**Золотухина Аксана Александровна,**

структурное подразделение детский сад ГБОУ СОШ

пос. Кинельский м.р. Кинельский

**Конспект организованной образовательной деятельности**

**с детьми старшего дошкольного возраста**

**Комплекс нетрадиционной утренней гимнастики «Русские богатыри»**

**Цель:** создание условий для развития двигательной, функциональной и познавательной активности детей старшей группы через использование сюжетно-ролевой гимнастики и нетрадиционного оборудования.

**Задачи:**

Образовательные:

- развивать познавательный интерес к физическим упражнениям;

- обучать элементарным знаниям: технике выполнения движений, правилам гигиены, сохранения и укрепления здоровья;

Развивающие:

- развивать физические качества (выносливость, координацию, быстроту, гибкость);

- развивать музыкальный слух и чувства ритма;

- развивать творческий потенциал детей;

- развивать личные качества детей (самостоятельность, ответственность, активность и т.д.).

Воспитательные:

- воспитывать желание учиться управлять своим телом под музыку;

- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности;

- совершенствовать дисциплинированность, выдержку, творческую активность, инициативу, самостоятельность.

**Оборудование: Обруч, кочки – круги из картона зеленого цвета, топи – круги из картона синего цвета, берёзки – стойки из подручного материала, мостик – скамейка, музыкальный центр.**

**Ход организованной деятельности**

I. Вводная часть.

Построение.

-Хотите попасть в страну русских былин? Показать свою удаль молодецкую и силушку богатырскую. Для этого надо пройти через волшебный обруч.

«Показать удаль молодецкую, силу богатырскую. Где стоит богатырь доблестный, там не пройти войску темному, не пролететь птицам тайным, не проскочить зверю незамеченному… »

Звучит минусовка «Богатырская сила».

- Покажем силу богатырскую, глаза добрые, выправку станку. (Ходьба по кругу руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки - «бицепсы показывают»)

- Вот такие богатыри верой и правдой служили своей Отчизне, охраняли границы земли Русской.

- Обходят дозором границы земли Русской наши богатыри: проходят через болота и топи, точно наступая только на кочки зеленые, перешагивая синие топи. (Ноги напряжены, руки в стороны – сохраняя равновесие.)

- А вот и дремучий лес, полон опасности и неизвестности. Проползти надо под веткой корявою на четвереньках, не задевая ее.

- Идут по мосту через пропасть (идут по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе - держат равновесие).

- Вышли к извилистой дороге (ходьба змейкой, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки - «бицепсы» показывают).

- Вышли к прямой дороге, очень быстро помчались на своих конях наши богатыри. Только пыль из-под копыт летит (бег с высоким подниманием колен, руки перед собой – «удерживают поводья»).

- Узнали богатыри, что Соловей-разбойник напал на Русь – Матушку. Поскакали быстрее прямым галопом (руки перед собой – «удерживают поводья») Родину защищать.

- Устали кони богатырские, пошли шагом, тяжело дышат. (Ходьба шагом, восстановление дыхания после бега, вдох - через нос, выдох через рот)

- Прискакали они на широкое поле. (Перестроение в 2 колонны)

**II. Общеразвивающие упражнения**

Упражнение 1. Встали богатыри и осматривают окрестности. Оглядывают зорким глазом большие и малые пригорки слева и справа – не притаился ли где враг.

И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-3 - поворот головы вправо; 4 – И.П. То же в левую сторону.

Упражнение 2. Увидели богатыри, что враги забросали пшеничное поле камнями. Стали богатыри поднимать тяжелые камни с поля и бросать в обрыв.

И.П. – О.С.; 1 – наклон вперед руками дотронутся до пола; 2 – выпрямиться, руки вверх; 3 – имитировать руками движение «бросок камня»

Силища у богатырей могучая все камни с поля убрали.

Упражнение 3. А враги тут как тут налетели с двух сторон. Некогда отдыхать – надо землю Русскую защищать. Достали богатыри свои мечи и выставили щиты и стали с врагами сражаться. Резко мечом рубили одной рукой и защищались щитом - другой, пока всех врагов не положили.

И.П. – ноги на ширине плеч, левая рука согнута в локте перед собой «держит щит», правая опущена вниз; 1-7– крестообразные махи правой рукой; 8 – И.П. Повторить тоже другой рукой.

Упражнение 4. Вздохнула земля Матушка Русь. Распрямилась травушка-муравушка (О.С., руки плавно поднимают вверх) Закачались белоствольные березки (О.С., плавные движения руками) И шла по Руси великой слава о русских богатырях! И помнил их имена народ, и слагал, и пел песни-былины о том, как берегут и защищают богатыри родную землю.

Упражнение 5. Любили богатыри силу свою качать в быту по хозяйству. Чтобы мельницы работали, приходилось ногами их в действие приводить.

И.П. – лежа на спине ногами друг другу, опираясь ступнями, руки опущены вдоль туловища. 1 - отжимать левой ногой; 2 - отжимать правой ногой.

Упражнение 6. Заработали жернова на мельнице, и посыпалась мука горой. И.П. – лежа на спине головами друг к другу, руки опущены вдоль туловища.

1 – 3 - поднять ноги, соединяя носками ног, образуя гору. Задержали это положение ног. 4 – И.П.

Упражнение 7. Много муки намололи богатыри! Но тут на насекомые на нее напали, и стали богатыри отгонять их.

И.П. – ноги вместе, руки в стороны. 1 – прыжок на месте и хлопок руками над головой; 2 – прыжком вернуться в И.П.

Упражнение 8. Справились богатыри и с насекомыми! Вышли на свежий воздух, а там поляна ромашек да одуванчиков. Стали они вдыхать аромат ромашек, и сдувать одуванчики.

И.П. – ноги вместе, руки согнуты в локтях к груди, пальцы сжаты «держат цветы».

1 – поднести к лицу правую руку, глубокий вдох носом; 2 – поднести левую руку, медленно подуть на нее (выдох через рот).

III. Заключительная часть.

Русская народная игра «Ручеёк».

-Победив войско темное, поработав на славу, стали друзья верные в «Ручеёк» играть.

Встать парами, взяться за разноименные руки, поднять их вверх, образуя дугу. Последняя пара проходит под образовавшимся «мостиком» и встает впереди, снова образуя дугу. Игра продолжается с перемещение вперед (ручеёк течет).

Релаксация. После работы и игры - отдохнуть приятно в чистом поле среди аромата цветов, пения птиц, мягкого жужжания пчел и под ласковыми лучами солнца.

И.П. - Лежа на спине руки и ноги раскинуты в стороны свободно.

- Руки теплые тяжелые, ноги теплые тяжелые дыхание ровное спокойное. Голова светлая, мысли добрые.

Встали богатыри с новыми силами, пора и домой возвращаться. Для этого надо снова пройти через волшебный обруч.

**Речевка:** Кто делает зарядку – растёт богатырём!

Интернет-ресурсы: <http://www.maam.ru/detskijsad/psihofizicheskaja-gimnastika-dlja-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta-ruskie-bogatyri.html>

*Авторы: воспитатель по физической культуре Швецова Е. В., педагог-психолог Войнова Н. Г.*