

МБДОУ детский сад № 70 «Голубок»

Занятие для родителей по играм коренных народов Севера

Провела учитель по физической культуре

М.А. Цветкова

г.Сургут

Занятие для родителей по играм коренных народов Севера

Старший дошкольный возраст

Задачи: Повторить игры с национальным колоритом.

Развитие ловкости, быстроты, прыгучести, меткости. Воспитание интереса к занятиям физическими упражнениями, активности, внимательности, коллективизма.

Спортивный инвентарь: маски для водящих, набор цветной бумаги (коричневая), музыкальный комплекс, карточки п/игр.

Ход занятия:

1ч. Разминка. Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки за головой. П/и на внимательность «Собери шишки» (Ребята двигаются по залу, находя цветную бумагу коричневого цвета, комкают, встают на линию старта метают и по сигналу собирают. П/и «Ловкий заяц» прыжки по залу в рассыпную и в колонне по два. П/и «Быстрый олень» (бег с высоко поднятыми коленями, водящий догоняет (назначается учителем ФК).

2ч. ОРУ (ритмическая гимнастика)

ОВД

Развитие ловкости. Игра «Берегись охотника» (У одного из играющих в руках хвост лисы или песка. Водящий старается догнать и запятнать того, кто бежит с хвостом. Однако сделать это не так просто: участники игры на бегу передают хвост друг другу. Когда «охотник» запятнает игрока, у которого хвост, они меняются ролями. В конце игры определяют лучшего игрока, который ни разу не был водящим.)

Развитие прыгучести и меткости. П/и «Зайцы и собаки» Играющие выбирают двух-трех охотников, столько же собак, остальные - зайцы. Зайцы прячутся в кустах, собаки их ищут, лают на них и гонят к охотникам. Охотники пытаются попасть в зайцев мячами. Охотник, отличившийся наибольшим количеством попаданий, становится победителем. При повторении игры ребята меняются ролями. Правила игры. Время бросания в цель дети определяют самостоятельно. Кидать мячи надо играющим в ноги.

П/игра. Прыжки на одной ноге. Все участники становились на линию старта, принимали исходное положение – стоя на одной ноге. По команде судьи игроки начинали скакать, стараясь как можно скорее преодолеть дистанцию. Кому удавалось это сделать первым, тот и становился победителем. Смена ног во время прыжков запрещалась.

3ч. М/п игра «Ручейки и озера». Игроки стоят в пяти-семи колоннах, с одинаковым количеством играющих в разных частях зала - это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом и в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги - озера. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг. Правила игры. Бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строиться и круг можно только по сигналу.

Ходьба змейкой, упражнения на дыхание.