

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №2» с. Ижма  
«Челядьёс 2№-а видзанін» школаёдз велёдан Изьва сиктса  
муниципальной сьёмкуд учреждение**

**Конспект непосредственно образовательной деятельности по  
физическому развитию для детей старшего дошкольного возраста  
«Северное многоборье»**

Подготовил: Инструктор по физической культуре  
Ветошкина Анастасия Егоровна

**Ижма, 2019 год**

**Тип занятия:** спортивно-познавательная программа

**Цели занятия:**

- повышение уровня физического развития ребенка, развитие базовых навыков по национальным видам спорта.

**Задачи занятия:**

- Формирование интереса к культуре народа коми через занятия северным многоборьем.
- Повышение физической подготовленности детей.
- Закрепление основ техники выполнения упражнений национальных видов спорта.
- Воспитание моральных и волевых качеств личности.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Инвентарь и оборудование:** музыкальное сопровождение, нарты (детские), стойки - 3 шт., кольца – 9 шт., корзинки с шишками.

**Продолжительность занятия:** 25-30 мин

## *Примерный ход НОД*

### **I. Вводная часть.**

(Под национальную музыку дети входят в зал, строятся в одну шеренгу)

**Ведущий:** Группа, равняйся! Смирно! Вольно! Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуй!

**Ведущий:** Мы с Вами живём в удивительном, с холодным климатом богатом своими обычаями и традициями регионе, который называется Республика Коми. Сегодня мы проведём с вами необычное занятие с использованием национальной музыки, в такт которой проведём импровизированные спортивные состязания по национальным видам спорта. Вы сможете показать свои знания, способности, проявите свои лучшие физические качества

**Ведущий:** Наша встреча посвящена закреплению знаний о национальных видах спорта.

Ребята, напоминаю вам, что важно на физкультурном занятии соблюдать меры осторожности (сохранять дистанцию, быть внимательными и осмотрительными).

А сейчас нам нужно выполнить небольшую разминку. Группа, равняйся! Смирно! Налево за направляющим, шагом марш!

-Ходьба на носках, руки в верх, на пятках руки за спиной, на внешней стороне стопы, руки в сторону, обычный шаг.

-Бегом марш! Бег в среднем темпе, прямыми ногами вперед, в колонне по одному.

-Бег с высоким подниманием голени, семенящий бег, бег змейкой. Ходьба в колонне по одному.

-Шагом марш! Ходьба в приседе, руки на коленях, ходьба в колонне по одному.

Дыхательные упражнения. По ходу дети берут гимнастические палочки.

У оленеводов палка необходимый, в быту национальный предмет: хореем погоняют оленей, охотясь на зверя, идут по тундре, опираясь на палку, соревнования проводят по единоборству с палкой, соревнуясь в силе между собой. Проведём показательные упражнения, покажем, как мы справляемся с этим необычным предметом. Участники перестраиваются в колонны по три, в центре

зала под музыкальное сопровождение выполняют упражнения с палками (национальная музыка).

## **II. Основная часть.**

**Ведущий:** А сейчас ребята, выполним упражнения с гимнастическими палочками

Проводятся ОРУ с гимнастическими палочками.

1) И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка охвачена обеими руками за концы, руки внизу;

1-2 - махом вверх, палка на плечи;

3-4 – и.п.;

2) И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, палка охвачена обеими руками за концы, палка на плечах;

1-2 – наклон вправо; 3-4 и.п.

3) И. п. – о.с., палка вертикально одним концом на полу, хват обеими руками за верхний конец;

1- мах правой ногой вперед;

2- опустить ногу на носок;

3- мах левой ногой вперед;

4- и.п.;

4) И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, палка в руках под коленями;

1 - лечь на спину;

2 - и.п.

5) И.п. – сидя, упор руками сзади, палка на полу под коленями, ноги прямо;

1 - согнуть ноги перед палкой;

2 - выпрямить ноги;

3 - согнуть ноги перед палкой;

4 - и.п.;

6) И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка внизу, охвачена за концы;

1 – руки вверх, палка над головой

2 – ноги на месте, поворот вправо;

3 - руки вверх, палка над головой

4 - ноги на месте, поворот влево;

5 - руки вверх, палка над головой

6 - и.п.;

7) прыжки:

И.п. – о.с., палка в руках внизу;

1 – прыжок, ноги врозь, палку вверх;

2 – прыжок, ноги вместе, палку вниз;

8) ходьба на месте с восстановлением дыхания.

И сейчас я приглашаю всех проявить ловкость, быстроту и силу в традиционных северных состязаниях, состоящих из трех видов. Построение в три колонны.

**Ведущий:** Первые номера, кругом! (кладут палочки на место (в корзину), затем идут к первой станции. Далее, то же выполняют вторые и третьи номера.

**Ведущий:** Посмотрим, какие вы ловкие. Выполним задания в 3 этапа.

**Первые номера** идут к первому этапу и выполняют «метание шишек в цель», **Вторые номера** выполняют «Метание тынзяна на хорей»- 2 этап

Участники выстраиваются в шеренгу, в 3-х метрах от них условные «оленьи рога» (стойка с палкой). Участники должны набросить кольцо на рога.

**Третьи номера** выполняют «Тройной прыжок» - 3 этап.

Участники выполняют тройной синхронный прыжок с места.

По сигналу инструктора по ФК (свистку), команды переходят к следующему этапу, пока не пройдут все 3 этапа по кругу.

**Ведущий:** Молодцы, все препятствия преодолели и в награду, я предлагаю вам сыграть в игру «Ловля оленей». Среди играющих выбирают двух пастухов, остальные участники - олени. Они становятся внутри очерченного круга. Пастухи находятся за кругом, друг против друга. По сигналу ведущего «Раз, два, три - лови!» пастухи по очереди бросают мяч в оленей, а те убегают от мяча. Олень, в которого попал мяч, считается пойманным. После четырех-пяти повторений подсчитывается количество пойманных оленей. *Правила игры.* Игру надо начинать только по сигналу. Бросать мяч можно только в ноги играющих. Засчитывается прямое попадание, а не после отскока. Пойманные «олени» подходят к пастухам.

**III. Заключительная часть.**

-А сейчас ребята нам нужно отдохнуть после долгого пути. А давайте покажем какой ветер бывает у нас в Ижме.

Выполняют дыхательные упражнения.( **«Ветер качает деревья»**. Дети поднимают руки вверх и произносятся на выдохе «У», раскачиваются вправо и влево.)

**Ведущий:**

-Налево! За направляющим, шагом марш!

Построение в колонну по одному, перестроение в полукруг.

***Подведение итогов.***

Ведущий: Какие же вы ребята сильные, ловкие и умелые! Вы - настоящие спортсмены!

- Какие упражнения вам понравились больше всего?
- Какие вам запомнились этапы?
- Что было для вас трудно?
- Что бы вы рассказали своим друзьям про нашу встречу?

**Ведущий:** Ребята, какие вы знаете национальные праздники.

Дети - «Луд», «День оленевода».

**Ведущий:** Молодцы, правильно. На празднике луд люди делают проходку, а сейчас ребята беремся все за руки и проходкой идем к выходу. Спасибо за занятие. Аддзысьлытөдз!

## Список литературы

1. Бельды Б.Ч. Возрождение традиционных средств физического воспитания народов Севера: Межвузовский сборник научных трудов. - Хабаровск: Хабаровский педагогический институт, 1990. - С. 42.
2. Зуев В.Н. Северное многоборье. Тюмень, 2003- 280 с.
3. Северное многоборье: Уч.-метод. пособие / Н.И.Синявский, В.В.Власов и др. Сургут, 2002- 76 с.