

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Солнышко» село Лорино»

**Физкультурный досуг
«Эрмэчыт»
(старшая группа)**

Инструктор по ФИЗО
Кееквут Л.В.



С. Лорино
декабрь, 2018год

Физкультурный досуг «Эрмэчбыт».

Ход досуга.

I часть.

Дети проходят в музыкальный зал. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.

Инструктор по ФИЗО. Здравствуйте, ребята! На Чукотке издавна проходили состязания и игры. В эти игры играли ваши дедушки и прадедушки. Сегодня мы познакомимся с национальными играми и состязаниями. Эти состязания, покажут вашу силу, выносливость, смелость и быстроту. Но сначала мы проведем разминку.

Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по команде инструктора по ФИЗО переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); обычная ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонну по двое (разделение по командам).

II часть.



Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, хлопок; 3-4 – и.п. (6-7 раз).
2. И. п. — стойка ноги врозь. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. (4-6 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни. 1 – присесть, руки вперед; 2 – исходное положение. Приседание до 10 раз.
4. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.
5. И. п. — основная стойка руки на пояс. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. На счет 1–8 — прыжки, затем пауза и снова прыжки. Выполняется под счет инструктора по ФИЗО.

Инструктор по ФИЗО. Молодцы, ребята! Теперь мы проведем с вами состязания. Вы, ребята, должны внимательно слушать задания и точно их выполнять.

Проведение состязаний, связанных с национальной тематикой.

Инструктор по ФИЗО. Будущий охотник, ребенок, как и вы, тренировался не только в меткости стрельбы, но и в беге на снегоступах. Снегоступы – это специальные короткие лыжи для ходьбы по сугробам.

1. «Игра-эстафета в беге на снегоступах».



Первым участникам команд вручают снегоступы. У противоположной стены поставить два конуса.

Тот, кто ловкий, быстроногий

Выше руки поднимай.

В эстафете в снегоступах

Ты победу добывай!

После прочтения стихотворения первые участники команд должны быстро надеть снегоступы, добежать до стула, обогнуть его, вернуться обратно, снять снегоступы и передать следующему игроку. Выигрывает та команда, участники которой быстрее и правильнее пройдут эстафету.

Инструктор по ФИЗО. Молодцы, ребята! Сейчас вы смогли прочувствовать на себе, как нелегко было передвигаться по сугробам в снегоступах. Вот для вас следующее состязание. Оно выявит среди вас детей, которые смогли бы принести добытого зверя на себе. Проверим крепость силы ваших рук.

2. «Перетягивание палки по – эскимосски».



Участвуют две команды. Дети команд садятся на пол, стопами ног опираются друг о друга. Держа палку двумя руками, по сигналу инструктор по ФИЗО каждый тянет на себя. Побеждает та команда, чьи участники больше всего перетянули своих соперников.

Инструктор по ФИЗО. Молодцы, ребята! Теперь мы проверим силу ваших ног. Перед вами макеты нарты. Ваши дедушки тренировались в тундре, прыгая через нарты. И мы попробуем с вами так потренироваться.

3. «Прыжки через нарты».



Перед командами выставлено по 2 макета нарты. Расстояние между макетами – 50 см. Участники по одному от команды должны последовательно прыгать через нарты, отталкиваясь двумя ногами

одновременно. После прыжка через второй макет необходимо сделать то же в обратном направлении. Побеждает та команда, которая лучше и быстрее выполнила задание.

Инструктор по ФИЗО. Молодцы, ребята! Мы проверили силу рук и ног, теперь проверим вашу меткость и глазомер.

Выбираем двух участников из каждой команды.

4. «Поймай рога оленя».



На расстоянии 1,5 -2 м от рога оленя проводится черта, от которой дети бросают аркан, стараясь накинуть его на рога оленя.

В начале игры инструктор показывает, как надо держать аркан, как бросать (от себя), чтобы он остался в этом положении и во время полёта. У детей это получится не сразу, поэтому нужно предварительно выбрасывать аркан вместе, направляя руку ребенка. Победителем считается тот, кто большее количества раз поймал рог оленя (из трех попыток).

III часть.

Инструктор по ФИЗО. Вы хорошо показали себя. Вы сможете пойти на охоту, если будете продолжать тренировать силу рук и ног, развивать меткость. А теперь мы поиграем.

«Игра с травяным мячом».



Мальчики становятся в круг, девочки - в центре.

Мячик бабушка намшила

Просто глаз не оторвать

И она же научила в этот мячик нас играть

Мяч из рук бросают в руки

Чтоб на землю не упал

И к девчонкам не попал

По команде мальчики начинают перебрасывать мяч друг другу по кругу, девочки стараются поймать. Команды меняются местами.