. Дети, изображавшие «уток», сидят на корточках и громко крикают, искусно подражая настоящим уткам. По условному сигналу «утки» поднимаются и «летят» к озеру. Скрывающиеся «охотники» бросают в бегущих мячи, «осаливая уток».

Охотников выберем при помощи считалки:

*Шла машина из Тунгира,*

*Потеряла 2 корзины,*

*Кто найдет – тот вон пойдет!*

ВОСПИТАТЕЛЬ: Рыба для нанайцев, что для русских хлеб. Нет рыбы, нет жизни.

Следующая игра: «Рыбаки и рыбки».

Правила игры: на полу лежит шнур в форме круга — это сеть. В центре круга стоят трое детей — рыбаков, остальные игроки — рыбки. Дети-рыбки бегают по всей площадке и забегают в круг. Дети-рыбаки ловят их.

Правила игры. Ловить детей-рыбок можно только в кругу. Рыбки должны забегать в круг (сеть) и выбегать из него, чтобы рыбаки их не поймали. Кто поймает больше рыбок, тот лучший рыбак.

А сейчас игра-поединок «Перетягивание каната».

Ни один национальный праздник не обходился без этого увлекательного и сегодня поединка. По своему содержанию «Перетягивание каната» представляет собой имитацию вытаскивания

невода с рыбой. У нанайцев невод тянули двумя способами: веревками через плечо и веревками впереди себя. Так же перетягивают и канат.

Нам необходимо поделиться на две команды. (Дети строятся в одну шеренгу и рассчитываются на «первый», «второй»)

ВОСПИТАТЕЛЬ: Нанайцы верили в богов, в духов. А, чтобы отогнать злых и умаслить добрых духов, а также, в случае болезни, за помощью всегда обращались к шаману, который надевал специальный пояс весом до 12 кг., брал в руки бубен и начинал действовать.

Следующая игра «Белый шаман».

Правила игры: играющие ходят по кругу и выполняют разные движения. В центре круга — водящий. Это белый шаман — добрый человек. Он становится на колени и бьет в бубен, затем подходит к одному из играющих и отдает ему бубен. Получивший бубен должен повторить в точности ритм, проигранный водящим. Правила игры. Если получивший бубен неправильно повторит ритм, он выходит из игры.

ВОСПИТАТЕЛЬ: все это уже в прошлом. И как весточка из прошлого в этом поселке археологами были обнаружены наскальные рисунки – петроглифы.

В древней нанайской легенде говорится, что давным-давно на Земле было не одно, а три солнца. Было так жарко, что вода в Амуре кипела, камни же были мягкими, как воск. Трудно тогда жилось людям: зверя осталось совсем мало, а рыба умирала от жары. И сказал тогда охотник по имени Кадо: «Есть три солнца на небе. Жить слишком горячо. Я хочу застрелить два солнца». Взяв лук со стрелами, он пошел к восходу солнца. Там вырыл яму и, спрятавшись в ней, затаился. Когда взошло первое солнце, Кадо меткой стрелой сбил его. Во второе солнце он не попал, но зато третье последовало за первым. Осталось на небе только одно среднее солнце. И пока камни еще не остыли, люди в память о победе Кадо нарисовали на

них изображения разных зверей и птиц. Потом камни стали твердыми. Так легенда объясняет происхождение наскальных рисунков у села Сикачи-Алян. Умелыми сильными руками древних талантливых художников выбиты изображения птиц, зверей, рыб, людей на сикачи-альянских базальтах, образовавшихся некогда в результате извержения вулкана. Когда-то давно нанайцы приходили к камням, чтобы задобрить духов или просить о помощи. А сейчас приезжают люди из разных уголков света, чтобы ими полюбоваться.

ВОСПИТАТЕЛЬ: поиграем в еще одну игру, называются она «Солнце».

Правила игры: играющие становятся в круг. Выбирают солнце. Солнце ходит по кругу и, указывая на каждого по очереди, считает: нянь-нянь (хлеб), кежи-кежи (нож).

Те, которых водящий-солнце назвал кежи, выходят из круга, встают парами и берутся за руки, другие — нянь-нянь — берутся за руки и остаются на месте, тоже в парах. Образуются две группы пар: нянь-нянь и кежи-кежи. Пары каждой группы придумывают разные фигуры.

Выигрывают те пары, которые придумали наиболее интересные фигуры.

ВОСПИТАТЕЛЬ: Ну, вот и закончилось наше путешествие.

Ребята, вам понравилось? Где мы побывали? А в какие игры поиграли? И в память о нашем путешествии я вам дарю открытки с изображением петроглифов.

Используя на занятиях национальные подвижные игры местных народностей, мы не только способствуем физическому развитию ребенка, знакомим с национальным фольклором, но и тем самым, ведем активную работу по подготовке дошкольников к сдаче норм комплекса ГТО.