Подготовила инструктор ФК

Виниченко Ю.В.

***Использование детского фольклора в двигательной деятельности детей.***

Ребенок приходит в мир… и взрослые должны окружить малыша любовью, заботой, вниманием, научив его радоваться жизни.

Раннее и дошкольное детство – это начало познания жизни, человеческих взаимоотношений, начало формирования ребенка как личности, становление его характера. Взрослые ведут ребенка по пути познания мира, играя с ребенком.

Игра для ребенка – это комфортное проживание детства. Без игры нет детства вообще. Играя, ребенок переживает громадную радость. В игре ребенок проявляет свои мысли, чувства, желания, свою самостоятельность, творческие способности, фантазию. Ребенок должен уметь играть! Вот тут-то на помощь приходит детский фольклор.

Детский фольклор стимулирует творческие проявления ребёнка, будит фантазию. Творчество обогащает личность, жизнь ребенка становиться более интересной и содержательной.

На своих занятиях мы используем также детский фольклор: через движения знакомим детей с народными обычаями, традициями; часто используем народные игры; предлагаем примерные конспекты занятий с использованием детского творчества народных игровых упражнений, потешек, приговорок.

**Конспект занятия по использованию детского фольклора в двигательной деятельности детей**

***“Красны девицы и добры молодцы путешествуют по Волге”***

*Задачи:*

Познакомить детей с русскими народными играми “Кострома”, “Никонориха”, “Селезень и утица”, “Селезень и утица”; с татарской народной игрой “Горшок”.

Развивать ловкость, выдержку, внимание, интерес к русским народным играм, уметь самостоятельно их организовать.

Продолжать разучивать комплекс упражнений на скамейках.

Закреплять умение проползать под скамейкой, перепрыгивать через скамейку (отработать толчок на 2-х ногах)

Упражнять в беге с увертыванием, в играх соблюдать правила, играть честно.

Воспитывать дружеские отношения между детьми.

***Ход занятия.***

Вбегает один ребенок в спортзал:

“Все сюда скорей спешите

И друзей ведите с собой,

Дет вас множество затей…”

Вбегают все дети:

1. “В игры можно поиграть”.

2. “ Силу, ловкость показать”.

3. “От души повеселиться”.

4. “Сладкого чайку напиться”.

“Сегодня, ребята, мы будем не просто мальчики и девочки, а добры молодцы и красны девицы. Мы отправимся в путешествие по нашей родной Волге, а поможет нам географическая карта. Посмотрите, ребята, на карту, где протекает река Волга. По её берегам расположены леса, горы, маленькие ручейки впадают в Волгу.

А что это за белые кружки на карте? Правильно. Это обозначены города: Кострома, Нижний Новгород, Казань, Тольятти. Во время нашего путешествия мы будем делать остановки в этих городах”.

В начале разминки принесите дети 3 деревянные ложки; возьмите ложки, ленты;

*Разминка.*

Построиться врассыпную; выполнить аэробные движения.

Руки вверх, пружинку, руки вниз.

Ноги в стороны, упор на правое колено, постучать ложками, лентами по колену, затем упор на правое колено.

Руки в стороны, отрывание пяток от пола, руки в стороны.

Сесть, сидя на полу встряхиваем кисти рук.

Стоя на коленях, ногу в сторону, руки вверх.

Бег (на носках; ноги вперед, назад; галоп лицом в круг и спиной).

Упражнение на дыхание. Вдох – выдох.

Проплываем по реке Волге на лодках. Садимся в лодки (на скамейки)

*ОРУ на скамейках:*

1.И. п. – сед на скамейках верхом, руки на пояс. В: руки в стороны, хлопок, в стороны, на поле.

2.“На волнах”. И. п. – руки в стороны, наклон в право, коснуться руками пола, прямо, наклон влево.

3.“Гребем веслами”. Руки в стороны. Наклон вперед – назад.

4.Проплываем г. Кострома. Давайте остановимся.

5.П/игра “Кострома”.

“Сделаем остановку и поиграем в игру, которая так и называется “Кострома”.

*Русская народная игра “Кострома”.*

Текст:

“Кострома, Кострома!

Государыня моя, Кострома!

У Костромушки кисель с молоком,

Еще с прибылью блины с творогом.

Здорово, Кострома! – “Здорово”.

А что ты делаешь – “Да вас ловлю!”

*(Дети убегают от “Костромы”)*

Продолжаем путешествие. Вдруг пошел дождь.

6.“Спрятались от дождя” (руки в стороны, ноги на скамейку).

7.Двигаемся по скамейке сидя.

8.Руки в стороны (наклон вперед-назад).

9.П/и «Никонориха»

Подплываем к городу Нижний Новгород. А здесь ребята любят играть в игру “Никонориха”.

*Русская народная игра “Никонориха”*

“Никонориха коров посла,

Запустила в огород козла.

Никонориха ругается

А козел-то улыбается

Козлик-козлик – сделай ротик,

Козлик, козлик – топни ножкой”.

*(Ме-ме – догоняет детей)*

Проверим наши лодки, все ли в порядке.

10.Проползание через скамейку, ходьба по ребристой доске.

Если все в порядке, продолжаем путешествие.

11.Сед верхом, руки в стороны. В: наклон вперед, наклон назад.

Если плыть по Волге, то нам встретятся люди разных национальностей: чуваши, мордва, татары. У каждого народа свои игры. Вот, например, в г. Казани живут такие же ребята, как и вы, а их любимая игра “Горшок”, давайте поиграем в эту игру.

12. П/и «Горшок».

Рассмотреть карту и отметить какой город последний в нашем путешествии. Да, это Тольятти. А чем славен этот город? (Самый большой автомобильный завод). И в конце нашего путешествия поиграем в игру “Селезень и утица”.

13. П/и «Селезень и утица».

Встречает детей Марьюшка – красавица с баранками и чаем.

После чаепития дети уходят из зала.

***Конспект физкультурного занятия в старшей группе.***

***“На огороде”***

*Атрибуты:* гимнастическая скамейка, мячи, кегли, скакалки, мешочки, ящик, грамзапись, корзинки, кубы, маски, тренажеры.

*Программное содержание:* закреплять умение подбрасывать мяч вверх и ловить его, развивать ловкость, глазомер, спрыгивать легко с гимнастической скамейки, мягко приземляться на носи, а потом на пятки, учить прыгать через скакалку; метать мешочки в ящик, замах снизу, стараться поймать мяч; не дать ему упасть.

***Разминка***

Вспомнить, какие овощи поспели на огороде? И вот сегодня, мы тоже пойдем на огород, за овощами.

1.Ходьба в колонне; врассыпную, приставным шагом (боком) вдоль ручья.

2.Ходьба по ребристой доске, змейкой.

3.Игровое упражнение “Осень”.

“Осенью клубятся большие тучи”.

“Все реже показывается солнышко”.

“Опадают листья с деревьев”.

“Шумит ветер в лесу”.

“На поля ложатся туманы”.

“Птицы собираются в стаи”.

***Общеразвивающие упражнения***

1.“Подсолнух”. В: руки через стороны вверх, потянуться на носках.

2.“Лук”. В: руки через стороны вверх, соединить ладони на голове, слегка присесть.

3.“Кабачок”. В: полунаклон вперед, руки вперед – потянуться.

4.“Репка”. В: поворот – наклон вправо, влево, руки округлены.

5.“Морковь”. В: присесть и медленно подниматься, плавные движения рук вверх.

6.“Картошка”. В: лежа на спине, подтянуть ноги к груди, голову приподнять.

7.“Огородное пугало”. В: стать на одну ногу, обхватить её руками.

8.“Собрали большой урожай и радуемся”. Бег, прыжки, боковой галоп по кругу.

***Упражнение на дыхание.***

“Много овощей собрали

И немножко мы устали.

Мы чуть – чуть отдохнем

И опять гулять пойдем”.

***Основные движение.***

*1 занятие.*

Подбросить мяч вверх и поймать его.

Спрыгивание с гимнастической скамейки.

Ползание на четвереньках, толкая мяч головой.

*2 занятие.*

Бросить мяч через шнур и догнать его.

Ползание на четвереньках между кеглями.

Прыжки через короткую скакалку.

*3 занятие.*

Ходьба приставными шагом боком по скамейке.

Переползание через несколько предметов.

Метание мешочков в горизонтальную цель.

*4 занятие.*

Прыжки через короткую скамейку.

Ползание “кошечка”.

Отбивание мяча об пол, о стену.

*Игры подвижные и малоподвижные*

“Собери картофель” (корзинки), “Найди овощи”.

*Упражнения на дыхание.*

Выход из зала.

***Примерный конспект физкультурного занятия в старшей группе.***

***“На веселой ярмарке”***

*Атрибуты*: косынки, ложки, ребристая доска, мячи, шнур, скакалки, грамзапись, схемы.

*Программное содержание:*

Продолжать знакомить детей с народными традициями, обычаями через игры, игровые упражнения, донести до детей колорит обычаев; воспитать силу, ловкость, выносливость, смелость.

Создать хорошее настроение.

Учить пробегать под крутящейся веревкой; закрепить умение прыгать вдвоем через скакалку; выполнять силовые упражнения “уголок”, “коляски”.

**Ход занятия**

Вступительная беседа: “Ребята, кто знает, какой русский праздник мы недавно отмечали (Масленица)?

Верно, обычно в это время наши предки провожали зиму и весело встречали наступающую весну. А чем запомнилась вам Масленица?”Ответы детей:

Сжигают чучело Масленицы.

Играют в игры, водят хороводы.

А ещё на Масленицу проходит веселая ярмарка.

“И сегодня ребята мы тоже отправимся на веселую ярмарку. Девочки – красны девицы. Мальчики – добры молодцы”. Проверим осанку.

1.Ходьба парами, в колонне (хороводным шагом).

2.“Стройные березки” - ходьба на носках.

3.“Кузнечики” - ходьба на пятках, руки в замок, за спиной, поворот вокруг себя.

4.“Спрятались” - руки полочкой полуприсед.

5.“Сильные руки” - круговые вращения рук вперед-назад

6.“Гармошечка” - ходьба врассыпную, выпады, руки в стороны

7.“По мостику” - ходьба по ребристой доске

8.Бег в колоне на носках.

9.Бег (ноги вперед) – “покажите красные сапожки”.

10.Бег (забрасывая ноги назад) – “телеграмма маме”.

11.Бег “цирковые лошадки”.

12.Врассыпную, прыжки, “самолётик”.

Обратите внимание на гимнастическую палку. “Это палка волшебная. Она может превратиться в лошадку”. Дети садятся на палку – лошадку и скачут вместе

“Купи, тетя, мне коня – вороные ножки,

Буду девочек катать по прямой дорожке”.

Ходьба (продолжаем свой путь на ярмарку).

“Ребята, по пути на ярмарку нам встретились мячи. Вспомним об истории создания мяча”. В простонародье мячи делали из тряпок и тряпками их набивали. На севере мячи плели из лыка – ремешков, сделанных из коры липы, березы, ивы. Внутри такие мячи были пусты или набивались песком. В некоторых местах мячи делали из овечьей шерсти. Клок шерсти сначала скатывали, старались придать ему круглую форму. Когда комок хорошо укатывался, бросали его в кипяток и оставляли его там на полчаса. Затем вынимали его из воды, вновь катали и просушивали. Такой мяч был липким и мягким, а своей упругостью не уступал резиновому. “Ребята, а сейчас вспомним старинные фигуры с мячом “Поднебески”, “Хватки”, “гвозди катать”, через ножки”, “вертушки – перевертушки”; с малым мячом “одноручье”.

Возвращаем мячи в домики, прощаемся с ними.

Ходьба в рассыпную.

“Собирайся народ

Вас веселая ярмарка ждет”.

Дети свободно под русскую народную мелодию выполняют танцевальные и спортивные движения.

“При царе, да при Горохе

Озорные скоморохи

По дороге в балаган

Потеряли барабан.

Ой, жги, говори

Заиграли лошкари”

*Упражнение с ложками и платочками.*

1.“*Лошкари и матрешки”.*

“В ложки ударяем, платочки показываем”

- ногу правую (левую) на носок-пятку, ударить одновременно в ложки, девочки показали платочки.

2.“*Кланяемся”.*

1, 2, 3 – наклон вперед на пол; 4 – в и. п.; 1, 2, 3 – наклон, взять ложки, платочки.

3*.“Винтики*”. Двигаемся вправо-влево, в конце – хлопок.

4*.“Пляшем сидя”.* Назад – вперед.

5*.“Пляшут ноги”.* – 2 варианта.

6*.“Потеряли ложки и платочки*”. И. п. – стоя на коленях, наклоны вперед.

7.*Боковой галоп* (спиной – поворот лицом).

*8.Свободные прыжки детей.*

*9.Бег.*

*10.Упражнение на дыхание*

Вот и пришли мы на ярмарку. Здесь нас ждут забавные упражнения, игры, аттракционы, а наши девицы и молодцы покажут свое спортивное мастерство, удаль, силу, ловкость.

*Аттракционы*

1.*Площадка “Смелых*”. Бег под крутящейся веревкой.

2.*Площадка “Ловких”.* Прыжки вдвоем через скакалки.

3.*Площадка “Сильных*”. Свою силу нам покажут “молодцы”:

Молодцы поднимают девиц;Ходьба на руках (коляски);“Уголок” (на лесенке).

“Богатырская сила” (приветствуют друг друга).

4*.“А теперь аттракцион для смелых, ловких, сильных”.*

Кувырок – прыжки – ходьба по наклонной доске.

5.*Час игр “Ловкий мяч”.*

Возвращение с ярмарки.

*6.Упражнение на дыхание.*

Угостить детей баранками.

***Конспект физкультурного занятия “С пчелкой Майей”***

***День Зосима – Заступник пчел.***

*Атрибуты*: скамейка, мячи, шнур, попрыгунчики, грамзапись.

*Программное содержание:*

Продолжать учить детей подлезать под пособиями, ходить на четвереньках по гимнастической скамейке с мешочком на спине, прогибая спину, голову не опускать.

Развивать ловкость и точность движений: упражняться в прыжках, добиваться гибкости, ритмичности.

В играх соблюдать правила, бег с увертыванием, воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

***Разминка.***

Рассказать детям о народных празднике. В октябре день Зосима – заступника пчел, какую пользу приносят пчелы. В сказках пчелы помогают героям преодолевать препятствия, трудности. Внести игрушку или картинку с пчелой Майей. Ходьба за пчелкой врассыпную, в колонне. Ходьба на носках, пятках, по ребристой доске, перешагивание кубов; прыжки через шнуры, на двух ногах, на одной ноге, бег, ходьба. Дети повторяют движения за ловкой пчелкой. Свободное построение.

***Общеразвивающие упражнения.***

*1.Пчелки – спортсменки.*

Попеременное отрывание пяток от пола, одновременно руки сгибаем в локтях – к плечам.

*2.“Машут крылышками”* - движения кистями рук влево - вправо.

*3.“Собирают пыльцу с цветов”* - волнообразные движения; приседания.

*4.“Полетели на другой цветок”* - ритмичный боковой галоп (собирают пыльцу с цветов).

*5.“Пчелка расправила крылышки и покружилась вокруг себя”.*

Подскоки на месте – танцевальные движения (потрудилась пчелка и решила отдохнуть, порезвиться, потанцевать).

*6.Разнообразные прыжки, бег за пчелой Майей.*

7.Упражнение на дыхание.

***Основные движения.***

*1 занятие.*

Подлезание под гимнастической скамейкой.

Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на спине.

Подлезание на животе, хват с боков.

“Попрыгунчики”

*2 занятие.*

Подлезание под несколькими пособиями.

Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.

Прыжки влево – вправо через канат.

Подбрасывание и ловля мяча после двух хлопков.

*3 занятие.*

Ходьба по скамейке с хлопками в ладоши перед собой и за спиной.

Прыжки вдоль шнура слева и справа.

Проползание на четвереньках и на животе под дугами.

Бег между кеглями.

*4 занятие.*

Ходьба по скамейке с мешочками на голове.

Подбрасывание и ловля мяча после хлопка.

Прыжки на одной ноге, другую поддерживать обручем пчёлкой.

Подвижная игра “Ловишка с пчёлкой”.

Вальс золотистых пчелок

*Упражнение на дыхание.*

***Фольклор в физическом воспитании дошкольников***

На современном этапе одним из актуальных вопросов является поиск новых

форм и методов обучения детей. С повышением внимания к развитию личности

ребёнка связывается возможность обновления и качественного улучшения

системы дошкольного физического воспитания. Наряду с поиском современных

моделей воспитания, необходимо возрождать лучшие образцы народной

педагогики. Фольклор как сокровище русского народа находит своё применение

в различных разделах работы с дошкольниками: речевой, игровой,

изобразительной, музыкальной. Фольклор позволяет разнообразить и процесс

физического воспитания путём нахождения новых форм развития двигательно-

творческой инициативы детей.

Включение фольклора в процесс физического воспитания требует выполнения

определённых условий:

1) Детям должны быть хорошо знакомы предложенные для выполнения физические

упражнения, а также в соответствии с возрастными особенностями детей должен

быть использован фольклорный материал: потешки и прибаутки, загадки и

сказки, считалки и скороговорки, русские народные песни и пляски.

2) Для рациональной организации двигательной активности детей необходима

частая смена упражнений при многократной повторяемости каждого движения.

3) Большое значение имеет яркое и образное выполнение детьми движений.

4) Педагог должен учитывать, с одной стороны, развивающий характер учебного

материала, а с другой – колорит народности при передаче образного движения

посредством фольклорного материала.

5) Моторная плотность физкультурных занятий и утренней гимнастики в

сочетании с фольклорным материалом может достигать 80% .

Основной формой организованного обучения физическим упражнениям в

дошкольном учреждении являются физкультурные занятия. Мотивы выполнения

активных действий детей на занятиях разнообразны. У детей старшего

дошкольного возраста преобладает мотив эмоциональной привлекательности.

Благодаря упражнению с названием (например, общеразвивающее упражнение

«Колобок») дети представляют образ того или иного персонажа и стараются как

можно лучше, выразительнее передать его. Образ помогает также качественно

выполнять основные движения («лиса – всему краса» – ходьба с гордой

осанкой).

Физические упражнения в сочетании с фольклором в структуре занятия

располагаются в определённом порядке, который обусловлен физиологическими и

психологическими особенностями детского организма. Важно построить

физическое занятие таким образом, чтобы подготовить детей к восприятию и

выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются

двигательные задачи.

В работе дошкольных учреждений рекомендуется использовать различные типы

фольклорных физических занятий:

1. Двигательно – творческие занятия, основанные на одном из видов

устного народного творчества – потешках, загадках, стихах. При проведении

физических упражнений можно использовать 10 - 15 потешек или загадок

двигательного характера или можно задействовать сюжет одной или двух

сказок, дополняя их потешками ил загадками.

2. Сюжетные физкультурные занятия с «вкраплением», «вплетением»

элементов фольклора. Эти занятия проводятся в форме «двигательного»

рассказа или сказки.

3. Театрализованные физкультурные занятия с использованием имитационных,

мимических и пантомимических упражнений, инсценировок и игр – драматизаций.

Дети выполняют различные роли, подражая или копируя действия человека,

изображая животных и птиц.

4. Музыкально - ритмические занятия, основанные на русских народных

плясках и танцах, игра и хороводах, с использованием русских песен и

народных мелодий.

5. Игровые физкультурные занятия на основе русских народных подвижных

игр.

6. Познавательные занятия с использованием элементов фольклора.

Включение фольклора как элемента занятия оживляет процесс обучения, делает

его доступным детям дошкольного возраста.

7. Интегрированные физкультурные занятия с элементами фольклора

позволяют осуществить более качественное и прочное усвоение знаний, умений

и навыков в области физического воспитания.

Помимо перечисленных форм работы необходимо включать фольклор и в

физкультурно-оздоровительную работу, и в активный отдых детей.

Фольклор – эмоционально – образное средство влияния на детей, он

поддерживает их интерес к физической культуре посредством национальных

традиций. Это вызывает у детей радость и удовольствие, желание заниматься

физической культурой.

3. Использование фольклора в формировании валеологических знаний дошкольников

3.1 Фольклорные физкультурные занятия

Основной формой организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях являются физкультурные занятия. Мотивы выполнения активных действий детей на физкультурных занятиях разнообразны. У дошкольников преобладает мотив эмоциональной привлекательности. Польза от совершаемых детьми движений неизменно выше, если они выполняют их охотно и радостно. Благодаря упражнениям с названием (например, общеразвивающее упражнение "Колобок") дети представляют образ того или иного персонажа и стараются как можно лучше, выразительнее передать его. Образ также помогает качественнее выполнить основные движения. Например, ребенок идет твердым шагом - "волк идет", с гордой осанкой - "лиса - всему краса".

Физические упражнения в сочетании с фольклором в структуре занятия располагаются в определенном порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими особенностями детского организма. Важно построить физкультурное занятие таким образом, чтобы подготовить детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются двигательные задачи.

В работе дошкольных учреждений рекомендуем использовать различные типы фольклорных физкультурных занятий.

1. Двигательно-творческие занятия, основанные на одном из видов устного народного творчества - потешках, загадках, сказках. Так, например, при выполнении общеразвивающего упражнения "Совушка-сова" (и. п. - основная стойка, руки на поясе: поворот головы, махи руками) можно использовать потешку:

Совушка-сова,

Большая голова,

На суку сидит,

Во все стороны глядит,

Да вдруг как полетит.

При выполнении упражнений можно предложить детям проговаривать слова знакомых потешек. Поэтому по возможности рекомендуем подбирать несложные, ритмичные потешки, в которых словами отражено или подразумевается определенное движение, действие.

Для выполнения общеразвивающего упражнения "Змейка" (и. п. - сед на пятках, кисти в замок: медленно встать на колени - потянуться) можно использовать загадку:

Вьется, извивается,

На солнце переливается.

Как зашипит,

Убегать всем велит.

Отгадав загадку про белку:

Быстрый, маленький зверек,

По деревьям скок-поскок.

Дети с удовольствием и качественно выполняют прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

При проведении основных движений рекомендуем использовать небольшие отрывки из сказок, например из русской народной сказки "Колобок".

"Колобок покатился по тропинке" - катание мячей двумя руками на расстояние 3,5 метра. Дети машут рукой вслед "колобку": "До свидания! "

"Катится, катится колобок, а навстречу ему медведь" - ползание на ладонях и ступнях.

На таких занятиях при проведении физических упражнений можно использовать 10-15 потешек или загадок "двигательного характера". Также на занятии можно задействовать сюжет одной или двух народных сказок. Чаще всего это сказки о животных, например "Теремок", "Гуси-лебеди", и волшебные сказки: "Царевна-лягушка" и др. В работе можно использовать и авторские сказки (С.Я. Маршак. "Кошкин дом", Г. - Х. Андерсен. "Снежная королева"), дополняя их потешками или загадками.

2. Сюжетные физкультурные занятия с "вкраплением", "вплетением" элементов фольклора. Эти занятия проводятся в форме "двигательного" рассказа или сказки. Так, например, в заключительной части физкультурного занятия "У бабуси были гуси" можно использовать ходьбу по кругу в сочетании с речитативом:

Гусь гуляет по дорожке,

Гусь играет на гармошке,

И гордится гармонист:

Я га-га-га-голосист!

На занятиях могут быть использованы до 5-6 элементов фольклора, в зависимости от сюжета и задач занятия ("Путешествие с Лесовичком", "Праздник Весны", "Ярмарка").

3. Театрализованные физкультурные занятия с использованием имитационных, мимических и пантомимических упражнений, инсценировок и игр-драматизаций.

Имитация отличается эмоциональной насыщенностью. В ней более образно представляется определенная сторона движения. Легко, бесшумно "спрыгивают птички с ветки"; вперевалочку, широко расставляя ноги, идет "неуклюжий косолапый медведь"; весело, задорно, высоко поднимая ноги, шагает "петушок - золотой гребешок".

Во время выполнения мимических и пантомимических движений дети стараются передать путем выразительных движений мышц лица и всего тела образ определенного персонажа или изобразить его различное "душевное" состояние. Например, в движении дети могут изобразить горе зайчика, когда хитрая лиса обманом выгоняет его из избушки (русская народная сказка "Заюшкина избушка").

В инсценировках и играх-драматизациях дети выполняют различные роли, подражая и копируя действия человека, изображая животных и птиц. Например, занятия "Строим теремок для зверят", "Зайкины слезки", "Инсценировка русской народной сказки "Колобок".

4. Музыкально-ритмические занятия, основанные на русских народных плясках и танцах, играх и хороводах, с использованием русских песен и народных мелодий. Такие занятия рекомендуется проводить под музыкальный аккомпанемент. Например, при выполнении ходьбы на носках можно использовать пение русской народной песни "Во поле березонька стояла". А под мелодию лирического танца дети выполняют общеразвивающее упражнение "Красны девицы". Это занятия на темы: "Русские узоры", "Осенины", "Праздничный концерт" и т.д.

5. Игровые физкультурные занятия на основе русских народных подвижных игр. Такие занятия отличаются тем, что для решения задач каждой части подбираются русские народные подвижные игры и игровые упражнения с соответствующими движениями.

В работе можно использовать такие игры и игровые упражнения, как "Змейка", "Горелки", "Зайцы в лесу" и т.д.

Лучше всего проводить такие занятия, когда дети знают много народных игр, считалок и скороговорок. Например, занятия "Делу время - потехе час", "Богатырская наша сила", "Скоморошьи забавы" и др.

6. Познавательные занятия из серии "Забочусь о своем здоровье" с использованием элементов фольклора. На таких занятиях педагоги формируют элементарные знания и представления детей о значении физической культуры, знакомят их со строением тела человека, функциями различных органов, правилами гигиены, способствуют формированию потребности в здоровом образе жизни.

Включение фольклора как элемента занятия оживляет процесс обучения, делает его доступным детям дошкольного возраста. В качестве фольклорного материала можно использовать потешки и прибаутки, загадки, пословицы и поговорки. Например, "Здоровому все здорово", "Кто долго жует, тот долго живет", "Грязнулю всегда выручает... (вода)".

7. Интегрированные физкультурные занятия. Эти занятия рекомендуем проводить с целью изучения необходимого материала. Интегрирование физических упражнений с элементами фольклора позволяет осуществить более качественное и прочное усвоение знаний, умений и навыков в области физического воспитания ("Сердце и его работа", "Малыши-крепыши", "Сигналы тревоги" и т.д.).

С целью повышения двигательного потенциала и интереса дошкольников к физической культуре считаем возможным повторять занятия не более 2 - 3 раз с обязательным варьированием содержания и методов проведения физических упражнений в сочетании с фольклором.

В дошкольных учреждениях также можно проводить и утреннюю гимнастику с использованием фольклорного материала. Например, "Потешки для малышей", "На лесной лужайке", "В гостях у бабушки-загадушки" и др.

Одной из форм работы с дошкольниками является ритмическая гимнастика. Дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет) способны выразительно, грациозно и пластично выполнять танцевальные упражнения, менять их характер в соответствии с ритмом и темпом народной музыки. Использование в работе комплексов ритмической гимнастики в русском стиле позволяет познакомить детей с национальными традициями на примере основных, наиболее типичных танцевальных движений.

Помимо перечисленных форм работы считаем необходимым включать фольклор и в физкультурно-оздоровительную работу, и в активный отдых детей.

Разработанная комплексная методика работы с включением фольклора апробирована и внедрена в систему занятий дошкольных учреждений Омска и Омской области. Педагог, творчески используя фольклор как эмоционально-образное средство влияния на детей, поддерживает их интерес к физической культуре посредством русских национальных традиций. Это вызывает у детей радость и удовольствие, желание заниматься физической культурой.

3.2 Физкультурно-оздоровительная работа с детьми в сочетании с фольклором

***Утренняя гимнастика "Потешки для малышей"***

*Вторая младшая группа*

Ходьба по кругу, в руках у детей погремушки.

Киска-киска,

Киска, брысь.

На дорожку не садись.

Наши детки пойдут,

Через киску упадут.

Бег по залу, дети гремят погремушками (звукоподражание "бом-бом").

Тили-тили,

Тили-бом,

Загорелся кошкин дом.

Ходьба. Дыхательные упражнения. Построение в круг. Общеразвивающие упражнения с погремушками.

Кошка выскочила,

Глаза выпучила!

1. "Киска-киска".

И. п. - основная стойка, погремушки в руках за спиной: махи руками, звукоподражание "мяу-мяу". Повторить 5 раз.

Бежит курица с ведром,

Заливает кошкин дом.

2. "Курочка".

И. п. - то же: наклон вперед, постучать погремушками, звукоподражание "кудах-тах-тах".

Как на нашем на лугу

Стоит чашка творогу.

Прилетели две тетери,

Поклевали - улетели.

3. "Тетери".

И. п. - сидя, погремушки в руках у бедер: согнуть ноги, постучать погремушками, звукоподражание "тра-та-та". Повторить 5 раз.

Вдоль по речке лебедушка плывет.

Белыми крылышками помахивает,

Выше бережка головушку несет.

На цветы воду стряхивает.

4. "Лебедушка".

И. п. - лежа на животе, погремушки в руках вверху: приподнимание верхней части туловища, имитация взмахов крыльев лебедушки. Повторить 4 раза.

Солнышко-ведрышко, выгляни в окошечко.

Дождик, дождик, полно лить,

Солнышко, нарядись! Солнышко, покажись!

Малых детушек мочить!

5. "Дождик и солнышко".

И. п. - основная стойка, погремушки внизу: 8-10 подпрыгиваний с переходом на ходьбу и упражнения на дыхание. Повторить 2 раза.

6.Ходьба по кругу.

Пошел котик во лесок,

Нашел котик поясок.

Нарядился, воротился,

Стал он люлечку качать.

7.Бег врассыпную, звукоподражание "динь-динь".

Птички летят,

Колокольчики звенят.

Раз, два, не воронь!

Разбежались как огонь.

8.Ходьба, упражнение на дыхание.

Ходит конь по бережку,

Вороной по зеленому.

Он головушкой помахивает,

Золотой уздой побрякивает.

***Физкультурное занятие***

***"Физкультура для зверят":***

*Средняя группа*

*Программное содержание.* Учить детей быстро и четко при выполнении упражнений реагировать на сигнал педагога. Упражнять в умении держать равновесие во время ходьбы по шнуру.

*Пособия*.8 гимнастических палок, шапочка-маска белки, зонтик, медальки для бельчат, 3 дуги, веревка, 3 погремушки, 3 шнура.

**Инструктор по ФК:**В старину говорили: "Здоровье приходит золотниками, а уходит пудами". Это значит, что стать здоровым можно постепенно, а вот потерять здоровье можно сразу. А вы знаете, что зверята занимаются физкультурой? Вы хотите посмотреть и поучаствовать? Да! Тогда в путь!

* ***I часть***

1.Построение в одну колонну.

Конь через мост идет шажком.

2.Ходьба в колонне по одному. Мы тоже можем так.

3.Ходьба с перешагиванием через палки.

4.Ходьба с опорой на стопы и ладони.

Идет медведь, шумит в кустах,

Спускается в овраг,

На двух ногах,

На двух руках,

Мы тоже можем так.

5.Ползание на четвереньках.

Змея ползет лесной тропою,

Как лента, по земле скользит.

И мы движение такое

Тоже можем повторить.

6.Прыжки на двух ногах

Пастух в лесу трубит в рожок -

с продвижением вперед. Пугается русак.

Сейчас он сделает прыжок.

Мы тоже можем так.

7.Ходьба врассыпную, имитация сбора ягод, грибов.

8.Дыхательные упражнения.

9. Построение врассыпную.

* ***II часть Общеразвивающие упражнения без предметов***

***"Аэробика для зверят"***

Чтобы сильным стать и ловким - приступаем к тренировке.

1. Гуси шеи длинные вытянули, лапы красные растопырили. Крыльями машут, клювы раскрывают.

*"Гусята".*И. п. - основная стойка: повороты туловища со взмахом руками. Повторить 6 раз.

2. Пес бегает с шестом, машет в воздухе хвостом.

"*Собачки"*.И. п. - упор стоя на коленях: энергичные повороты таза и голеней вправо - влево, звукоподражание "гав-гав". Повторить 6 раз.

3. Рак залез на самокат, все вперед, а он назад.

*"Рачки".*И. п. - стойка на руках: движение на руках и ногах назад. Повторить 2 раза.

4. Лучшие качели - гибкие лианы. Это с колыбели знают обезьяны.

*"Обезьянки*".И. п. - лежа на животе: приподнять верхнюю часть туловища и ног, движение "лодочка". Повторить 5 раз, чередовать 2 раза с упражнением на расслабление.

5. Мишка на велосипеде мчится к финишу - к победе.

*"Медвежата*".И. п. - лежа на спине: имитация езды на велосипеде.

Повторить 8-10 раз.

6. Очень трудно так стоять, ногу на пол не спускать и не падать, не качаться, за соседа не держаться.

*"Цапли".*И. п. - стойка на одной ноге, руки в стороны: держать равновесие. Повторить 3 раза по 30 секунд.

7. Тигр прыгнул дальше всех, вот невиданный успех.

*"Тигрята".*И. п. - основная стойка, руки на поясе: прыжки с продвижением вперед. Повторить 2 раза в чередовании с ходьбой.

* ***Основные движения***

**Инструктор по ФК.** Отгадайте загадку:

Кто по елкам ловко скачет

Кто в дупле орехи прячет,

И влезает на дубы?

Сушит на зиму грибы?

*(Белка)*

*Упражнение "Соревнования веселых бельчат".*

1. Ходьба по шнуру.

2. Прыжки вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка.

3. Ползание вперед под дугу (высота 50 см).

Движения выполняются 3 раза.

Белка вручает медальки за отличное выполнение упражнений.

4. Подвижная игра "Карусель" (в карусель садятся медвежата, зайчата, лошадки). Повторить 3 раза.

* ***III часть***

Ходьба под речитатив (2 мин)

Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу.

"Топай правою ногой,

Топай левою ногой,

Снова правою ногой,

Снова левою ногой.

После правою ногой,

После левою ногой.

Вот тогда придешь домой".

**Инструктор по ФК.** Вот мы и дома. Не забывайте, дети и зверята, что здоровье дороже всего.

**Физкультурное занятие**

***"Колобок":***

*Старшая группа*

*Программное содержание*. Учить детей бегать легко и ритмично. Закреплять прыжок через мячи, учить заканчивать его легким полуприседом.

*Пособия.* Мячи по количеству детей, обручи, шнуры, 3 гимнастические скамейки, мяч-колобок.

* ***I часть***

Сказка, сказка, прибаутка*, Ходьба в колонне по одному.*

Рассказать ее не шутка. *Ходьба с высоким подниманием колен*.

Чтобы сказочка сначала*, Ходьба в колонне по проложенной линии.*

Словно реченька, журчала*, Бег в колонне.*

Чтоб к концу ни стар, ни мал *Бег с отбиванием мяча одной рукой*

От нее не задремал. *Ходьба.*

*Дыхательные упражнения.*

*Построение в 3 колонны.*

* ***II часть Общеразвивающие упражнения с мячом.***

1. Жили-были дед и бабка на полянке у реки.

*"Дед и баба".*И. п. - сомкнутая стойка, мяч за спиной: 1 - наклон головы вправо; 2 - и. п.; 3 - наклон головы влево; 4 - и. п. Повторить 8 раз.

2. И любили очень, очень на сметане колобки.

*"Колобки".*И. п. - то же в полуприседе: 1-2 - передать мяч из руки в руку; 3-4 - и. п. Повторить 8 раз.

3. Хоть у бабки мало силы, бабка тесто замесила.

*"Месим тесто".*И. п. - основная стойка, мяч вперед, "пружинка": 1 - полуприсед, мяч вниз; 2 - и. п.; 3 - полуприсед, мяч вниз; 4 - и. п. Повторить 10 раз.

4. Ну, а бабушкина внучка колобок катала в ручках.

*"Бабушкина внучка".*И. п. - стойка на коленях, мяч внизу; сед на пятках с катанием мяча между ладоней: 1 - мяч вперед; 2 - вправо; 3 - влево; 4 - и. п. Повторить 8 раз.

5. Вышел ровный, вышел гладкий, не соленый и не сладкий.

*"Где колобок".*И. п. - сед, ноги врозь, мяч внизу: 1 - положить мяч справа; 2 - наклон вперед; 3 - взять мяч; 4 - и. п. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

6. Очень круглый, очень вкусный, даже есть его мне грустно.

*"Круглый колобок".*И. п. - то же: 1 - подбросить мяч; 2 - и. п.; поймать мяч; 3 - подбросить мяч; 4 - поймать мяч. Повторить 10 - 12 раз.

7. Мышка серая бежала, колобочек увидала. Ой, как пахнет колобочек! Дайте мышке хоть кусочек.

*"Мышка".*И. п. - о. с., мяч на полу: 1-4 - обежать 3 крута вокруг мяча в чередовании с ходьбой на месте.

* ***Основные движения***

1. *"По мосточку" -*ходьба по скамейке с прокатыванием мяча. Повторить 4 раза,

Колобочек побежал

По мосточку поскакал,

С колобком забот немало,

Скачет глупый где попало.

Так катить, чтоб не упал,

Зайцу в лапы не попал.

2. *"Заячья чехарда" -* прыжки на двух ногах через мячи

Вот пришел он на полянку,

Зайка ждет там спозаранку.

В барабан он громко бьет,

В чехарду играть зовет.

3. *"Прятки"* - пролезание в обруч боком.

С колобком забот немало,

Не лежится на боку:

Может в лес он укатиться,

Может съесть его лисица.

*2-е и 3-е движения выполнять 4 раза.*

4.Подвижная игра "Хитрая лиса". Повторить 4 раза.

5.Спокойная игра "Кто колобок найдет, тот по кругу пойдет".

Повторить 3 раза.

**Инструктор по ФК.** Всякой сказке бывает конец, а кто участвовал в ней - молодец!