**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по одному из направлений развития детей №2**

**Белоглинского района»**

**Конспект ООД по физической культуре**

**«Мы – кубанцы-удальцы»**

**в средней группе**

**Подготовила:**

**Инструктор по ФК**

**К.В. Куркина**

**с. Белая Глина**

**2020г.**

**Задачи.**

*Образовательные:*

1. Приобщать к занятиям физкультурой и спортом;

2. Дать представление о народных играх Краснодарского края;

3. Учить детей принимать правильное исходное положение при прыжках со скамейки, приземляться на полусогнутые ноги.

*Развивающие:*

1. Развивать быстроту, ловкость в перебрасывании мяча друг другу;

2. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего;

*Воспитательные:*

1. Формировать у детей самоконтроль, стремление к точному выполнению упражнений.

2. Воспитывать у детей чувство уважения к традициям своего края.

**Оборудование:** мячи (по количеству детей), 2 гимнастические скамейки, 2 мата; обруч (диаметр 100 см), стул, кубанки, платки.

**Ход ООД**

*Дети входят в спортивный зал, строятся по росту.*

**Ведущий:** «Здравствуйте, ребята! Назовите край, в котором мы живем (Краснодарский). По другому его называют Кубань, а кто живет на Кубани (казаки). Много лет назад маленькие казачата тоже занимались физкультурой, но у них все проходило в играх и забавах. Сегодня мы с вами узнаем, как наши предки становились сильными, выносливыми и мужественными. Чем больше вы будете играть в подвижные игры, выполнять физические упражнения, тем крепче будет ваше здоровье».

**Ведущий:** «Чтобы занятия физкультурой пошли на пользу, необходимо сначала подготовиться. Поэтому сейчас приступим к разминке, как настоящие казаки».

Ходьба в колонне по одному. Через некоторое время смена ведущего (2-3 раза).

*Общеразвивающие упражнения с мячом.*

**Ведущий:** «У казачат игрушек было мало, они с малых лет помогали по хозяйству, обучались рукопашному бою, выполняли тяжелые физические упражнения. Предлагаю вам взять мячи-гири и показать свою силу».

*Дети берут мячи из корзины, перестраиваются на три колонны для разминки.*

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Подбросить мяч вверх (не высоко), поймать двумя руками (5-6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. – сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

**Ведущий:** «А теперь потренируем ловкость. Представим, что наши мячи-гири снова стали обычными мячами. Мячи нужно бросать только по команде двумя руками снизу».

*Перестроение детей в одну колонну, затем в две шеренги. Дети из одной шеренги складывают мячи в корзину.*

**Перебрасывание мячей друг другу (способ - двумя руками снизу, по 10-12 раз).**

Дети становятся в две шеренги на расстояние 2 м одна от другой (по меткам). По команде «Бросили!» – дети перебрасывают мяч друг другу двумя руками снизу. Повторить 10-12 раз.

*Перестроение в одну колонну, мячи дети складывают в корзину.*

**Ведущий:** «Самым теплым местом в хате казака была русская печь и на ней спали дети. Следующее упражнение называется «Спрыгни с печи». Только нужно правильно это делать: слегка расставить ноги врозь, присесть руки немного отвести назад и спрыгнуть на полусогнутые ноги».

**Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) (4-6 раз).**

Вдоль зала ставятся две гимнастические скамейки (встык) и кладутся перед ними маты. Группы из 3-6 человек поточным способом выполняет прыжки по команде «Прыгнули!».

**Ведущий:** «Казачата любили свои народные игры. Я вам предлагаю одну из них».

**Подвижная игра «Капуста»**

Рисуется круг – огород. В его центр играющие складывают кубанки, платки и другие вещи, обозначающие капусту. Все участники игры стоят за кругом, а один, выбранный хозяином, садится рядом с капустой. Хозяин, показывая движениями воображаемую работу, поет:

Я на камушке сижу,

Лозу тешу,

Лозу тешу -

Плетень горожу,

Чтоб капусту не украли,

В огород не прибегали

Коза с козлятами,

Свинья с поросятами,

Утка с утятами,

Курица с цыплятами.

Играющие пытаются быстро забежать в огород, схватить капусту и убежать. Кого хозяин коснется рукой в огороде, тот в игре больше не участвует. Игрок, который больше всех унесет из огорода капусты, объявляется победителем.

**Малоподвижная игра «Петушок»**

Ведущий удаляется одного из игроков из круга, среди оставшихся назначает «петушка», который после слов ведущего: «Утром кто чертей гоняет? Песни звонкие спевает? Спать мешает поутру и кричит...». «Ку-ка-ре-ку» – должен прокукарекать назначенный «петушок». Игрок вне круга должен определить по голосу кто был «петушком».

*Построение по росту.*

**Ведущий:** «Ребята, какая игра или упражнение вам понравились? А какие показались сложными? (ответы детей). До свидания».