

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №20 г. Липецка**

**Физкультурно-оздоровительное  
мероприятие  
«Марафон народных подвижных игр»**

**г. Липецк**

## **Введение**

В настоящее время актуальной является задача сохранения национальных традиций, формирования национального самосознания человека. Детский сад, решая задачи разностороннего развития детей средствами русской народной культуры, отдает предпочтение русским народным играм.

Такие игры вобрали в себя лучшие национальные традиции. В них ярко отражается образ жизни людей, их труд, быт, национальные устои. В народных играх много юмора, шуток, задора, что делает их особенно привлекательными для детей. Доступность и выразительность народных игр активизирует мыслительную работу ребенка, способствует расширению представлений об окружающем мире, развитию психических процессов. В народных играх есть все: и фольклорный текст, и музыка, и динамичность действий, и азарт. В то же время они имеют строго определенные правила, и каждый играющий приучается к совместным и согласованным действиям, к уважению всеми принятых условий игры. В таких играх можно отличиться, если это не нарушает установленного порядка – в этом и заключается педагогическая ценность народных игр.

Мероприятие «Марафон народных подвижных игр» даёт возможность дошкольникам познакомиться не только с русскими народными подвижными играми, но и с традиционными европейскими и восточными играми.

**Цель:** двигательная активность - как фактор, влияющий на здоровый образ жизни.

### **Задачи:**

- Развивать различные виды памяти.
- Развивать мыслительные операции через игру.
- Развивать коммуникативные навыки и воображение.
- Формирование устойчивого интереса к регулярным физическим занятиям и подвижной деятельности у дошкольников.
- Развивать эмоциональную сферу ребенка.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- Развитие ловкости, гибкости, координационных способностей, быстроты реакции, меткости, скоростно–силовых качеств.

**Оборудование и инвентарь:** кегли – 18 шт., резиновые мячи – 3 шт., футбольный мяч – 1 шт., канат – 2 шт., обручи – 3 шт., камушки (каштаны) – 60 шт., скакалка – 3 шт., мягкие модули – 50 шт., музыкальный центр и флэшки – 3 шт., маршрутные листы – 3 шт.

## Ход мероприятия.

Инвентарь и место занятий готовится до начала мероприятия.

Каждая группа детей под руководством воспитателя начинают «Марафон народных подвижных игр» на своих станциях, передвигаясь по маршрутным листам.

### 1 станция – «Европейская».

Инструктор по ФК организывает построение дошкольников и знакомит их с правилами традиционных игр Англии:

- боулингом,
- футболом.

Ведущий: *«Здравствуйте ребята. Сегодня в нашем волшебном замке начинается марафон народных подвижных игр. Вы находитесь на Европейской станции, где познакомитесь с играми, которые зародились в странах Европы. Какие европейские страны вы знаете? Подсказка: в какой стране игра «футбол» является самой популярной? Правильно- Англия. Предлагаю вам стать сейчас футболистами и поиграть в футбол по упрощенным правилам.»*

Ведущий делит группу на 4 команды. Дети, после объяснения правил, начинают игру.

В игре участвуют две команды: в каждой от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача — противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль — помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача — забивать голы.

Цель игры — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

- *«Молодцы, ребята! А теперь предлагаю вам поиграть в ещё одну популярную европейскую игру – боулинг.»*

Игра БОУЛИНГ весьма популярна в США, — эта страна лидирует по количеству дорожек в расчёте на одного жителя. Боулинг (от англ. to bowl — катить) — спортивная игра в шары, которая произошла от игры в кегли. Цель игры — с помощью как можно меньшего количества пускаемых руками шаров сбить кегли, установленные особым образом в конце безбортовой дорожки.

Правила игры боулинг для дошкольников упрощены. Побеждает команда, сбившая мячом наибольшее количество кеглей с определённого расстояния.

Выставляются кегли 6 шт. на команду и по сигналу дети по очереди катают мяч, таким образом, чтобы сбить как можно больше кеглей. А теперь вам пора двигаться по маршрутному листу к следующей станции.

*- «Теперь вы сможете смело играть в эти игры с друзьями!  
А сейчас вам пора двигаться дальше по маршрутному листу.»*

## **2 станция – «Русская».**

Инструктор по ФК начинает мероприятие с истории возникновения русских народных игр.

*Ведущая: «Ой, вы гости господа, мы вам рады как всегда! Ворота вам открываем, к себе в гости приглашаем! Проведём ребята с вами богатырские забавы!*

*Русский народ всегда хорошо трудился и весело отдыхали! Предлагаю вам поиграть в русские народные игры. Первая игра называется «Волки во рву»»*

После объяснения правил, дети играют в подвижные игры:

- «Волки во рву».

Для этой игры потребуются «волки», не более 2-х, 3-х человек, а все остальные дети назначаются «зайцами». В центре площадки чертится коридор шириной около 1-го метра (ров). «Волки» занимают пространство внутри коридора (рва). Задача «зайцев» – перепрыгнуть ров и не быть осаленными одними из «волков». Если «зайчика» осалили и он попадает, ему следует выйти из игры. Если во время прыжка «заяц» ногой наступил на территорию рва, то он провалился и тоже выходит из игры.

*- «А теперь самое время устроить «петушиные бои».*

*- «Бой петухов».*

Игра заключается в том, что игроки, прыгая на одной ноге, закладывают руки за спину и толкаются не ладошками, а плечо в плечо. Побеждает игрок, которому удастся вытолкнуть соперника за пределы круга или же если соперник встанет на обе ноги. Побеждает команда, набравшая большее количество индивидуальных побед.

*- «А самым популярным развлечением было перетягивание каната, когда молодцы показывали свою силушку богатырскую и удасть.»*

*- «Силачи» - перетягивание каната.*

На игровой площадке чертится линия, по разные стороны от неё строятся в колонну 2 команды, по сигналу команды берут канат и начинают

тянуть его в свою сторону. Победу одерживает команда, которая перетянет канат на свою сторону.

- *«Всё, закончилась игра, на восток ступить пора!»*

### **3 станция – «Восточная»**

Инструктор по ФК встречает детей восточная красавица и исполняет танец с бубном. В зале в стойке на голове стоит йог – ведущий.

После построения дети выполняют разминку «Приветствие солнцу» и простейшие элементы детской йоги (дыхание радости, павлин, зонтик, кошачье потягивание, поза ребёнка, бабочка, колыбель, поза лодки, кузнечик, кобра, супермен, гора).

- *«Ребята мы с вами на время погружаемся в восточную культуру.*

*Восточная культура отражается и на подвижных играх для детей, основное внимание уделяется развитию духовности, дружелюбию, позитивному отношению ко всему, что происходит в окружающем мире.»*

Йога является не столько способом поддержания формы, сколько духовной практикой, нацеленной на обретение гармонии и здоровья. При занятии йогой для детей возраст не имеет значения. Существует направление бэби-йога: так называется комплекс упражнений для грудничков. Однако заниматься им можно только под наблюдением специалиста. Существуют группы детской йоги, в которые набирают малышей от 2 до 4 лет.

В стране, где зародилась эта философская практика - Индии - дети начинают заниматься йогой с 6-7 лет. Именно этот возраст считается оптимальным. В целом, необходимо соблюдать правило: сложность упражнений должна соответствовать возрасту ребенка. Ассоциативные занятия проводятся в непринуждённой игровой форме, что позволяет ребёнку свободно проявлять все свои естественные эмоции. Только получая удовольствие от занятия йогой у ребёнка снимается нервное напряжение, что позволяет чувствовать себя более свободно и проявлять свою индивидуальность.

После объяснения правил, ведущий проводит восточные подвижные игры:

- «Аист и лягушки».

Выбирается вода, который имитирует движения аиста. Остальные дети подражают лягушкам, которым нужно перебраться через «болото» по «кочкам» и не попасться аисту.

- «Рендзю».

Группа делится на команды, которые на определённом расстоянии стараются попасть камушками (каштанами) в обруч, таким образом, чтобы в каждом обруче оказалось 5 камушков.

- Сюрпризный момент.

*- «Вам понравилось ребята? Что ж наши восточные игры закончились, но вы всегда сможете поиграть в них со своими друзьями. Соблюдайте правила, будьте вежливы и доры! А сейчас продолжайте двигаться дальше по маршрутному листу. Вас ждёт ещё много интересного!»*