

Методическая разработка.

# «Путешествие в прошлое и будущее Тувы»



## **Содержание**

### **Введение**

1. Почему мы пришли к новым формам работы.....1-8

### **Занятия:**

1. «Танец шаманов».....9-14
2. «На границе».....15-18
3. «Путешествие на лошадях в Абакан».....19-23
- 4 «Оленеводы».....24-28
5. «Охотники».....29-32
- 6 «Скалолазы».....33-36
7. «Здравствуй солнечная Тува».....37-41
- 8 «Обучение воинов Караты-Хана».....42-46
9. «В плену у Чингиз –Хана».....47-50
10. «Освобождение женщин из плена».....51-55
11. «Побег из плена».....56-60
12. «Битва за Туву» (60-богатырей).....61-64
13. «Покорение горы Монгун –Тайга».....65-69
14. «Бабочки на полянке».....70-73
15. Список использованной литературы.....74

### **Составители:**

1. Н.Н. Соболева - отличник просвещения РСФСР, заслуженный педагог РФ, народный педагог РФ, член –корреспондент Академии творческой педагогики.
2. Сербо С.Н – С/ воспитатель, почетный работник общего образования
3. Болтовская М.А. - воспитатель, почетный работник общего образования.

Уважаемые коллеги! Кем бы вы ни были достаточно опытными и уверенными в себе педагогами с многочисленным стажем, или молодыми, делающими свои первые, скромные шаги к высотам мастерства, - мы видим в вас своих добрых соратников и хотим, чтобы вы познакомились с нашей методической разработкой. Взглянули на привычные догмы совершенно по – иному, увидели, бесконечные дали Педагогики и ощутили радость узнавания нового.

Прекрасным и хорошим может быть только человек гармоничный, физически и духовно развитый, человек, знающий во всем меру. Мера в человеке есть "наилучшее". Есть одно благо - знание, говорили древние, и есть одно великое зло - невежество. Поэтому человек должен, прежде всего, познать свои духовные корни. Сила без разума рождает деспотов, насильников. Вот почему детский сад должен воспитать у детей любовь к Родине, родному краю, к своим близким.

Любой народ имеет свою родину, где он живет, свой язык, на котором разговаривают и общаются люди этого народа, свои традиции и обычаи, которые они соблюдают.

**Россия** – родина для многих. Но для того, чтобы считать себя сыном или дочерью, необходимо ощутить духовную жизнь своего народа и творчески утвердить себя в ней, принять историю и культуру, язык страны, как свой собственный. Однако - национальная гордость не должна выражаться в тупое самомнение и самодовольство.

Тувинский народ не должен терять своего нравственного авторитета среди других народов. Авторитета достойно завоеванного тувинским искусством, литературой, музыкой. Мы не должны забывать о своём культурном духовном прошлом, о наших памятниках, литературе, языке, живописи, музыке. Именно поэтому родная культура, как отец и мать, должна стать неотъемлемой частью души ребёнка, началом, порождающим личность.

Но так как мы живём в Туве, то мы не должны забывать обычаи и традиции тувинского народа...

Раскрытие этой темы было бы невозможно без определённого изучения края, культуры, достижений и знаменитых людей Тувы.

Только таким путём мы быстрее поняли общность, родство всех культур и неповторимую индивидуальность культур населения Тувы. Нами была предпринята попытка, восполнить этот пробел и её результатом стали наши методические разработки, о необходимости приобщения детей к человеческим ценностям, тувинского народа, а также тувинских философов, о значении личной культуры, для духовно – нравственного развития ребёнка.

Мы поняли, что каждый народ приносит в культуру своё, и каждое достижение народа является общим для человечества. Не секрет, что представления выпускников детского сада о тувинской культуре, быте были поверхностны. В чём же дело?

Возможно, это происходит потому, что в программе задачи по знакомству дошкольников с родной культурой были сформированы слишком общно. Например: «Воспитывать любовь к Родине, родному краю, городу, селу»; «познакомить с некоторыми изделиями народного искусства» и т. п. При этом совершенно не обозначенными оставались средства и методы решения данных задач, а у воспитателя чаще всего не было соответствующих материалов и пособий. Окружающая действительность (особенно в городе) также не давала возможности реально приобщать детей к народной культуре, к здоровой нации.

Возрождение национальных традиций и обычаев является актуальным на сегодняшний день. Республика Тыва – не исключение. Веками тувинцы рождались и жили в юртах, в ней

формировались традиционные нормы поведения, многие из которых стали сегодня элементами

тувинских правил хорошего тона. У тувинцев с течением веков сформировалась своя традиционная культура, правила и нормы поведения.

**Нас заинтересовало, как же соблюдаются обрядовые традиции тувинцами на сегодняшний день?**

**Необходимы ли в современных условиях знания обрядов и традиций своей национальности?**

Традиции – это нравственные законы, отражающие суть, характер человека будь он плохой или хороший. Традиции долговечны и устойчивы. С появлением народа на земле возникли и традиции, которые передаются из поколения в поколение и сохраняются у каждой определенной группы народа в течение длительного времени. Традиции появились задолго до появления письменности.

Тувинцы воспитали детей на добрых традициях предков. Привив ребенку с младенчества добрые качества, черты характера, родители на старости не могут нарадоваться достоинством своего чада. Вырастить детей добрыми людьми – высший для тувинца закон, которому следовали в веках.

**Действия, которые противопоказаны детям:**

- Детям нельзя проходить перед взрослыми.
- Детям не положено прямо называть старших по имени, это считалось крайне неприличным.
- Дети не должны воровать чужую вещь.
- Дети не должны обманывать.
- Дети не должны говорить злые слова.
- Дети не должны пить и курить.
- Дети не должны вмешиваться в разговоры взрослых и т. д.

Охота и рыболовство в Туве существует с давних времен. Наши предки, чтобы прокормить свои семьи, вырастить детей и избежать голода по мере надобности занимались охотой на зверей и птиц, а также рыболовством. Но они очень бережно относились к лесному богатству: зверям, птицам, рыбам. Была добрая традиция, согласно которой строго запрещалось хищническое истребление зверей, птиц и рыб.

Запрещалось истребление птенцов. Запрещалось охота на зверя с детенышем. Тувинские охотники никогда не убивали косулю или маралуху с маленьким детенышем. Предки говорили, что у человека, который убил косулю с козленком, неизбежно заболеют дети. Люди просто обходили их стороной.

С давних времен тувинцы весьма бережно относились к горам, рекам, озерам и ко всем недрам земли. Запрещалось рубить плодоносные растения. При сборе ягод рвали только ягоды, а сами растения не повреждали. Запрещалось перекрывать ручьи и реки.

В древние времена тувинский человек имел обычай – он брызгал чай с молоком в сторону тайги, горы и солнца, обращался к ним с просьбой о том, чтобы у него в семье все было хорошо. Хозяйка юрты ежедневно утром брызгала чай девятиглазником в огонь, затем выходила из юрты и брызгала чай с молоком тос – караком ( девятиглазником) в сторону восходящего солнца, тайги, горы, реки и молилась. После завершения молитвы хозяйка, вернувшись в юрту, наливает чай в пиалу и подает его, прежде всего, хозяину, т. е. мужу.

**У тувинцев в древние времена были священные обряды, правила и запреты:**

- Нельзя плевать в огонь
- Нельзя бросать мусор в огонь
- Нельзя перешагивать через огонь
- Нельзя загрязнять воду
- Нельзя бросать мусор в реку
- Нельзя рубить лес
- Нельзя справлять естественные нужды около реки

Особого внимания заслуживает комплекс обрядов, сопутствующий детям в период младенчества – от рождения до трех лет. Дети для тувинцев – самое дорогое из того, что у них есть; в них они видят главный смысл своей жизни. К ним относятся удивительно нежно и заботливо, их никогда не наказывают, до трех лет держат нагишом, а зимой укутывают в меха, кормят грудью до тех пор, пока не начнут ходить. Ребенка не целуют, а нюхают, что является наивысшей формой ласки у тувинцев.

Бездетность в тувинском обществе воспринимается, как большое несчастье, поэтому нет ничего предосудительного в том, чтобы взять на воспитание чужого ребенка. Ребенок – это лучшее, что может пожелать себе человек. У тувинцев содержать детей в большом количестве не считается бременем, напротив, многодетность обеспечивает им дальнейшее продолжение рода. Существует множество защитных обрядов и табу, чтобы уберечь ребенка от всего злого.

К числу последних относится целая система иногда рациональных, но часто суеверных предписаний, например, обмазывание лба ребенка сажей, если вечером его должны вынести из дома; пришивание к его одежде когтя медведя или орла, которое по поверьям защищают от порчи и сглаза; запрет перешагивать через одежду ребенка, дабы не лишиться его покровительства добрых сил; обычай давать ребенку несколько имен, чтобы обманывать таким образом злых духов, вознамерившихся забрать его душу.

Если дети в семье часто умирают, то желая сохранить новорожденному жизнь, ему дают неблагозвучное имя. Имена детей у тех родителей, у которых дети раньше не задерживались, умирали, были своеобразными: Мальчики. Чудек – оол (Некрасивый), Калдар – оол (Чумазый), Черлик – оол (Дикий) и т. д. Девочки. Багай – кыс ( Нехорошая девочка), Кушкаш (Птичка) и т. д. В этих же целях иногда мальчика называют женским именем, девочку – мужским; или девочку одевают как мальчика, а мальчика как девочку, при этом первой стригут волосы, второму, наоборот, их отращивают и заплетают в косу.

Очень популярны у тувинцев праздник «первой колыбели», устраиваемый на третьи или седьмые сутки после рождения ребенка. До этого он безотлучно находится с матерью и спит с ней в одной постели. Поскольку тувинские семьи, как правило, имеют больше одного ребенка, детей принято растить в одной и той же колыбели, которая переходит от старших детей к младшим.

Прежде чем положить новорожденного в колыбель, его обмывают освященной и ароматизированной можжевельником водой, затем его пуповину кладут в маленький мешочек, который привязывают к изголовью колыбели, где он висит до тех пор, пока малыш не покинет свое первое ложе. Под малыша подкладывают одек – сушеный овечий помет, который выполняет функцию «активного памперса», т. к. помимо задачи пропускать и впитывать влагу, удерживать тепло, он еще обладает определенным бактерицидным свойством. Праздник «первой колыбели» называют обрядом очищения матери и ребенка от скверны, якобы всегда сопутствующий родам – нечистому акту с точки зрения традиционных представлений.

Раньше у тувинцев широко бытовала традиция усыновлений, а другими словами – рационального «перераспределения» детей между многодетными и бездетными семьями. В этом смысле владельцы тысяч голов стад – князья, у которых в юртах не было слышно детского плача, считались бедными и несчастными в сравнении с многодетными, а значит – счастливыми араатами, пасущими их скот. И традиция велела отдавать ребенка тем, кого Небо не наделило своими.

Приемные дети почитались, их любили, ничем не отличали от родных. Отношение к усыновленным становилось даже лучшим, когда в этой семье начинали рождаться родные дети. Приемные в этом случае считались драгоценными существами, приносящими счастье, ибо «привели» за собой «на хвосте» в этот мир других малышей. Бездетные семьи, принося дары, специально просили чужого ребенка не просто как спасение от одиночества, а как своего рода средства от бесплодия. И многодетные матери – отцы понимали насколько это важно для просящих, не могли им отказать.

Общинные нормы и обычаи проявлялись у тувинцев также и в охоте на зверя. Обычно на охоту отправлялись вместе (небольшой группой) жители одного аала. Добычу делили между всеми охотниками поровну независимо от количества и качества убитых зверей.

Обычай этот заключается в том, что мешок, в котором родственники или одноаальцы привозили или приносили друг другу любые продукты (гостинцы и т. д.), не возвращали пустым. В него обязательно клали хотя бы маленький кусочек какого – либо продукта (сыра, лепешки, мясо и т. д.). Когда кололи барана или корову и посылали соседу кусок вареного мяса на блюдо, то блюдо тоже не возвращали пустым, на него обязательно клали что-нибудь из продуктов. Маленьким детям гость привозил гостинцы, а пожилым людям табак или другой подарок, это являлось знаком любви к детям и уважения к старшему.

Был у тувинцев такой обычай: любого человека, проезжающего мимо аала или юрты, обязательно приглашали в жилище отдохнуть с дороги, поднося в первую очередь аяк (пиалу) горячего чая с молоком. В народе говорили: «Акты амзадыр, аяк эрнин ызыртыр» - «Белую пищу попробовать, пиалу слегка пригубить». Это было еще не угощение, а скорее форма выражения доброго отношения хозяина к гостю, которому подносится многими азиатскими народами «белая пища» - «ак чем», цвет молока. И за чашкой чая обменивались новостями. Перед гостем ставят все виды самого вкусного кушанья.

В мировоззрении племен Тувы господствовали анимистические представления - вера в духов и олицетворение сил природы. В это время получают распространение культ предков и шаманство, которое, по мнению некоторых исследователей пришло в Сибирь из Китая.

С именем Чингисхана связано создание объединенного монгольского феодального государства, опиравшегося на хорошо вооруженное и крепко организованное войско, подразделявшееся в соответствии с традициями хуннов и тюрок на десятки, сотни, тысячи и десятки тысяч воинов. Во главе крупных подразделений были поставлены представители кочевой аристократии и члены "золотого рода" (т.е. рода Чингисхана).

После расправы с восставшими в 1218 г. монгольские сборщики дани потребовали для своих правителей туматских девушек, что глубоко оскорбило туматов. Вновь вспыхнуло восстание, которое было поддержано другими племенами и в том числе кыргызами, отказавшимися дать монгольскому командованию войска. Для подавления восстания, охватившего почти всю территорию Тувы, Минусинской котловины и Алтая, Чингисханом была послана большая армия во главе с Джучиханом. Передовые части армии возглавлял многоопытный Буха-нойон. Войска

Джучи, жестоко подавляя восставших. Положение тувинцев в составе государства Алтын-ханов было тяжелым.

По нашим выводам Тувинцы самый миролюбивый народ, кочевой народ, не имеющий армии и никогда не воевали. Тува – это необыкновенный край. Здесь есть горы, леса, реки, степи, тайга. Говорим детям, что они родились в необыкновенном крае. На границе с Монголами, в сердце Азиатского материка, где смешивается Сибирская Тайга и пустыни. В Центральной Азии лежит земля Тувы. Здесь из горного озера набирает свою богатырскую силу Енисей, который тувинцы именуют «Улуг – Хем» - Великой рекой. Здесь бескрайние степи соседствуют с заснеженными вершинами седых Саян. Северные олени пробираются по таежным дебрям Годженской котловины. А на юге Тувы, по песчаным барханам, бредут двухгорбные верблюды. Белые шапки горных вершин, свежая зелень Алтайских лугов, поросшие лесом склоны, веселый шум горных рек и зеркальная гладь озер. Необозримый простор, первозданная красота, несущая покой и радость.

Тогда задаем вопрос: – «Кто же живет среди этой красоты?» И наши дети отвечают: - «Тувинцы, русские, грузины, украинцы и многие другие народы». И невольно напрашивается вопрос: «Могут ли здесь, среди такой красоты жить не добрые люди?» Дети отвечают: Нет! Народу Тувы приходится выживать в разных условиях, в тайге, горах, степях. Поэтому, природа оздоравливает людей и делает их красивыми и счастливыми. Среди такой красоты – должны рождаться красивые, добрые, здоровые, сильные и трудолюбивые люди.

Изучив традиции и обычаи тувинского народа мы сделали вывод, что часть тувинских обрядов и традиций утеряны и требуют детального изучения и восстановления для сохранения и передачи нашим потомкам. Значимость рассмотренных обрядов велика т. к. это наша история, это жизнь наших предков. Таким образом, необходимо знать традиции и обряды своего народа, сохранять их.

Современный, быстро меняющийся динамичный мир диктует нам свои правила. Социальные изменения, происходящие в современном обществе, привели к разрушению традиций малых народов. Демократизация отношений полов повлекла смещение половых ролей, феминизацию мужчин и омужествление женщин. А ведь в Туве огромное место в воспитании детей имело воспитание девочки и мальчика. Девочку учили шитью, уборке и т.д, а мальчика учили охотиться, добывать пищу=

В результате мы имеем возможность рассматривать вопросы воспитания девочек и мальчиков не как изначальную от рождения данность, а как явление, вырабатывающееся в результате сложного взаимодействия природных задатков и соответствующей социализации, а также с учетом индивидуальных особенностей каждого конкретного ребенка.

Наша программа «Дети Тувы – будущее Тувы» с элементами вальдорфской педагогики – эта педагогика радости для растущего ребенка, где ребенок укрепляет свое здоровье, развивает душу (речь) и формирует мышление через мелкую моторику, не отрывает ребенка от детства, использует его детскую особенность «подражательность» - это гармоничный путь развития дошкольника. **А самое главное растит здорового ребенка, знающего свои корни, традиции и самобытность своего народа. что важно для нашего общества.** Эта задача оказалась по плечу нашему детскому саду. Через всю образовательную деятельность красной нитью проходит национальная тема, народные традиции, обычаи, обряды, песенное творчество нашего народа. Нам хотелось еще и через физическое воспитание ввести народные традиции, Это у нас получилось.

**Цель данной работы:** Показать обряды и традиции тувинского народа нынешнему поколению.

**Задачи:**

1. Через физкультурные занятия, узнать, какие тувинские обычаи и традиции были у наших предков.

2. Убедиться в необходимости бережного сохранения этих обрядов и традиций и передачи их из поколения в поколение приумножать их..

**Тувинцы – самобытный народ, сохранивший до наших дней традиционную культуру. Ее основа – гармония с природой и любовь к родной земле. Именно эти особенности и постарались отразить. Мы хотели ненавязчиво вложить в физкультурные занятия, быт, культуру нашего тувинского народа, заставить детей помочь своему народу в трудные минуты.**

***Из данной проблемы и определилась тема нашей работы:***  
**«Путешествие в прошлое, и настоящее Тувы»**

1. «Танец шаманов»
2. «На границе»
3. «Путешествие на лошадях в Абакан»
4. «Оленеводы»
5. «Охотники»
6. «Скалолазы»
7. «Здравствуй солнечная Тува»
8. «Обучение воинов Караты – Хана»
9. «В плену у Чингиз-Хана»
10. «Освобождение женщин из плена»
11. «Побег из плена»
12. «Битва за Туву» (60 богатырей)
13. «Покорение горы Монгун – Тайга»
14. «Бабочки на поляне»

**В результате наших исследований:**

- Изменилось мировоззрение всех нас, мы приобрели новые знания о самобытности, культуре и песенном творчестве тувинского народа, активное участие каждого оставило неизгладимый след в душе. Наши дети и родители приобрели духовно – нравственные качества, научились уважать культурное наследие нашего тувинского народа, приобретенное веками. А самое главное, что наши дети получили знания и , радость от музыкально-физкультурных занятий.

- Наша программа «Дети Тувы - будущее Тувы» с элементами вальдорфской педагогики была признана и сейчас многие используют ее в своей работе. Она стала светлой струей на фоне обычной программы воспитания и обучения в детском саду. Основная ценность в том, что она уже применяется на практике в нашем детском саду и доступна детям и родителям. Материал систематизирован, каждое занятие соответствует возрасту ребенка, в основу, которой легли законы Природы. Программа рассчитана на всех детей: здоровых,

больных, с разным уровнем психического развития. Доступными и интересными приемами решена проблема самопознания ребенка. Воспитатель ненавязчиво рассказывает детям о самобытности тувинского народа, музыка, оказывает огромное эмоциональное воздействие на подсознание ребенка, делает запоминание материала более успешным. Она учит детей Севера, заботится о своем здоровье, беречь, уважать, понимать себя и окружающих людей, формирует чувство собственного достоинства и любовь к родному краю.

**Воспитателю на заметку:**

- Воспитатель проводя такие занятия - обязан знать народные традиции, обычаи, обряды, язык, песенное творчество тувинского народа.
- На протяжении всего занятия должна звучать музыка, которая соответствует двигательному режиму со словами воспитателя.
- Через физическое воспитание очень интересно может проводиться национальная тема родного края, включая в себя - народные традиции, обычаи, обряды, язык, песенное творчество.

**Разработка получила Гран – При 2 Республиканского конкурса методических разработок при Тувинском Государственном Институте переподготовки и повышения квалификации кадров правительства РФ.**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – Детский сад № 3 г. Кызыла РТ.**

**ТЕАТР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ.**

**ТЕМА: «Танец шаманов»**

**(мальчики)**

**Разработали и апробировали:**

Руководитель Республиканского учебно - методического  
Центра - Соболева Надежда Николаевна и творческая  
группа педагогов детского сада.

Кызыл 2012год

## **Программные задачи.**

### **1. Обучающие:**

- Учить детей использовать все возможности физического воспитания. ---Дать элементарные знания о своей половой принадлежности.
- Сформировать морально-этические основы мужественности, лидерства ( у мальчиков).

### **2. Развивающие:**

- Развивать в детях физические качества: силу, ловкость, выносливость, ответственность.

### **3. Воспитательные:**

- Воспитывать детей правилам хорошего тона во взаимоотношениях друг с другом, педагогами, старшими; пробуждать у детей чувства прекрасного, гармонии( в действиях, языке, музыке, природе). Воспитывать духовно-нравственное и интеллектуально - одаренное поколение без болезней .Воспитывать дух патриотизма. Прививать любовь к национальным традициям.

### **4.Образовательные области:**

- Здоровье, физическая культура ,социализация, познание, коммуникация.

## Ход занятия.

### Воспитатель:

-«Каждый год, с наступлением осени, когда убран урожай и закончились приготовления к зимней охоте, в юрту приглашается шаман. Он проводит обряд, чтобы в семье был достаток, чтобы люди не болели и жили дружно. Сегодня нас шаман собрал, чтобы мы помогли провести этот обряд.

Но он проводит его далеко в тайге, на поляне».

Воспитатель:- «Вы хотите поучаствовать в обряде?»

Дети:- «Хотим».

Воспитатель : – «Но до поляны Шамана идти очень долго, вы не побоитесь препятствий?»

Дети:- «Нет, не побоимся».

Воспитатель: -Почему?

Дети: –«Потому что мы сильные, смелые, мы мужчины!»

Воспитатель:-« Ну, тогда в путь»!

Воспитатель:- Впереди едва заметная тропа, нам нужно проползти по ней. Как бы нам не было трудно, но мы сильные, смелые. Мы не побоимся никаких трудностей.

Дети ползут по ковру:

1.На низких четвереньках.

2. С упором на локти.

3- На высоких четвереньках.

4-На коленках.

5- Дорогу переползают черепахи, мы должны их обогнать.

( на коленках передвигаются прыжками).

- Впереди довольно глубокая речушка, переплываем на лодках.

6- Ползем сидя, отталкиваясь руками и ногами.

-Вот мы и пришли на поляну Шамана

Медитация.

- Умнички мои, вы хорошо преодолели все препятствия. Расслабьтесь и послушайте меня. По-вашему телу разливается тепло, вы отдыхаете. Человек представляет собой единое целое. Чтобы произвести обряд, Шаман уходит в тайгу, находит Хамдыт – дерево, и вызывает всех духов. Он просит духов о том, чтобы была плодородной земля, чтобы

скот хорошо размножался, чтобы все были сыты и самое главное, чтобы люди жили дружно и не было войны. И мы сегодня вместе с Шаманом попросим духов провести обряд, чтобы на земле никогда не было войны.

Раз- открыли глазки.

Два- улыбнулись друг другу.

Три- встали.

- А сейчас мы произведем раскрас, для того, чтобы отогнать злых духов.

( раскрашиваются)

- Когда взошло солнце, Шаман поклоняясь ему, разбрызгивает культовой ложечкой чай, веря, что это принесет счастье и здоровье всем людям и воинам и говорит такие слова:

Никто еще не пригубил молоко,

Которое тебе даю.

Никто еще не прикоснулся к пище,

Которую тебе даю.

Из глубины души моей желаю хорошей жизни.

О, солнце нежное мое,

Осуществи желания мои

Войну на Украине останови.

Воспитатель: -Легли все, расслабились наши шаманы должны слиться с природой, растворится в ней. Нам нужно оглядеться, нет ли кого посторонних рядом

1. Повороты головы.

- Продолжаем осматривать поляну, проверим руками, что там вверху!

2. Лежа на спине руки вверх над головой, вниз.

3. Отгоняем злых духов. Резкие движения руками вверх перед собой лежа.

4. Духи природы с нами. Ноги подтягиваем к животу, выпрямляем.

5. Оглядимся вокруг.

(Повороты со спины на живот).

6. Духи природы злятся, я слышу камнепад.

-(Переползают друг через друга).

7. Призываем еще духов природы.

(Хлопки по коленям).

8. Давайте призовем духов помочь нам.

-(Крутятся сидя перебирая ногами).

9. Продолжаем просить духов о помощи.

(Кувырки).

10. Наконец-то духи услышали нас.

(Бег по кругу с перепрыгиванием через « ямы»).

11. Вот и олень вышел нам на встречу, услышав, как мы проводим обряд.

(Ходьба с высоко поднятыми коленями).

12. Наконец нашим Шаманам удалось провести обряд и они благодарят духов солнца, тайги, земли.

(Руки вверх, вниз.- Восстанавливаем дыхание).

13. Уставшие Шаманы погрузились в дрему.

(Сидят. Окуривание травой-артышом).

14. Тувинская песня « Ом мани падме хум»

15. Воспитатель: - По тувинскому обычаю после обряда, чтобы восстановить силы, шаманы пьют соленый чай с молоком.

(Угощаем детей чаем).

- Воспитатель – « Умнички мои, я убедилась, что вы настоящие мужчины, сильные, смелые, выносливые. Но нам пора возвращаться назад».

Дети уходят парами.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – Детский сад № 3 г. Кызыла РТ.**

**ТЕАТР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ**

**(раздельная физкультура)**

**ТЕМА: « На границе»**

**(мальчики)**

**Разработали:**

Руководитель Республиканского учебно – методического

Центра Соболева Надежда Николаевна

и творческая группа педагогов детского сада.

Кызыл 2012г.

## Программные задачи.

### 1. Обучающие:

Учить детей использовать все возможности физического воспитания. Дать элементарные знания о своей половой индивидуальности мальчика. Сформировать морально – этические основы мужественности, лидерства, джентльменства (у мальчиков).

### 2. Развивающие:

Развивать в детях физические качества: силу, ловкость, выносливость, ответственность. Развить представление о том, что главная ценность жизни есть здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам же обязан поддерживать его в естественном, здоровом состоянии.

**3. Воспитательные:** Воспитание правил хорошего тона во взаимоотношениях друг с другом, педагогом, старшим; пробуждения у детей чувства прекрасного, гармонии ( в действиях, языке, музыке, природе). Воспитать духовно-нравственное и интеллектуально-одаренное поколение без болезней.

Воспитание трудолюбия, взаимопомощи, сострадания.

### Образовательные области:

Здоровье, физическая культура и физические качества. Социализация – воспитание у ребёнка зависимости к половой принадлежности.

**Задача занятия:** обеспечить воздействие на воспитание ловкостно - координационных способностей.

На этом занятии воспитатель работает только с мальчиками, подгруппой в 12-14детей, на ковре.

Материал: кубы, дуги, лесенки.

Дети в спортивной одежде, они играют роль пограничников. Соответствующей должна быть и музыка. На протяжении музыкальной композиции дети должны чувствовать, что они мужчины, смелые, решительные, смелые. Ребенок будто бы превращается в пограничника, и исполняет его роль.

## **Сюжет игрового действия.**

**Воспитатель** Дети, куда бы вы не поехали, ни пошли, то место, где мы родились, называется как?

**Дети.** Родина.

**Воспитатель** Родину нужно охранять. А где и в каком месте у нас граница?

**Дети** Граница у нас с Монголией проходит в Эрзине.

**Воспитатель:** Правильно, умнички вы мои, а хотите там побывать, и посмотреть, как наши доблестные воины охраняют границу. Но для этого нужно быть ловкими, смелыми, а самое главное мужественными и настоящими мужчинами. Чтобы доехать до границы нам нужно преодолеть много препятствий - это реки, горы, степи, тайгу, а самое главное опасности, которые будут препятствовать нам, чтобы попасть к пограничникам. Но я думаю, что мы сможем преодолеть все эти препятствия, потому что вы сильные, ловкие, смелые, а самое главное, что вы мужчины, будущие защитники Родины.

Вы готовы отправиться в путь?

**Дети:** Да, мы готовы. Мы сильные, смелые, мы настоящие мужчины!

**Воспитатель.**

1. Тогда в путь. Впереди мы видим степь, солнце светит ярко, душно, песок раскален, мы с вами превращаемся в ящериц, и поэтому ползем, прижимаясь к земле, отталкиваясь лапками.
2. Мы преодолели это препятствие с честью, но вот перед нами другое препятствие - это колючие кустарники, называют их Хараган. Ой, как страшно, но мы мужчины справимся и с этим препятствием. Проползем под ними на низких, четвереньках упираясь локтями. Нагибайтесь пониже, не то поранитесь.
3. Умнички, справились, а вот перед нами и горы. Как нам перебраться на ту сторону? Да это же очень просто, нужно превратиться в горного Архара, а они очень ловкие и мы тоже (на высоких четвереньках.)
4. Вот мы и добрались до вершины, а теперь нужно спуститься вниз, спускаемся, вдруг обвал, на нас летят камни. Как спастись? Мы нагибаемся и закрываем голову.
5. Умнички, вы такие молодцы, не испугались! А впереди еще преграда, камнепад разбросан перед нами камни и мы, как Архары перепрыгиваем через них.

Вот перед нами застава. Ура, мы добрались. Но вы все устали и нам надо отдохнуть. Легли все на спинку и отдыхаем.

1. Отдыхая, мы слышим какой-то шум, наши мужчины поворачивают голову то в одну сторону, то в другую.

Как бы говоря «Кто там»

2. Никого не видно! Давайте перевернемся, все друженько, на живот и посмотрим.
3. Все дружно потрогаем руками сверху и ногами, и опять никого.
4. Создадим шум и покачаемся на спинках, кого-то мы разбудили своим шумом.
5. Все дружно перевернулись на животики. И поднимемся на четвереньки - выброс ног вперед - назад, руки с упором перед грудью, мы как бы хотим догнать того, кто у нас впереди.
6. Это, наверное, нарушитель. Приготовились, и кувыркаясь, вперед мы догоняем его.

7. Но враг сильный, выносливый и мы его не можем догнать, потеряли следы.
8. Превращаемся в собак овчарок - ползем, читая следы, наклоняясь, пригибаясь перед кустами, проползаем перед корягами, и вот перед нами следы нарушителя.
9. Догнав, его мы бросаемся в схватку с врагом - борьба (на коленях, руками поочередно двигаемся вперед- назад)
10. Но враг не сдастся! И мы боремся, взмахивая руками доставая носочки ног.
11. Победа за нами. Враг побежден. Победный танец Орла, дети радуются своей победе над врагом. Мы помогли пограничникам поймать нарушителя, мы горды за то, что врагу не попасть на территорию нашей Родины.  
Наше путешествие закончено, мы устали и легли отдохнуть, чтобы восстановить свои силы.

### **Релаксация**

Легли удобно, расслабились, что было вчера, ушло навсегда. Все, что будет завтра – фантазии, вы есть здесь и сейчас, полюбите себя в эту минутку, вы сильные, смелые. А сейчас представим, что мы лежим на красивой зеленой полянке, летают бабочки, светит солнце. Я хочу рассказать вам, ребята, о жемчужинах нашего края. Наш край находится в центре самой большой части света – Азии. Со всех сторон Тува окружена горами, реками и тайгой. Но самая красивая – это река Енисей. Енисей называют красавцем Сибири, рекой богатырем.

В синих грядках,  
В скалах исполинных,  
Енисей раздвинул берега –  
И его назвали по тувинский  
Улуг - Хем Великая река

На раз открыли глазки, потянулись, улыбнулись друг другу, нам хорошо. Мы здоровые, довольные, что помогли пограничникам. Нам пора домой.

1. Пошли спокойно, впереди препятствие, пригнулись, идем спокойным шагом.
2. Нужно запутать наши следы - идем змейкой.
3. Впереди болото, нужно идти друг за другом по следу ведущего (кто оступиться - сразу попадет в болото – помогайте друг другу)
4. Вот впереди наш город, значить детский сад близко, но как перебраться через Енисей ( строят дружно - переплываются)

Песня: «Граница»  
На границе тучи ходят хмуро,  
Край суровый тишиной объят-  
У высоких берегов Амура  
Часовые Родины стоят!

А теперь попьем травки, мы много пели, работали.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – Детский сад № 3 г. Кызыла РТ.**

**ТЕАТР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ**

**(раздельная физкультура)**

**ТЕМА: «Путешествие из Кызыла в Абакан»**

**(мальчики)**

**Разработали:**

Руководитель Республиканского учебно – методического

Центра Соболева Надежда Николаевна

и творческая группа педагогов детского сада.

Кызыл 2012г.

## Программные задачи.

### 1. Обучающие:

Учить детей использовать все возможности физического воспитания. Дать элементарные знания о своей половой индивидуальности мальчика. Сформировать морально – этические основы мужественности, лидерства, джентльменства (у мальчиков).

### 2. Развивающие:

Развивать в детях физические качества: силу, ловкость, выносливость, ответственность. Развить представление о том, что главная ценность жизни есть здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам же обязан поддерживать его в естественном, здоровом состоянии.

**3. Воспитательные:** Воспитание правил хорошего тона во взаимоотношениях друг с другом, педагогом, старшим; пробуждения у детей чувства прекрасного, гармонии ( в действиях, языке, музыке, природе). Воспитать духовно-нравственное и интеллектуально-одаренное поколение без болезней.

Воспитание трудолюбия, взаимопомощи, сострадания.

**Цель:** обеспечить воздействие на воспитание ловкостно - координационных способностей.

На этом занятии воспитатель работает с мальчиками подгруппой в 12-14детей, на ковре.

Материал: палки, ружья, веревки, кубы, скамейки. Детей делят на две подгруппы.

Дети в спортивной одежде. Соответствующей должна быть и музыка. На протяжении музыкальной композиции дети должны изобразить постепенно возрастающую активность.

## **Сюжет игрового действия.**

### **Воспитатель:**

Хотите отправиться в путешествие в город Абакан, но не так как сейчас люди ездят она автобусах, а как наши предки, тувинцы добирались туда.

**Дети:** Хотим!

**Воспитатель:** Тогда приготовим «Машину времени», которая по нашему желанию может перенести нас в любое время, в любую жизненную ситуацию. Крутят колесо и из колеса выходит фотография с изображением тувинских гор, а в долине тувинец скачет на коне. Что это за край, с такими красивыми людьми?

**Дети:** Да это же наша Тува.

**Воспитатель:** Вот мы и увидели, какой красивый уголок нашей Тувы. Хотите, ребята побывать в г. Абакане, но попасть туда можно только на лошадях, очень тяжело нам придется, тропинка узкая. Горы очень коварные, крутые, реки горные очень быстрые, много зверей в горах. Не бойтесь, повторите путь до Абакана своих предков.

**Дети:** Очень хотим!

**Воспитатель:** Я надеюсь, что вы будете дружными, товарища не бросите в беде, иначе до Абакана вам не доехать.

**Дети:** Мы мужчины, все сможем, все трудности преодолеем.

**Воспитатель:** Тогда в путь.

1. Много дней наши путешественники ехали на конях до Енисейских гор. В дали - Шувелик. Нужно попоить коней. Найти воду. Долгожданный привал. От долгой езды устала спина, ноги. Дети ползут на низких четвереньках и ложатся.

2. Давайте разработаем уставшую спину и ноги ( Качание на спине, со взмахами рук и ног).

3. Спину и ноги мы разработали пора напоить уставших лошадей, но ручей нужно найти, их много в горах (дети идут на низких четвереньках)

4. Вот и ручей, дети на высоких четвереньках, пробираются через кусты.

5. «Вижу просвет», продвижение на корточках с прямой спиной и без ручной опоры.

6. Кусты расступились, казалась вода близко, но перед нами лежат деревья, их нужно обойти или перебраться (Идут змейкой, перебираются через кубы, помогая друг другу)

### **Релаксация**

Ложитесь удобнее, расслабились, что было вчера, ушло навсегда. Все, что будет завтра – фантазии, вы есть здесь и сейчас, полюбите себя в эту минутку, вы сильные, смелые. А сейчас представим, что мы лежим на красивой зеленой полянке, летают бабочки, светит солнце. Я хочу рассказать вам, ребята, о жемчужинах нашего края. Наш край находится в центре самой большой части света – Азии. Со всех сторон Тува окружена горами, реками и тайгой.

Говорят, чудес не бывает. Что вы! Вы можете говорить только до тех пор, пока не увидите природу Тувы. А кто Туву увидел, с тем случится чудо. Он полюбит этот необыкновенный уголок

Откройте глаза, улыбнулись друг другу, нам хорошо, мы сильные. здоровые. Наши путешественники, напоив коней, набравшись силы после отдыха, принялись штурмовать перевал.

1. «Вход в неизвестную местность», осторожная мягкая ходьба, движения выполняются вдоль веревки натянутой на стульях.

2. «Куда мы попали» Ходьба с наклонами, полуприседанием, заглядывают под веревку.

3. Но вот наши путешественники продвигаются по веревке вверх, кругом видна паутина, видно нога человека не проходила здесь «Не задень паутину» - (ходьба с прохождением, подлезанием, под веревкой.)

4. Но здесь камни, мы их не заметили, перешагиваем их «журавлиным шагом».

5. Нам нужно сделать поворот - разворачиваются на веревке на 90градусов, затем в другую сторону, так наши путешественники заматают следы, чтобы зверь не понял нас.

6. Впереди извилистая тропка ( дети проходят по веревке змейкой, затем подскоки на двух ногах с продвижением)

7. Но вот перед нами небольшой ров – прыжки в длину через ров, образованный веревкой.

8. но наш ров расширяется, прыжки в высоту, через натянутую веревку.

9. не как не перепрыгнуть, давайте попробуем вдвоем.

10. но вдруг что – то задрожало, обвал камней, бегом из этого места, бег, прыжки с подпрыгиванием, бег в паре.

11. «Тише воды впереди слышится рык медведя, наши путешественники притаились, (дети выполняют упражнение «Страус на дозоре», одна нога согнута, на другой он стоит)

12. Нам нудно достать винтовку и быть на чеку (передает винтовку другому ребенку, тот подхватывает ее)

13. Медведь ушел, он нас не потревожил, вот и мы взобрались на перевал, начинается спуск, подниматься тяжело, но спускаться еще тяжелее, наши кони очень устали, придется делать привал.

Релаксация

Лягте удобнее слушайте мои слова. Какая красота в горах. Ароматный воздух наполняет сердце радостью и величавостью. Наше сердце начинает петь от этой необыкновенной красоты. Мы видим солнце, его восход и заход. Его лучи скользят через озера, степи, горы, луга и Тайгу. И заря разливается в горах по иному, потому, что слышит музыку Солнца. Расслышала, а потом забыла. А если снова расслышит, то тут же увидит чудо. Но разве чудо – это что-нибудь другое, а не тот самый мир, в котором живем мы и жили наши предки. Кто из вас расслышит, эту музыку, ничего другого не будет надо, потому, что этот мир раскрывается, как волшебная шкатулка и загорается волшебным огнем. Но чтобы мир раскрылся перед вами как волшебная шкатулка, надо, что раскрылось ваше сердце. И тогда Вы ясно расслышите голос:

**«Разве можно видеть этот мир и не быть счастливым?»**

Не был за Саянами ни разу я,  
А теперь увидел наяву  
В самом центре Многоцветной Азии,  
Травами, покрытую Туву.

Навсегда заморожен я обликом,  
Этих нескончаемых степей,  
Этих пастбищ, этих гор заоблачных,  
Подаривших миру - Енисей.

Смуглые, из меди сплошь отлитые,  
Нас тувинцы приглашают в дом,  
Чувствую сердца у них открытые,  
Как степной, горячий небосклон.

Но пора в путь уже цель близка.

14. Посмотрите, что это? Какой то вход в подземелье... «Пещера! Пещера» - и смелые путешественники решили возвращаться через пещеру (дети на корточках, ищут руками выход, продвигаясь вперед)

15. Мы молодцы, вышли из лабиринта пещеры, но перед нами опять препятствие, озеро, которое не обойти, не объехать (Дети становятся бревнышками и остальные переходят по ним)

16. Но вдруг один падает путешественник прямо в бурлящую реку, срочно спасаем. Достаем лодки и, в путь! (Дети садятся на скамейки и гребут за уплывающим товарищем)

17. Мы все мокрые, но товарища спасли, нужно просушить одежду (дети поднимают ноги, нагибаясь вправо - влево)

18. перед нами такая красивая полянка на ней столько ягод, скорее к ним, но мы попали в беду, это же болото, выбираемся (дети тянут канат).

19. Молодцы, ни одного своего товарища не потеряли. Вдали слышится стук топора. Где - то, близко люди! Ура! (дети сначала, бегом, пригибаясь, ползут на четвереньках, пробираются через чащу к людям)

20. Встречи не избежать, нас встречают гостеприимные Абаканцы, нам так радостно от их встречи (танцуют Танец «Орла»)

Вот мы с вами в гостеприимном Абакане, наш путь был долог, но мы дружные ребята не потеряли не одного товарища, в беде помогали каждому. Потому что вы настоящие мужчины.

Запевайте нашу любимую песню:

**Песня «Для чего нам ссориться»**

Для чего нам ссориться -

Просто не понятно!

Лучше взяться за руки,

Петь на целый свет.

Если дети ссорятся,

Очень плохо это,

Ну а если взрослые-

Нет беды страшней! (повторить 2 раза)

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – Детский сад № 3 г. Кызыла РТ.**

**ТЕАТР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ**

**(раздельная физкультура)**

**ТЕМА: «Путешествие на лодках».**

**(мальчики)**

**Разработали:**

Руководитель Республиканского учебно – методического  
Центра Соболева Надежда Николаевна  
и творческая группа педагогов детского сада.

Кызыл 2012г.

## Программные задачи.

### 1. Обучающие:

Учить детей использовать все возможности физического воспитания. Дать элементарные знания о своей половой индивидуальности мальчика. Сформировать морально – этические основы мужественности, лидерства, джентльменства (у мальчиков).

### 2.Развивающие:

Развивать в детях физические качества: силу, ловкость, выносливость, ответственность. Развить в детях представление о том, что главная ценность жизни есть здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам же обязан поддерживать его в естественном, здоровом состоянии.

### 3. Воспитательные: Воспитание правил хорошего тона во взаимоотношениях друг с другом, педагогом, старшим; пробуждения у детей чувства прекрасного, гармонии

( в действиях, языке, музыке, природе). Воспитать духовно-нравственное и интеллектуально-одаренное поколение без болезней.

### Образовательные области:

Здоровье, физическая культура и физические качества. Социализация – воспитание у ребёнка зависимости к половой принадлежности.

На этом занятии воспитатель работает только с мальчиками, подгруппой в 12-14детей, на ковре.

Материал: две скамейки (лодки), дуги, кубы.

Дети в спортивной одежде, они играют роль моряков. В качестве музыкального сопровождения в данном случае предпочтителен живой аккомпанемент. На протяжении музыкальной композиции дети должны изобразить постепенно возрастающую активность.

## Сюжет игрового действия.

### Воспитатель:

Ребятишки, хотите побывать у лета в гостях?

- Хотим.

- Ложитесь все солнышком, закройте глазки.

- Слышите, светлые капли вызванивают, струйки плещутся, волны рокочут. Все громче, все радостнее музыка! Это я, лето, еду к вам. Смотрите, я взмахнула рукой, пробуждаются деревья, кусты. Взмахнула я еще раз и всякая мелкая живность засновала. Я ждать не могу, мне большой путь предстоит. Я взмахну рукой проснулись реки, и проснулась наша великая, могучая река Енисей. Она начинается далеко в горах. Много опасностей подстерегает путешественников на таежной реке. За крутым поворотом лодку несет на каменную стену. Не дай бог зазеваться рулевому, разобьет в подводный камень. Но самое опасное место на Енисее - пороги. По каменным ступенькам с ревом мчится вода. Лодку подхватывает и -вниз. О как страшно, но как приятно! Но мы мужчины, мы сильные, мы преодолели все преграды.

Раз - открыли глазки, улыбнулись.

Два - тело упругое, мышцы полились силой.

Три - вы чувствуете бодрость во всем теле.

Встали. Вы хотели бы побывать на этой могучей реке, проверить себя, свои силы, проверить какие мы настоящие мужчины?

**Дети:** Да.

- Давайте вначале проверим пульс. Пальчиками правой руки на запястье левой найдите пульс. Как он бьется?

- Ровно, спокойно.

- Ребята, чтобы отправиться в путешествие, нужно вначале добраться до реки. Впереди нее ждут преграды, и может даже опасности, вы не побойтесь?

- Нет, потому что мы сильные, смелые, мы мужчины.

- Ну, тогда в путь.

1. Ходьба на четвереньках, на высоких четвереньках.

Вот мы с вами вышли на тропу.

2. Ходьба на коленках.

- Молодцы, хорошо прошли, но вот нам дорогу перегородили высокие деревья. Они как бы говорят нам, не пустим вас дальше, проверим вашу отвагу и решительность. Давайте докажем, что мы все преодолеем.

3. Пролазим под дугой.

4. Хитрые лисы (упор на руки) Вот с высокой скалы посыпались камни, осторожно!

Проползем под скалой так, чтобы нас не задела камни.

5 Камнепад

Умнички, вот какие вы такие ловкие!

Посмотрите, через дорогу ползут черепахи. Они полностью перегородили нам путь. Давайте мы их обойдем в обход.

6 Черепахи, (ползут задом)

Молодцы, вы сильные, ловкие, смелые. Но впереди опять препятствия. Перед нами гора. Гору не обойти, попробуем через неё перелезть.

7 Гора (лёжа на спине выбросы руками и ногами). Нет, слишком высокая гора, нам её не преодолеть. Я вижу пещеру, там темно, но давайте рискнем.

8 Пещера (стоят дугой, переползают внутри) Вот какие вы сильные, вы преодолели гору. Я вижу выход, вперёд к нему!

### 9 Идут на высоких коленях.

Вот мы и добрались до реки. Погода кажется, наладилась, желание попутешествовать у нас с вами есть. Пора и в путь. Теперь я вижу, что вы сильные, мужественные, с вами не страшно отправится в любое путешествие. Но не забывайте, что на реке всякое случается: и пороги, и огромные волны могут захлестнуть лодку, можно налететь на подводный камень. Будьте внимательны. Для начала давайте произведем осмотр лодок.

### 1 Осмотр Лодок. (обходят гуськом вокруг лодок)

В лодках оказались неполадки. Какие вы внимательные, молодцы. Давайте устранять неполадки.

2 Чиним лодки. (наклоны в сторону) Ну вот, локти в порядке! Поудобнее заняли свои места и в путь!

### 3 Гребут.

(сидя имитируют греблю лодок)

### 4 Осторожно, камни!

(поднимают ноги, ставят на скамейку)

Умнички, проскочили. Ой, посмотрите какая волна! В лодку попала вода, но ничего страшного, на реке всякое может случиться. Вычерпываем воду.

5 Вычерпываем воду (наклоны вперед, дотрагиваются рукой о пол, смена рук).

- Молодцы! Вода вычерпана, и нам пора привести себя в порядок, и просушить свои вещи.

6 Выносим вещи на причал! (перешагиваем через скамейку). Посмотрите, наша одежда вся промокла. Первым делом давайте просушим носки.

7 Сушим носки (ногу ставим на скамейку, постукиваем) Подсушив носочки, отряд дружно выходит на причал. Осторожно, идем по мостику.

8 По мостику (идут по скамейкам приставным шагом. У

На берегу отряд поджидает сюрприз - широкое болото. Однако, нам это не страшно, и мы решительно стали передвигаться через трясины.

9 «По бревнам через болото» - на животе по скамейкам подтягиваясь руками.

Все труднее становится переправа. Наконец отряд выбрался на сухое место, молодцы! Посмотрите, здесь какие-то следы. Давайте попробуем узнать, чьи это следы.

10 «Запутанный след» - (дети идут змейкой, переступая через скамейки). А вот мы и узнали, кто оставил эти следы - зайцы. Давайте пробежим по следам как зайчики.

11 Трусливые зайцы (бег змейкой)

Но почему трещат кусты? Да это же волк! Он проснулся от шума и беготни, и бросился в погоню за нами. Перепрыгиваем через ямы.

12 Не упади в яму (бег с прыжками)

13 Шум погони взбудоражил оленей (ходьба с высоким подниманием колен)

14 Умнички, вы такие быстрые и ловкие.

Постепенно шум погони стих, зайцы убежали в одну сторону, волки в другую, а наши отважные путешественники кажется, заблудились. Уже вечерело, давайте включим фонарики, и будем искать реку.

15 «Заблудились»

идут согнувшись друг за другом, перешагивая бугры, кочки, ямы.

А вот и река! Вовремя успели вернуться. Посмотрите, какой красивый куст растет на берегу! Давайте возле него отдохнем, полечимся. Давайте пощупаем наш пульс. Как он бьется? Да: - Часто.

- Давайте, восстановим дыхание и пульс (дышат).

Умнички, проскочили. Ой, посмотрите какая волна! В лодки попала вода, но ничего страшного, на реке всякое может случиться. Вычерпываем воду.

Вот и закончилось наше первое путешествие по реке. - Я вижу, какие вы отважные путешественники. Вы преодолели все

препятствия. Вы сильные, мужественные, смелые Давайте споем песенку.

*Исполняем песню «До свиданье музыка»*

До свиданье, до свиданье, до свиданье музыка,

На прощанье, на прощанье, скажем музыке пока!

И Данилу – До свиданье.

И Наташе – До свиданье.

И Андрюше – До свиданье.

И Карине – До свиданье.

До свиданье, до свиданье, До свиданье музыка,

На прощанье, на прощанье, скажем музыке пока!

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – Детский сад № 3 г. Кызыла РТ.**

**ТЕАТР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ**

**(раздельная физкультура)**

**ТЕМА: «Оленеводы»**

**(мальчики)**

**Разработали:**

Руководитель Республиканского учебно – методического  
Центра Соболева Надежда Николаевна  
и творческая группа педагогов детского сада.

КЫЗЫЛ 2012г.

## Программные задачи.

### 1. Обучающие:

Учить детей использовать все возможности физического воспитания. Дать элементарные знания о своей половой индивидуальности мальчика. Сформировать морально – этические основы мужественности, лидерства, джентльменства (у мальчиков).

### 2. Развивающие:

Развивать в детях физические качества: силу, ловкость, выносливость, ответственность. Развить в детях представление о том, что главная ценность жизни есть здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам же обязан поддерживать его в естественном, здоровом состоянии.

**3. Воспитательные:** Воспитание правил хорошего тона во взаимоотношениях друг с другом, педагогом, старшим; пробуждения у детей чувства прекрасного, гармонии ( в действиях, языке, музыке, природе). Воспитать духовно-нравственное и интеллектуально-одаренное поколение без болезней.

### Образовательные области:

Здоровье, физическая культура и физические качества. Социализация – воспитание у ребёнка зависимости к половой принадлежности.

**Цель:** обеспечить воздействие на воспитание ловкостно - координационных способностей.

На этом занятии воспитатель работает только с мальчиками, подгруппой в 12-14детей, на ковре.

Материал: бревно,

Дети в шортах, рубашки с бахромой, они играют роль шаманов. Соответствующей должна быть и музыка На протяжении музыкальной композиции дети должны изобразить постепенно возрастающую активность.

## **Сюжет игрового действия.**

### **Воспитатель:**

- Ребята, сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие высоко в горы, побывать на берегу голубого озера Тувы, где живут олениводы- охотники. Вам интересно там побывать?

**Дети** - Очень!

**Воспитатель:** Тогда давайте подготовимся к путешествию. Пройдите, лягте поудобнее, закройте глазки и расслабьтесь.

### **Релаксация**

Ни с чем несравнима природа нашей республики. В Туве есть тайга, горы и степи. Высоко в горах на берегу голубого озера, живут олениводы. Они пригоняют оленей в тайгу, только когда выпадет снег. Олень не боится жесткого морозного ветра, глубоких снегов. Олень быстро бежит по тайге, кусты подминает под себя, переплывает широкие быстрые реки и никогда не тонет. Без оленей в тайге нельзя. Там, где не пройдет ни верховая лошадь, ни человек по глубокому снегу и по болоту, олень пробегает, не сбавляя шага. Олени очень добрые и умные животные. Он не боится человека, идет к нему открыто. Олениводы говорят: «Олень работает за ложку соли - свистни, и он мчится из чаши». Олень очень любит соль, и даже дикого оленя можно приручить, давая понемногу соль из руки. По берегам таежных рек растут золотые лиственницы, вот туда-то, к водопою на рассвете приходят олени.

- Откройте глазки, встаньте. Ну, так что, отправимся к таежным охотникам?

- Отправимся.

- Но чтобы стать таежным олениводом - охотником, нужно много знать, уметь и ничего не бояться. Вы не побоитесь идти так далеко?

- Нет.

- Ну, тогда в путь. Впереди нас ждут и высокие горы, и узкие тропы, и реки, и овраги. Но мы сильные, мы все преодолеем.

1. Вот тяжелые ветки деревьев плотно легли на тропу, другого хода нет, придется ползти на животе, плотно прижавшись к земле, как змея (ползут на животе).

2. Здесь более свободней, уже можно приподняться, не задевая ни одну ветку (ползут на локтях).

3. Тропинка стала шире, здесь ветки уже не касаются земли и мы пробираемся на четвереньках сквозь заросли. Тяжело, но мы ползем на четвереньках (ползут на четвереньках).

4. Наконец-то стало идти легче, выпрямляемся и ползем на коленях.

5. Вот впереди мы видим горы, сначала не большие, а затем все выше и круче. Мы поднимаемся и с легкостью перебираемся через них. Наши ноги быстрые, ловкие, они не задевают не одно препятствие (перелезают через дугу).

6. Горы мы преодолели. А вот и стоянка олениводов- охотников. Мы гордо расхаживаем среди лесов, около рек, высоко подняв голову. Мы не хотим причинить вам вреда, наоборот, мы мысленно превращаемся в оленей и хотим слиться с природой (ходят простым шагом с поднятыми вверх руками, как рога).

7. Когда охотник едет верхом на олене по зимней тайге, олень чувствует под глубоким снегом незамерзающие ключи и обходит их (идут, подняв руки вверх как рога, переступая через ключи, высоко поднимая ноги).

8. Идя по скользкому болоту, олень скользит на камнях, но не падает, крепко стоит на ногах (скользя, отводим ноги поочередно в стороны).

9. Вдруг олень поранил ногу об острый камень, и дальше продолжать свой путь ему придется, прихрамывая (идут, переминаясь с ноги на ногу).

10. Вот олени выходят на просторную поляну, ложатся и отдыхают на спине, звучит лирическая музыка, голоса птиц, голоса природы. - Пробуждается день, пробуждается природа. Выглянуло ласковое, теплое солнышко, запели птицы. Пробудились и наши олени. Они открыли глаза, улыбнулись. Им очень тепло и хорошо, они радуются природе, радуются ясному, теплому дню.

1. Олени проснулись, потянулись (сели, скрестив ноги, руки подняли вверх)

2. Улыбнулись, глядя друг другу в глаза и поприветствовали друг друга (руки на голове, как рога, наклоны вперед, касаясь «рогами» друг друга).

3. Наши олени так рады теплому ясному дню, что они решили немножко порезвиться (лежа на спине, ноги прижаты к животу, раскачивание).

4. Покачавшись на спине, мы решили поразмять ножки (сидя на одной ноге, ручной упор сзади, постукивать ногами друг друга, меняем ноги)

5. Мы решили осмотреть поляну, и пошли друг за другом (передвижение на ягодицах, отталкиваясь ногами).

6. Олени то расходятся, то снова сходятся вместе, ища вкусную и сочную травку.

7. Вдруг затрещали кусты. Олени настороженно смотрят по сторонам (стоят спиной друг к другу, выполняя повороты головы).

8. Они сбились в кучу, и производят осмотр (взявшись за руки, попарно идут гусиным шагом).

9. Пока олени производили осмотр поляны, попали в болото и замочили ноги. Нужно высушить копыта (постукивают ногами друг о друга).

10. Но что за шум, что это журчит?! Наводнение в лесу! Вон лежит бревно, быстрее прыгаем на бревно. Оно тонет! Вот еще одно бревно, оно больше, перебираемся. На него (приставным шагом дети переходят с бревна на бревно).

11. Кажется, вода постепенно уходит. Вот мы уже землю видим. Но наступать на нее опасно, можно увязнуть. Давайте пощупаем землю (наклоны вперед, касаясь земли).

12. В кустах промелькнула тень волка! Притаились! (приседают на бревне и встают).

13. Все кажется утихло, пора нам выходить в лес с этой красивой поляны. Ну и интересно же было! Мы обязательно будем навещать тебя, добрая полянка! Мы будем играть с тобой, и скучать тебе не придется! (идут простым шагом, с подниманием ног, широким шагом). Мы медленно перевоплощаемся из оленей в детей.

14. У нас было длинное и интересное путешествие по горам, лесам, рекам и полям. Теперь нам пора отдохнуть, восстановить силы и немного подлечиться. Так как олени любят соль, а мы сегодня мысленно превращались в оленей, давайте подышим солевым раствором. (дышат солевым раствором)

Воспитатель: А теперь давайте споем песенку о нашей прекрасной республике, о ее замечательной природе.

Приезжайте к нам в Туву,  
Посмотрите наяву.  
На прекрасную природу,  
Не забудете вовек –  
Так устроен человек.  
Глаз не сможете отвести  
У нас все в природе есть:  
Степи, реки и озера,  
И барханы по пескам  
Вы увидите, коль скоро  
Соберетесь в гости к нам.  
Походите по лесам

Тем, что горы покрывают  
И конечно, привлекают  
Всех любителей природы.  
Рек бушующие воды,  
Гладь зеркальная озер.  
Отражает с давних пор  
Голубые небеса,  
И прибрежные леса.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – Детский сад № 3 г. Кызыла РТ.**

.

## **ТЕАТР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ**

**(раздельная физкультура)**

**ТЕМА: «Охотники»**

**(мальчики)**

**Разработали:**

Руководитель Республиканского учебно – методического  
Центра Соболева Надежда Николаевна  
и творческая группа педагогов детского сада.

КЫЗЫЛ 2012г.

## Программные задачи.

### 1. Обучающие:

Учить детей использовать все возможности физического воспитания. Дать элементарные знания о своей половой индивидуальности мальчика. Сформировать морально – этические основы мужественности, лидерства, джентльменства (у мальчиков).

### 2. Развивающие:

Развивать в детях физические качества: силу, ловкость, выносливость, ответственность. Развить в детях представление о том, что главная ценность жизни есть здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам же обязан поддерживать его в естественном, здоровом состоянии.

### 3. Воспитательные:

Воспитание правил хорошего тона во взаимоотношениях друг с другом, педагогом, старшим; пробуждения у детей чувства прекрасного, гармонии ( в действиях, языке, музыке, природе). Воспитать духовно-нравственное и интеллектуально-одаренное поколение без болезней.

### Образовательные области:

Здоровье, физическая культура и физические качества. Социализация – воспитание у ребёнка зависимости к половой принадлежности.

**Цель:** обеспечить воздействие на воспитание ловкостно - координационных способностей.

На этом занятии воспитатель работает только с мальчиками, подгруппой в 12-14детей, на ковре.

Материал: кубы 2шт.

Дети в шортах, рубашки с бахромой, они играют роль шаманов. Соответствующей должна быть и музыка На протяжении музыкальной композиции дети должны изобразить постепенно возрастающую активность.

## **Сюжет игрового действия.**

### **Воспитатель:**

Ребята, мы с вами живем в Туве. Наш край славится красивой и богатой природой. Тувинская тайга богата дичью, а реки и озера рыбой. Тувинцы из самых древних времен промышленяли рыболовством и охотой.

Я хочу Вас пригласить сегодня пройти по стопам тувинского охотника. Но, чтобы стать настоящим охотником, нужно знать их обычаи.

Если идут охотники по тайге и у первого хорошая охота, то он делится своей добычей с тем, кто шел на охоту последним. Ведь последнему охотнику, было труднее, т.к. первые охотники дичь уже спугнули. Если охотник убьет дикого оленя и повстречается с другим охотником, он отдаст ему половину добычи. Тувинец всегда поможет другому человеку.

Много чудесных обычаев и законов в тувинской тайге, и живут там благородные и трудолюбивые люди, смелые охотники, рыбаки и оленеводы.

Чтобы быть таежным охотником, надо много знать и уметь и ничего не бояться.

**Воспитатель:** Вы смелые?

**Дети:** - Да!

**Воспитатель:** Вы сильные?

**Дети** - Да!

**Воспитатель:** Вы готовы пройти путь тувинских охотников?

- Да, мы готовы!

**Воспитатель:** Вот мы в тайге. Зима спустилась в тайгу все ниже и ниже. В горах красивые лиственницы горят, как костры среди белых снегов. Птицы уже улетели на юг, только ночью слышно, как высоко в черном небе кричит дикий гусь, отставший от стаи.

А снег глубокий- глубокий. Что помогает охотнику продвигаться в тайге зимой? - Лыжи!

1. Надеваем лыжи и в путь. Ребята, смотрите, здесь уже есть лыжня. Совсем недавно здесь проходил охотник. 2. Уходя все дальше, снег еще глубже и нам еще тяжелее идти. Берем в руки палки и помогаем. (Двигаются, имитируя ходьбу на лыжах и производят толчки руками.)

3. Перед нами кажется совсем непроходимая чаща. Густой лес не дает идти.

(Двигаются, имитируя ходьбу на лыжах низко наклоняясь)

4. Деревья так густо растут, что нам придется прокладывать свой путь между ними. (Двигаются «змейкой», имитируя ходьбу на лыжах)

5. Чаща позади, но перед нами гора и нам необходимо забраться по склону горы. (Двигаются переставными шагами.)

6. Так здорово мчаться вниз с горы на лыжах! (Двигаются широкими переставными шагами с расставленными в стороны руками.)

### **Релаксация**

Вот мы дошли до избушки охотников. Давайте здесь немного отдохнем. Легли и закрыли глазки. По законам тайги, когда охотник уходит в тайгу, он всегда оставляет в избушке спички, сухие дрова в печи и керосин в лампе. Это на тот случай, если заблудится в тайге незнакомый охотник. Придет он в избушку, быстро обогреется и сварит себе еду. А перед тем как уйти он оставит тоже продукты для другого человека. Таков закон тайги. Хорошо зимой в тайге. Только иногда упадет снежный ком с ветки, закричит кедровка, да ворон пролетит высоко над горами. Тайга никогда не бывает мертвой. Она таит в себе много тайн и опасностей.

2. Уходя все дальше, снег еще глубже и нам еще тяжелее идти. Берем в руки палки и помогаем. (Двигаются, имитируя ходьбу на лыжах и отталкиваются руками.)

3. Перед нами кажется совсем непроходимая чаща. Густой лес не дает идти.

(Двигаются, имитируя ходьбу на лыжах низко наклоняясь)

4. Деревья так густо растут, что нам придется прокладывать свой путь между ними.  
(Двигаются «змейкой», имитируя ходьбу на лыжах)

5. Чаща позади, но перед нами гора и нам необходимо забраться по склону горы.  
(Двигаются переставными шагами.)

6. Так здорово мчаться вниз с горы на лыжах! (Двигаются широкими переставными шагами с расставленными в стороны руками.)

7. Могучий кедр, склонил свои веточки над тропой, а на кедровой ветке притаилась и ждёт добычу рысь.

(на четвереньках зигзагом)

8. Зимой в ущелье не замерзает вода, она широко разливается по льду. По краям наледи притаились волки и ждут оленя (на четвереньках, с упором на локти)

9. Вдруг налетел, северный ветер засверкали, снега на солнце. Могучие стволы кедров со скрипом выдерживают натиск

(сидя на высоких камнях, наклоны корпуса туловища с поднятыми руками)

10. Ветер спугнул глухаря с ветки, где он клевал хвою на дереве - пихте.

(сидя наклоны вперед – наклоны туловища, вперед касаясь лбом пола, руки отведены назад)

11. Глухарь отправился отыскивать мерзлую бруснику под снегом.

(ходьба на камнях с расставленными в стороны руками)

12. На поляне собрались косули и обглаживают кору с деревьев молодых сосенок.

(стоя, подъем камней одновременно с подъемом рук)

13. Вдруг косули насторожились и бросились бежать, а снег глубокий. Им это не легко (двигаются, высоко поднимая камни)

14. На поляну выбежал лось. Он тяжело дышит. Утопал в снегу, бежит, спасается от медведя.

(руки подняты вверх, скрещиваются, имитируя рога, широкие шаги с высоко поднятыми коленями)

15. Лось поранил ногу об ледяную корку наста. Скоро лось выбьется из сил, и медведь догонит его (прыжки, чередуя правую и левую ногу)

16. А впереди под кедрами след соболя. Соболя петляет, его петли очень трудно распутать (ходьба змейкой с переходом в бег)

17. Мы сумели распутать его следы. Соболя сидит на лиственнице и «ухает» на нас (ходьба на восстановление дыхания с поочередным подъемом рук)

17. Лосю удалось убежать от медведя. Теперь на южном склоне горы он греется на солнце, подставляя свои бока (на месте, шаг вперед - поворот левой и правой ногой поочередно)

Мы не заметили, как целый день прошел. Последний солнечный лучик, перестал блестеть за вершинами кедров. Нам пора возвращаться. Вдохните полной грудью этот морозный, таежный воздух. Поднимите руки к небу, к солнцу, и сделайте глубокий вздох. Кто побывает в тувинской тайге, тот никогда не скажет Туве «прощай»! Вас всегда будет тянуть к себе бескрайняя голубая тайга и одинокие кедровые деревья высоко в горах. Мы с удовольствием наблюдали за животными в Тайге, никого мы не тронули, потому что мы очень любим животных, оберегаем их.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – Детский сад № 3 г. Кызыла РТ.**

**ТЕАТР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ**

**(раздельная физкультура)**

**ТЕМА: «Здравствуй солнечная Тува»**

**(девочки и мальчики)**

**Разработали:**

Руководитель Республиканского учебно – методического  
Центра Соболева Надежда Николаевна  
и творческая группа педагогов «детского сада.

КЫЗЫЛ 2012г.

## Программные задачи.

### 1. Обучающие:

Учить детей использовать все возможности физического воспитания. Сформировать морально – этические основы (показать различие и сходство между мальчиками и девочками).

### 2. Развивающие:

Развивать в детях физические качества: в мальчиках силу, ловкость, выносливость, ответственность. В девочках нежность, гибкость, красоту, грацию.

### 3. Воспитательные:

Воспитывать в детях, что роль лидера при выполнении упражнения должна принадлежать мальчику. Воспитание в процессе двигательной деятельности необходимых эстетических и этических норм: женственности, мягкости, аккуратности (у девочек), мужественности, лидерства, джентльменства (у мальчиков), воспитание правил хорошего тона во взаимоотношениях друг с другом, педагогом, старшим; пробуждения у детей чувства прекрасного, гармонии ( в действиях, языке, музыке, природе)

### Образовательные области:

Здоровье, физическая культура и физические качества. Социализация – воспитание у ребёнка зависимости к половой принадлежности.

**Цель:** обеспечить воздействие на воспитание ловкостно - координационных способностей.

На этом занятии воспитатель работает с мальчиками и девочками, подгруппой в 12-14детей, на ковре. Количество мальчиков и девочек должно быть одинаковым,

Материал: Обручи.

Дети в спортивной форме, мальчики в шортах и футболке, а девочки в спортивном художественном купальнике белого цвета, на ногах белые носки, они играют роль лучиков, жизнерадостных, веселых, игривых. Соответствующей должна быть и музыка: радостной, веселой, теплой, солнечной. На протяжении музыкальной композиции дети должны изобразить постепенно возрастающую активность.

## Сюжет игрового действия.

### Воспитатель:

1. На берегу огромной горной реки жил миролюбивый народ - тувинцы. Они пасли скот, занимались охотой, рыбалкой. Монгольский хан Джуди, решивший покорить всю Сибирь, напал со своим огромным войском на Туву. Свободные араты Тувы бросили клич всему войску собраться и дать отпор монголам. Много дней и ночей бились воины с монголами, но победить сильное войско не могли. И тогда они обратились к России за помощью. Россияне прислали своих воинов, и в жестоком бою они отогнали воинов Джуди на монгольские земли. Радости не было границ. Довольные, счастливые они отправились домой. Ярко светило солнце, пели птицы. Свободные и счастливые гордо шагали по тропинке наши воины. Их шаги напоминают легкое скольжение по мягкой траве. Начинает светлеть, наши воины, переворачиваются и на высоких четвереньках, убыстряют свои движения. Ведь еще нужно много сил, чтобы добраться до дома. Утренняя заря заливает небо. Мы попадаем на солнечную полянку и с благодарностью встречаем солнце. Стоя на коленях, протягиваем руки к солнцу: «Здравствуй солнышко! Здравствуй новый день!» мы сливаемся с солнцем, и превращаемся в солнечные лучики. Звучит радостная солнечная музыка, слышно пение птиц, кузнечиков. Ложимся с обручами.

лучики еще не проснулись, солнышко еще только, только поднимается из-за горизонта. Поднимают голову, лежа на спине, опускают без обруча.

2. Но откуда оно поднимается - это солнышко? Лежа на животе, поднимают голову с опорой на руки.

3. Возьмем солнышко в руки и посмотрим через него. Смотрим в обруч.

4. Но, что же с другой стороны? Переворачиваются на другую сторону. Поднимают обруч вверх, и попеременно то одну, то другую ногу. Где же солнышко?

5. Далее небесное светило забирается все выше на небосвод. Садятся, надевают обруч за спину и ноги, и качаются.

6. Вдруг солнышко улыбнулось, перевернуло нас на животики и превратило нас в прекрасных рыбок. Обруч в руках, ноги в обруче, образуя круг, качаются.

7. Солнечные лучи переворачивают нас на спину, а солнышко оказывается в ногах. Лежа на спине обруч в ногах. Повороты ног с обручем вправо-влево.

8. Наше солнышко не хочет быть на наших ногах, оно хочет быть на одной ножке. Лежа на спине руками за обруч, нога в обруче. Подтягиваем руками обруч и обратно.

9. Нам хорошо, мы опять переворачиваемся на животик, крутя ногами обруч.

10. Мы солнечные лучики ложимся прямо на солнце. Нам жарко. Повороты вправо-влево.

11. Солнце в зените. Поднялся ветерок. Обруч на поясе. Стоя на четвереньках, крутим обруч.

12. Все сильнее поднимается ветерок. На высоких четвереньках, обруч на одной ноге.

13. Все сильнее и сильнее ветер крутит нас. Сидя по тувински, обруч на плечах держим руками, наклоны.

14. Но вот мы и в самом солнышке. Сидя на ногах в обруче. Наклоны вправо-влево.

15. Ветер закрутил наши ноги и нам тяжело. Сидя, обруч в ногах, ноги поднимают обруч вверх, вниз, голова вниз, обруч вверх.

16. Нам не страшен ветер, нам не страшно солнышко. Мы поднимаем его вверх, стоя на коленях, обруч поднимаем вверх и прогибаемся.

17. Нам жарко, мы отодвигаем солнышко. Стоя на коленях, отодвигаем обруч.

18. Мы стараемся поднять его все выше и выше. Стоя на коленях, поднимаем высоко над головой.

19. Солнышку с нами хорошо, оно то поднимается ввысь, то опускается. Поднимаем и опускаем обруч.
20. Но солнышко не хочет от нас уходить, оно прячется за нашими спинами. Стоя на коленях обруч через верх за спину.
- Солнышко нас согрело, разморило, нам хорошо. Мы прилегли отдохнуть.

### **Релаксация.**

Ложитесь удобнее, закрыли глазки, расслабьтесь. Представьте себе, что в ясный солнечный день вы оказались в лесу и пробираетесь между кустарниками, стволами деревьев, почти в сплошной тени. И вдруг, расступился кустарник, раздвинулись деревья, и перед вами заблестела лесная полянка под горячими лучами солнца. Вы невольно жмуритесь от яркого солнца, от ослепительных бликов на стволах берез. Изумительный день - День яркого света. Ослепительный свет льется потоками - невыносимый яростный поток света. Светом пронизан воздух, прозрачные вершины, тонкие холодные облака в высоком небе. В этом свете и находимся мы. Нам хорошо. Мы зарядились энергией света.

1. Открыли глазки
2. Улыбнулись и потянулись.
3. И от этого солнечного света нам захотелось петь.

Желтая песенка.

Желтая бабочка. Желтая букашка.

Желтые лютики. Желтая ромашка.

Желтое солнышко. Желтенький песочек.

Желтый цвет радости Радуйся дружок

Припев

От всех бед

Желтый цвет защиты, сохрани.

Мы отдохнули, зарядились энергией лета, тепла, солнца. Осталось немного до дома.

1. Нужно преодолеть болото (ходьба по кочкам)
2. Берег близко. Но вдали блестит вода, нужно перебраться на тот берег вплавь.
3. Лежа на спине отталкиваясь ногами плывем.
4. Но вот под ногами родная земля. Мы дома! Мы снова на Родине. Поднимаемся на ноги. Потягиваемся. Как легко и свободно дышится на своей земле.
5. Но что же с другой стороны? Переворачиваются на другую сторону. Поднимают обруч вверх, и попеременно то одну, то другую ногу. Где же солнышко?
6. Далее небесное светило забирается все выше на небосвод. Садятся, надевают обруч за спину и ноги, и качаются.
7. Вдруг солнышко улыбнулось, перевернуло нас на животики и превратило нас в прекрасных рыбок. Обруч в руках, ноги в обруче, образуя круг, качаются.
8. Солнечные лучи переворачивают нас на спину, а солнышко оказывается в ногах. Лежа на спине обруч в ногах. Повороты ног с обручем вправо-влево.
9. Наше солнышко не хочет быть на наших ногах, оно хочет быть на одной ножке.
10. Лежа на спине руками за обруч, нога в обруче. Подтягиваем руками обруч и обратно.
11. Нам хорошо, мы опять переворачиваемся на животик, крутя ногами обруч.
12. Мы солнечные лучики ложимся прямо на солнце. Нам жарко. Повороты вправо-влево.
13. Солнце в зените. Поднялся ветерок. Обруч на поясе. Стоя на четвереньках, крутим обруч.
14. Все сильнее поднимается ветерок. На высоких четвереньках, обруч на одной ноге.
15. Все сильнее и сильнее ветер крутит нас. Сидя по тувински, обруч на плечах держим руками, наклоны.
16. Но вот мы и в самом солнышке. Сидя на ногах в обруче. Наклоны вправо-влево.

17. Ветер закрутил наши ноги и нам тяжело. Сидя, обруч в ногах, ноги поднимают обруч вверх, вниз, голова вниз, обруч вверх.
18. Нам не страшен ветер, нам не страшно солнышко. Мы поднимаем его вверх, стоя на коленях, обруч поднимаем вверх и прогибаемся.
19. Нам жарко, мы отодвигаем солнышко. Стоя на коленях, отодвигаем обруч.
20. Мы стараемся поднять его все выше и выше. Стоя на коленях, поднимаем высоко над головой.

### **Игра в лошадки (Аът мунуп ойнаары)**

Это игра для детей 5 лет обоего пола. В ней может участвовать любое количество детей. Для игры каждый должен иметь «коня» - прутик длиной 1,5-2,5 м и кнут-палочку (40-50 см) с привязанной веревочкой или ремешком (30-40 см). К «коню» привязывают о веревочку - «узду» («тын») длине 20-30 см.

**Описание.** Каждый участник держит своего «коня» за «узду» левой рукой, а в правой руке - кнут. Играющие «салятся» на своих «коней» (пруты между ногами), и игра начинается. Иногда дети скачут, изображая всадников, иногда же устраивают соревнования в беге по ровной местности. Расстояние определяется по уговору (обычно 30-50 м). По команде одного из игроков постарше дети начинают скакать. Кто первым прискачет к намеченной цели, тот и выиграл. Можно соревноваться в преодолении небольших холмиков, подъемов и в спуске с них, в преодолении ручьев, овражков. Устраивают и комплексные соревнования: сначала бег по ровной местности, потом преодоление неровных мест, спуск, подъем, переправа через ручьи.

Перед бегом по ровной местности; дети договариваются, каким способом скакать. Способов несколько: галопом («даалыктап»), бегом трусцой («шокшуп»), приставными шагами («чыраалап»), семеня ногами («саяктап»), обычный быстрый бег («маннап»). В комплексных соревнованиях игрок сам выбирает способ бега. Он имеет право чередовать способы и даже может для отдыха идти обычным шагом.

Выигравшему «коню» присваивается почетная кличка. Обычно берут кличку коня, который недавно выиграл на больших настоящих скачках, например, Гнедой жеребец (Доруг аскыр), Белый лоб (Ак хавак) и т. д.

### **Правила.**

1. На ровной местности нельзя менять способы бега.
2. Каждый игрок должен понукать своего «коня», как бы подхлестывать его кнутом.

Упражнение на дыхание. Побрызгать цветок, положили руку на грудь. На раз вдох, выдох.(3-4 раза)

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – Детский сад № 3 г. Кызыла РТ.**

**«ТЕАТР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ»**

**(раздельная физкультура)**

**ТЕМА: «Обучение воинов Кататы - Хана»**

**(мальчики)**

**Разработали:**

Руководитель Республиканского учебно – методического

Центра Соболева Надежда Николаевна

и творческая группа педагогов детского сада.

Кызыл 2012г.

## Программные задачи.

### 1. Обучающие:

Учить детей использовать все возможности физического воспитания. Дать элементарные знания о своей половой индивидуальности мальчика. Сформировать морально – этические основы мужественности, лидерства, джентльменства (у мальчиков).

### 2. Развивающие:

Развивать в детях физические качества: силу, ловкость, выносливость, ответственность. Развить в детях представление о том, что главная ценность жизни есть здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам же обязан поддерживать его в естественном, здоровом состоянии.

### 3. Воспитательные:

Воспитание правил хорошего тона во взаимоотношениях друг с другом, педагогом, старшим; пробуждения у детей чувства прекрасного, гармонии ( в действиях, языке, музыке, природе). Воспитать духовно-нравственное и интеллектуально-одаренное поколение без болезней.

### Образовательные области:

Здоровье, физическая культура и физические качества. Социализация – воспитание у ребёнка зависимости к половой принадлежности.

**Цель:** обеспечить воздействие на воспитание ловкостно - координационных способностей.

На этом занятии воспитатель работает только с мальчиками, подгруппой в 12-14детей, на ковре.

Материал: ружья - спортивные палки.

Дети в шортах, они играют роль молодых воинов. Соответствующей должна быть и музыка. На протяжении музыкальной композиции дети должны изобразить постепенно возрастающую активность.

## Сюжет игрового действия.

### Воспитатель

Дети входят в зал под тувинскую музыку и становятся полукругом.

**Воспитатель:** Дети скажите, где мы с вами живем?

Дети: Мы живем в Туве.

Воспитатель: Какие народы живут в Туве?

Дети: Русские, Хакасы, Буряты.....

Значит, кто живет в Туве их называют - тувинцами.

Воспитатель: Давайте прославим свой край с песней

«Голубая Тува».

Эткир уннуг ырым ырлан

ЧОНУМ аман аян ТУТТУМ.

Эртинези, эгертинмес

Чоргар, байлак торээн Тывам.

Песню звонкую слагая

Я народ свой прославляю

Голубая, золотая

Ты моя Тува родная.

Садятся по – тувински скрестив ноги..

**Воспитатель:** Умнички! Сейчас ребята, мы изобретем «Машину - времени». И с ее помощью мы можем вернуться в прошлое. И узнаем, как в старину защищали тувинцы свой край.

Итак, закрыли глаза, заводим моторы назад. «Вращают руками», произносит «У -У-У».

**Воспитатель:** Открыли глаза, вот мы вернулись в прошлое Ребята, смотрите какой красивый костюм (показываю).

Интересно, кто его оставил? Как вы думаете, чей он может быть?

Дети: Может быть какого-то воина? Может быть Караты –Хана?

**Воспитатель:** Кто он был Караты - Хан?

Дети: Он был тувинским воином.

**Воспитатель** Что он делал?

Дети: Он защищал со своим войском наш край от Чингиз-Хана.

**Воспитатель:** Ребята, если Караты-Хаи оставил свой халат, значит он хотел посмотреть на нас, сможем ли мы защитить свою Родину, свой народ. Давайте же мы с вами докажем, что можем защитить свою Родину, свой народ.

**Воспитатель:** Кто же наденет этот замечательный костюм? Кто сыграет роль Караты - Хана?

Дети: Караты Ханом будет воспитатель.

**Воспитатель.** А почему я?

Дети: Потому что вы старше (воспитатель одевает костюм).

**Воспитатель:** Караты - Хана выбрали, а вы все мои воины.

Я благословляю ваш нелегкий путь.

Чаагай орук кузеп тур мен. Эки чоргаш келинер.

Воины пошли друг за другом,

Рано-рано утречком ползут, вышли воины тувинцы

Поучить своих ребят на четвереньках

Как татаров отражать.

Уж они их учат, учат на корточках

Вы идите детки ножка в ножку на высоких четвереньках

ровно в ряд

Хоть ребенок не велик сидя

Вождь их трусить не велит

### **Воспитатель:**

Вот мы дошли до Могучей Тайги. Неожиданно поднялась буря, дует сильный ветер. Деревья гнутся до самой земли, а мы их поддерживаем ногами.

1. «Чей толчок сильнее».

Лежа на спине, ногами друг к другу ноги слегка согнуты, ступни соединим. Одновременно толкают друг друга ногами. Чей толчок сильнее, тот и победит.

2. Крепко мы держали свалившиеся деревья, но ветер не сдаётся, свистит, гудит, ревет. Что же делать, деревья все гнутся и гнутся, листья касаются друг другу. Лежа на спине, голова к голове, ноги врозь, прямые, взяться за руки. 1-4 поднять прямые ног и вверх за голову, пальцы ног здороваются (касаются пальцев ног друг друга). 4-8 опустить ноги на пол.

3. Ураган не сдаётся, деревья наклоняются в сторону до самой земли. Лежа на спине, прямые йоги вместе на полу.

1-2 — поднять ноги вверх

3-4 — опустить ноги вправо

5-6 — ноги вверх

7-8 — ноги опустить влево (стараются ноги не разъединять).

4. Ну вот, отряд добрался до берега Енисея. Нам держать путь дальше по реке. Река течет быстро. Она глубокая и широкая. Придется нам плыть по реке и уметь грести. Сидя лицом друг другу, ноги прямые врозь, упираясь ступнями, держаться за руки.

1 — один наклоняется вперед, другой ребенок наклоняется назад.

(затем дети меняют движение)

2. Ну, вот наконец-то погода наладилась. Мы приплыли к берегу и первым делом принялись себе строить юрту.

Сидя, лицом друг другу, упор сзади, ноги согнуты, ступни соединены.

(поднять прямые ноги вверх – опустить)

3. К нам пришли соседние воины, они принесли вам продукты. Продукты нужно взвешивать. Стоя лицом друг другу, взявшись за руки.

(Вдвоем, один присел, другой встал)

4. Ребята, теперь отдых, можно танцевать. «Прыжок и хлопок». Стоя лицом друг другу, руки внизу.

(Один выполняет прыжок вверх, другой в это время делает хлопок, затем меняются движениями).

5. Где-то далеко слышен звон колокола.

(Дети поднимают руки вперед-вверх и через стороны – опускают.

Сжимают руки в кулаки, затем поднимают вверх, встряхивают их и произносят динь-динь-динь»)

**Воспитатель** Молодцы, дети, я вижу, вы настоящие воины, вы справились с заданием, вы сможете защитить свою Родину, свой народ. Теперь вы сможете получить оружие, (получают оружие).

Дальше у нас дорожка состязаний. Нужно выйти на тропу незаметно. На корточках без ручной опоры.

6. Теперь идем тише воды, передвигаемся на одной ноге с опорой на стопу противоположной ноги, затем положение ног меняется.

7. Стоим смиренно, как страус на дозоре — стоя на одной ноге, другая согнута в колене и опирается пяткой колена опорной ноги, руки выполняют локтевой захват «ружья».

8. Идем боевой походкой. Как «Страус». Но вот воины благополучно добрались до поляны.

9. Некоторые воины оказались в плену, их нужно освободить, руки их связали за спиной, нужно совершить побег при помощи прыжков, зажав палки двумя стопами.

10. Мы освободили пленников, погоня за нами, бежим в парах, держась за гимнастические палки, идут друг за другом.

11. Отряд продвигается дальше. Впереди на дороге большие камни, нужно прочистить дорогу. Ноги врозь, лицом друг к другу взявшись за палки (вверх, вниз)

12. Воины смотрите, тут пещера, проходим пещеру, не задевая спиной.

13. Перед нами лежит глубокий снег, дороги нет, идти невозможно «Надеваем лыжи».

14. Сели на лошади и скачем верхом.

**Воспитатель:** Смотрите, какая волшебная поляна, как тут красиво. Сели будем отдыхать. Борьба «Хуреш».

Ребята, вы молодцы, вы настоящие воины вы справились с заданием. Вы умеете защитить свой край, свой народ. СПАСИБО.

Теперь сели, заводим моторы вперед, и пришли в настоящее время.

1) Честь и Слава нашей Родине России.

2) Честь и Слава дружбе воинов.

3) Честь и Слава Тувинским воинам.

**Воспитатель:** А, теперь ложитесь на спину сжали кулаки: Повторим вместе: «Мы сильные, мы смелые, мы мужественные, здоровые. Вздохнули, нырнули (вдох-выдох)

---

## **Стрельба из лука в мишень (Кара адары)**

### **Стрельба из лука**

Как правило, выбираются судьи, которые определяют результаты и следят за тем, чтобы никого не было на пути летящей стрелы.

**Описание.** Игроки по очереди поражают цель. Выигрывает тот, кто большее число раз попадет в мишень. Особо отмечают тех, кто поражает грудную часть шкуры-мишени, кто точнее попадет в колобок из шерсти (тогда колобок катится дальше).

### **Правила.**

Очередность определяется жеребьевкой или по договоренности. Число пущенных каждым игроком стрел должно быть одинаковым.

Нельзя заступать за ограничительную линию. Разрешается отходить назад.

Пьют настой из травы выращенной в тайге Тувы.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – Детский сад № 3 г. Кызыла РТ.**

**«ТЕАТР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ»**

**(раздельная физкультура)**

**ТЕМА: «В плену у Чингиз - Хана»**

**(мальчики)**

**Разработали:**

Руководитель Республиканского учебно – методического

Центра Соболева Надежда Николаевна

и творческая группа педагогов детского сада.

Кызыл 2012г.

## Программные задачи.

### 1. Обучающие:

Учить детей использовать все возможности физического воспитания. Дать элементарные знания о своей половой индивидуальности мальчика. Сформировать морально – этические основы мужественности, лидерства, джентльменства (у мальчиков).

### 2. Развивающие:

Развивать в детях физические качества: силу, ловкость, выносливость, ответственность. Развить представление о том, что главная ценность жизни есть здоровье человека, за которое он отвечает сам и сам же обязан поддерживать его в естественном, здоровом состоянии.

### 3. Воспитательные:

Воспитание правил хорошего тона во взаимоотношениях друг с другом, педагогом, старшим; пробуждения у детей чувства прекрасного, гармонии ( в действиях, языке, музыке, природе). Воспитать духовно-нравственное и интеллектуально-одаренное поколение без болезней.

Воспитание любви к животным.

**Задача занятия:** обеспечить воздействие на воспитание ловкостно - координационных способностей.

На этом занятии воспитатель работает только с мальчиками, подгруппой в 12-14детей, на ковре.

Материал: кубы 2шт.

Дети в шортах, рубашки с бахромой, они играют роль шаманов. Соответствующей должна быть и музыка. На протяжении музыкальной композиции дети должны изобразить постепенно возрастающую активность.

### **Сюжет игрового действия.**

**Воспитатель:** Ребятишки, в какой республике мы живем?

**Дети:** В республике Тыва.

**Воспитатель:** Да, мы живем в прекрасном уголке России - в республике Тыва. А какие национальности живут в Туве?

**Дети:** Коренные жители - тувинцы, и живут в Туве еще очень много национальностей: русские, киргизы, армяне, грузины, и многие другие.

**Воспитатель:** Умнички, и все эти народы живут дружно. А вот очень давно, когда Тува была малонаселенной республикой, монгольские племена решили поработить тувинский народ. Первыми были покорены племена Тувы монгольскими войсками под командованием Чингис - Хана. Тувинские араты бились с феодалами до последних сил. Их было мало, но они были смелые. Вот однажды, после трудного перехода, наши воины, уставшие от битвы, пошли на лесную поляну отдохнуть.

Вот отряд пробирается по узкой тропе к поляне. Тропа очень узкая, на ней и ямы и кочки, но араты были сильными людьми.

1. (Ползут на животе, на четвереньках, на высоких четвереньках, ложатся на спину)

2. Наконец они добрались до поляны и легли обессиленные отдохнуть. Вот неожиданно налетели на нас воины Чингис - Хана, схватили нас, связали нам руки, мы не можем пошевелиться (Дети, прижав руки по к бокам, пытаются повернуться с боку на бок).

3. Мы всеми силами стараемся освободиться от веревок (поднимают и опускают ноги).

4. Но наши араты сильные воины, они не поддадутся воинам Чингис -Хана. Давайте оглядимся, где мы с вами находимся, (дети садятся на корточки повороты в правую и левую стороны).

5. Куда мы попали, здесь везде ограждения ползают на четвереньках вдоль «забора» заглядывая через него, высота резинки увеличивается и дети, встав на колени, идут вдоль «забора»

6. Но вот воины Чингис-Хана заметив движение, издают громкий сигнал «Всем лечь!» (дети ложатся на пол, поднимают и опускают голову)

7.Но наши араты смелые, гордые и не хотят быть в плену. Они хотят разведать местность, чтобы сбежать (идут гусиным шагом).

8. Воины Чингис-Хана хитрые и злые, они решили помешать аратам. Они поставили их спиной друг к другу и связали им руки (дети встают спиной друг, к другу переплетаясь руками и наклоняются поочередно вперед- назад)

9. Мы и через ограждения переберемся - решили араты, нас ничего не остановит (один встает на одно колено, другой, отталкиваясь об его колено, перепрыгивает и сам становится на одно колено).

10. Воины Чингис - Хана заподозрив неладное, усилили охрану и согнали всех аратов в яму (дети сидят спиной к центру)

11. Мы все равно убежим, решили араты (поочередно подпрыгивают, будто выскакивая из ямы).

12. Они решили разоружить воинов Чингис-Хана и захватить их оружие, чтобы снова оказаться на свободе. Смелые воины - араты напали на охрану и разоружили её. (Берут палки, выпады вперед ногами и руками.)

13. Разоружив охрану и завладев оружием, воины решили совершить побег. Они ищут выход из ямы (взявшись парами за палки, дети парами бегут по кругу)

14. Оружие мы захватили, теперь нам нужно захватить лошадей (зажав палки между ног, дети продвигаются прыжками вперед)

15. Выскочила охрана, и завязался рукопашный бой (держась за руки, выполняют движения руками к себе, от себя)

16. Силы покидали аратов, но они не сдавались, продолжали борьбу (сидя поочередно толкают друг друга ногами)

17. Пошло в ход оружие (битва палками, крест накрест, затем прямо)

18. Наши воины разоружили охрану Чингис-Хана и по всяческому мосту перебираются через реку, чтобы скрыться в лесу. Это трудно и очень опасно. Но воины смелые и выносливые (по скамейке ползут на четвереньках)

19. Впереди еще одна река, через неё нет моста, придется перебираться вплавь (лежа на полу взмахи руками)

20 Мы в лесу. Здесь непроходимые заросли. Приложим все усилия, чтобы через них перебраться (идут гусиным шагом)

21. Наконец - то мы вышли на свободную поляну. Главная задача выполнена. Мы смогли, освободиться из плена Чингис-Хана (идут по кругу выкрикивая -Честь и слава доблестным воинам!)

22. Теперь мы можем немного передохнуть.

Посмотрите, какой красивый цветок растет на берегу реки. Давайте сядем вокруг него отдохнем и восстановим свои силы (упражнение на дыхание).

Я вижу, какие вы храбрые и сильные воины, вы смогли освободиться из плена Чингис - Хана. Давайте прославим песней наш непобедимый тувинский народ.

### ПЕСНЯ

Черниц кырын каастан  
Чечектерге домей,  
Чаагай шагны кузээр  
Чаштар - дыр бис.  
АЯС дээрни коруп,  
Аян шикка ойнаар,  
Чараш чунныг хоглуг,  
Чаштар - дыр бис, чаштар бис.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – Детский сад № 3 г. Кызыла РТ.**

**ТЕАТР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ**

**(раздельная физкультура)**

**ТЕМА: «Освобождение женщин из плена»**

**(мальчики и девочки)**

**Разработали:**

Руководитель Республиканского учебно – методического  
Центра Соболева Надежда Николаевна  
и творческая группа педагогов детского сада.

Кызыл 2012г.

## Программные задачи.

### 1. Обучающие:

Учить детей использовать все возможности физического воспитания. Сформировать морально – этические основы (показать различие и сходство между мальчиками и девочками).

### 2. Развивающие:

Развивать в детях физические качества: в мальчиках силу, ловкость, выносливость, ответственность. В девочках нежность, гибкость, красоту, грацию.

- ### 3. Воспитательные:
- Воспитывать в детях, что роль лидера при выполнении упражнения должна принадлежать мальчику. Воспитание в процессе двигательной деятельности необходимых эстетических и этнических норм: женственности, мягкости, аккуратности (у девочек), мужественности, лидерства, джентльменства (у мальчиков), воспитание правил хорошего тона во взаимоотношениях друг с другом, педагогом, старшим; пробуждения у детей чувства прекрасного, гармонии ( в действиях, языке, музыке, природе)  
Воспитание чувства сострадания.

### Образовательные области:

Здоровье, физическая культура и физические качества. Социализация – воспитание у ребёнка зависимости к половой принадлежности.

На этом занятии воспитатель работает только с мальчиками и девочками, подгруппой в 12-14детей, на ковре.

Материал: кубы 2шт.

Дети в шортах, рубашки с бахромой, они играют роль шаманов. Соответствующей должна быть и музыка. На протяжении музыкальной композиции дети должны изобразить постепенно возрастающую активность.

## **Сюжет игрового действия.**

### **Воспитатель:**

Дети входят в зал, садятся полукругом. Мальчики в позу лотоса, девочки на колени.

Здравствуйтесь, ребята!

Я хочу вам рассказать об одном печальном событии, которое произошло около 800 лет назад с нашим тувинским народом. В Монголии жил один человек, его звали Чингиз - Хан. У него было хорошо обученное войско. А Чингиз - Хан был очень жадным и жестоким, он решил поработить соседей и расширить свое государство. Тувинцы, жившие по соседству, были миролюбивыми, добрыми и гостеприимными. Они жили в степях, горах, лесах разрозненно. Кочевали вместе со своим скотом туда, где были богатые пастбища. Чингиз - Хан двинул свои войска на Китай, Киргизию, Россию. Его сын Джучи пошел со своим войском покорять районы Сибири. Он уже завоевал Хакасию, Алтай, Среднюю Азию и Туву. Монгольские завоевания сопровождалось грабежом и разорением. Они убивали женщин и детей. У тувинцев не было войска, и они не могли монголам дать отпор. Все племя Туматов Джучи взял в плен. Они посадили пленников в глубокую яму, а утром всех казнили. Казнили за то, что гордые народы Туматы, не покорились монголам. Вот такое горькое событие произошло около 800 лет назад. Это наша с вами история.

А хотите, мы с вами немного пофантазируем. Я вижу, вам стало грустно. Давайте мы мысленно отправимся с вами в то время, и представим себя на месте этих пленников и попытаемся что-нибудь сделать. Закрываем глаза и мысленно представим, что мы очутились в глубокой и холодной яме. На утро назначили казнь, а мы не хотим умирать. С нами женщины и дети. Мы должны спастись. Монгольское войско уснуло, а ночь выдалась на удачу темной. Открываем глазки.

Давайте попытаемся выбраться очень тихо. Но нет лестницы, что делать? Мы можем сделать «живую» лестницу.

1. Мальчики, выстраивайте лестницу, а за вами пойдут девочки, потому что они слабее.

2. Молодцы! Мы выбрались из ямы. А сейчас, нам нужно тихо проползти мимо стражи и воткнутых в землю кольев, как змеи. Мальчики идут первыми, девочки ждут. Затем мальчики помогут девочкам.

3. Ну вот, перед нами раскинулась степь, которую нужно незаметно

преодолеть. (Лежа на спине, мальчики отталкиваются двумя ногами, а девочки по очереди)

4. Густой, непроходимый лес. Чтобы пробраться через него, нам придется подлезать под деревья. (Мальчики на локтях, девочки на четвереньках.)

5. Лес позади, но впереди у нас еще более сложное испытание, перед нами болото. Нужно идти только по кочкам, след в след, но подниматься нельзя, а то нас заметят враги.

6. Умницы, вы сильные, смелые и ловкие. Перед нами гора. Гору не обойти и подняться по ней нельзя. А здесь ведь есть пещера. Там темно. Рискнем? По узкой тропинке (гимнастическая скамейка) добираемся до пещеры. (Девочка делает мостик- вход в пещеру. Все проползают под ней.)

7. Мы в пещере. Здесь темно, идти нужно на ощупь (на коленях, движения руками.)  
виднеется выход из пещеры (мостик.)

Родная земля, мы благополучно бежали из плена. Враг нас не преследует. В плену у монголов остались наши соплеменники, и мы их должны спасти. Но мы очень слабы и не умеем воевать. Кроме копий нет оружия. Нам нужно набраться сил и укрепить наш боевой дух.

### **Релаксация.**

Сядьте поудобнее, закройте глаза и постарайтесь перевоплотиться, кто в кого хочет. В сильного медведя, гибкую змею, ловкую рысь. Дыхание ровное и спокойное. Вы чувствуете, как по

вашему телу разливается тепло от кончиков пальцев рук до кончиков пальцев ног. Тело мягкое и теплое. Вам кажется, что у вас внутри появился маленький фонарик. И вы с его помощью осматриваете каждую клеточку своего тела. Все клеточки в организме хорошо работают, нам приятно и мы улыбаемся. Перед нами заблестела поляна, под лучами яркого солнца. Мы чувствуем свежесть утренней росы, а листья, пронизанные солнцем, светятся. Нам хорошо, мы зарядились энергией летнего дня. Я буду считать до пяти. С каждым моим счетом вы будите чувствовать себя более бодрыми, сильными. На раз - по телу пробегает тепло, на два - мышцы сильные и упругие, на три - голова ясная и свежая, на четыре - бодрость во всем теле, на пять - открыли глаза и улыбнулись.

А сейчас возьмите свои копья. Нам нужно научиться, ими владеть и не уронить честь оружия. Мы клянемся, что будем защищать свой народ. Мы клянемся, никогда не бросать оружия. Клянемся! Клянемся! Клянемся! Воевать достойно и честно. Давайте мы некоторые приемы позаимствуем у животных. Воины должны сливаться с природой, раствориться в ней.

1. Бурная река, воины ее преодолевают, гордо неся оружие. (Лежа на животе, палка за плечами, подъем головы.)
2. Настоящие воины должны всегда приходиться друг другу на помощь (два ребенка лежат на животе лицом друг к другу, поднимают одну палку одновременно.)
3. Трава гнется под силою ветра, но не сломается. наших воинов тоже не сломить, (лежа на спине, вытянутые руки с палкой, наклоны руками.)
4. Зоркие степные суслики быстро реагируют на опасность, быстро прячутся в свои норки, (лежа на спине, вытянулись, согнулись, завести палку за стопы.)
5. Чтобы быть сильными и ловкими словно рысь, нужно иметь очень гибкий позвоночник, (сидя на коленях, в руках палка, выпад вперед, прогибая спину.)
6. Она очень ловко забирается на дерево, у нее сильные и острые когти. (Сидя — палка вертикально перед собой, имитируем ногами подъем.)
7. Чтобы иметь железную хватку волка, овины должны крепко держать свое копьё. (Парами держат одну палку, перетягивание.)
8. И постараться не уронить честь оружия (перекачивание палок друг другу.)
9. Дуб - символ мудрости и крепости духа. У него сильные корни (сидя на коленях с палкой повороты туловища.)
10. Упругие ветви деревьев очень трудно сломать! (палка над головой – повороты туловища.)
11. У дуба сильный крепкий ствол. (Дети сидят, затем наклоны вперед - назад с касанием пола.)
12. Даже со связанными руками воины и оружие едины. (Ходьба на коленях с палками между ног)
13. У воинов обязательно должен быть дозорный, он всматривается в даль, предупреждая об опасности (поза страуса.)
14. А как же происходит смена караула? (ходьба с высоко поднятыми коленями.)
15. «След шакала» нам нужно уметь запутывать свои следы от преследователей. (Ходьба змейкой)
16. Если на пути высокие заросли, мы их преодолеем (перешагивание через палку, держа ее в руках)
17. У горного ручейка на пути много препятствий, но они ему не страшны. (Палка на полу, перепрыгивание через нее)
18. Свободная ходьба.

Сейчас мы восстановим свое дыхание и поднимем свой дух. Мы набрались сил, стали сильные духом. Теперь мы готовы сразиться с врагом. А для того, чтобы быть более незаметными и слиться с травой, мы должны закрасить себя в защитный цвет (раскрашиваемся). А теперь в путь. Мы должны еще тише, чем раньше пробираться через препятствия.

1. По узкой горной тропинке попадаем в пещеру.
2. Пещера нам уже знакома, поэтому нам не так страшно.
3. Выходим из пещеры и по узкой горной тропинке попадаем в болото.
4. Держите крепко свое оружие.
5. Через болото в лес. В лесуждемся ночи.
6. Перебираемся через степь.
7. В темноте между стражей находим своих соплеменников. Боевые кличи победы.

**Песня.**

Эки аьдым

Эрес- борам

Чарыштарга чааскан келди.

Саяк, чыраа... Чаваа - бборам

Борбаннадыр бодум мундум.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – Детский сад № 3 г. Кызыла РТ.**

**«ТЕАТР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ»**

**(раздельная физкультура)**

**ТЕМА: «Побег из плена»**

**(мальчики и девочки)**

**Разработали:**

Руководитель Республиканского учебно – методического

Центра Соболева Надежда Николаевна

и творческая группа педагогов детского сада.

## **Программные задачи.**

### **1. Обучающие:**

Учить детей использовать все возможности физического воспитания. Сформировать морально – этические основы (показать различие и сходство между мальчиками и девочками).

### **2. Развивающие:**

Развивать в детях физические качества: в мальчиках силу, ловкость, выносливость, ответственность. В девочках нежность, гибкость, красоту, грацию.

### **3. Воспитательные:** Воспитывать в детях, что роль лидера при выполнении упражнения должна принадлежать мальчику. Воспитание в процессе двигательной деятельности необходимых эстетических и этнических норм: женственности, мягкости, аккуратности (у девочек), мужественности, лидерства, джентльменства (у мальчиков), воспитание правил хорошего тона во взаимоотношениях друг с другом, педагогом, старшим; пробуждения у детей чувства прекрасного, гармонии ( в действиях, языке, музыке, природе)

### **Образовательные области:**

Здоровье, физическая культура и физические качества. Социализация – воспитание у ребёнка зависимости к половой принадлежности.

**Цель:** обеспечить воздействие на воспитание ловкостно - координационных способностей.

На этом занятии воспитатель работает с мальчиками девочками подгруппой в 12-14детей, на ковре.

Материал: кубы 2шт.

Дети в шортах, девочки в юбочках. Соответствующей должна быть и музыка. На протяжении музыкальной композиции дети должны изобразить постепенно возрастающую активность.

## **Сюжет игрового действия.**

### **Воспитатель:**

В 18 веке монголы решили выбрать себе хана. На собрании монгольской знати был выбран все монгольским ханом Темучем и дали ему имя Чингисхан. Он был жестокий и завистливый, он решил завоевать близлежащие земли. Монгольские завоевания как правила сопровождались разрушением деревень и городов уничтожением культурных ценностей, кровопролитием и массовыми убийствами мирного населения. Вешали, отрубали головы, сжигали на костре женщин и детей.

Они завоевали многие страны: Китай, Россию, Среднюю Азию и соседние с Монголией территории. В далеких Саянских горах в Южной Сибири жили тувинцы и хакасы, которые всегда мирно и дружелюбно соседствовали с другими народами. Пасли скот, собирали ягоды, занимались охотой и рыболовством. Войск у них не было. Эти народы вели кочевой образ жизни. Чингис - Хан послал своего сына Джучи на покорение кочевников. И так случилось, что мы оказались в плену у Чингис-Хана. Но мы смелые араты, и не желаем мириться с неволей и пленом, все, хорошо обдумав и дождавшись раннего утра, когда туман летал между холмами, мы решили бежать. Сначала мы притворились спящими.

1. Дети лежат по кругу в позах «ночи» на боку, на спине, на животе (музыка начинает звучать громче и настороженнее).

2. Но вот, монгольское войско уснуло, а ночь выдалась на удачу темной. Нам нужно очень тихо выбраться из ямы. Но у нас нет лестницы, что делать? Мы можем сделать «живую» лестницу (ложатся лесенкой и ползут по ней).

3. Наш лагерь окружен со всех сторон колючей проволокой и сможем выбраться, только когда проползем, под ней (ползут, в определенных местах низко наклоняют голову).

4. Мы преодолели проволоку. Тише! Там спят стражники. Мы должны как змеи проползти между холмами (ползут змейкой между кубиками) звучит негромкая мелодия.

5. Ребята, вы смелые араты, заботитесь о женщинах и детях. Давайте их спрячем в середину (на корточках перестраиваются по кругу, девочки в кругу).

6. Перед нами раскинулась степь (сидя отталкиваются двумя ногами задом в перед).

7. Нам нужно спешить, наверняка скоро будет за нами погоня. Впереди у нас горная дорога через Саяны. Мы должны так пройти по узкой тропинке, чтобы не упасть (на четвереньках по скамейке).

8. Вот наши беглецы подходят к лесу: впереди идет старший арат, за ним мужчины воины, а затем женщины. Стоит дремучий лес, нам нужно перебраться через кусты (ходьба с периодическими наклонами), (перешагивают через «коряги - кубики»).

Мы преодолели тяжелые преграды, это болото. Оглянитесь вокруг, какой высокой становится трава, а камыш стоит сплошной стеной и шуми на ветру. Значит болото близко!

Рассвет очень скоро и для того, чтобы с успехом преодолеть болото, мы должны отдохнуть

### **Релаксация**

Ложитесь удобнее, закройте глаза. Дыхание ровное и спокойное. Вы чувствуете, как по вашему телу разливается тепло от кончиков пальцев рук до кончиков пальцев ног. Тело мягкое и теплое. Вам кажется, что у вас внутри появилась маленькая искорка. И вы с ее помощью осматриваете каждую клеточку своего тела. Все клеточки в организме хорошо работают, нам приятно и комфортно. Перед нами заблестела поляна в лучах яркого и родного солнца. Мы чувствуем свежесть утренней росы. Вдохните мысленно глубоко эту свежесть (глубокий вдох). Нам

хорошо, мы зарядились энергией. Я буду считать до пяти. С каждым моим счетом вы будете чувствовать себя бодрее.

1 - по телу пробегает тепло.

2 - мышцы сильные и упругие.

3 - голова ясная и свежая.

4 - бодрость во всем теле.

Открыли глазки и улыбнулись. Отдохнули, набрались сил. Нам пора. За этим болотом наш родимый край.

1. Впереди идут мужчины. Приходится все время осматривать и ощупывать дорогу перед собой, чтобы не попасть в трясины («На ощупь» - выбрасывать через сторону вперед то левую, то правую ногу, ощупывая тропу).

2. Стена высокого камыша приблизилась вплотную и окружила беглецов - ничего не видно! Старший арат принимает решение приподняться на высокие колени и оглядеться вокруг («Наблюдение» - подъем с низких колен на высокие - несколько раз).

3. Мы очень долго наблюдали и у нас устали ноги («Разминка ног» - пружинистые приседания с периодической сменой ног).

4. Отряд вышел к самому болоту, это место очень опасное. Нам нужно вставать только на кочки. Но кочки совсем не устойчивые и нужно найти дополнительную опору («Ищем опору» - дети на одном месте «кочке» переминаются с ноги на ногу).

5. Теперь нам нужно проверить все кочки на устойчивость, (ноги расставлены широко носками в стороны. (Приседания).

6. Наши кочки совсем не устойчивые и они то уходят под воду, то всплывают (медленные глубокие приседания с различными положениями рук с задержкой в нижней позе).

7. Теперь мы должны передвигаться по кочкам след в след, но подниматься нельзя. Иначе нас могут заметить (на низких корточках по кочкам).

8. Так идти очень тяжело и опасно. Нам нужен шест. Ищем шест (упор на руки, круговые вращения корпусом по центру)

9. Вот у нас есть хорошие, надежные шесты. С ними нам будет легче идти (втыкаем шесты в трясину, проверяем и перешагиваем (имитируют втыкание шеста и передвигаются по кочкам)).

10. Воины мои, вы хорошо справляетесь со своими трудностями. Но я вижу, что вам тяжело. Давайте будем подражать цапле. Цапля живет на болоте, и ей легко передвигаться (высоко поднимаем колени и перешагиваем)

11. Я вижу сухой островок. Давайте на нем отдохнем. Чтобы был крепким дух, настоящие воины сливаются с природой и подражают ей. Дуб - символ мудрости и крепости духа. У него сильные корни (ноги вместе, повороты корпусом).

12. Упругие ветви очень трудно сломать (руки в стороны - наклоны вперед - назад, влево - вправо).

13. У дуба сильный и крепкий ствол (руки вверх, повороты туловища).

14. Мы немного отвлеклись и потеряли бдительность. Мы все еще на территории нашего врага (поза страуса).

15. Мы почти дошли, осталось совсем не много. Сделаем последний рывок. Мудрые зайцы всегда удачно преодолевают болото, потому что делают так: (прыжки по кочкам).

16. Болото позади! Мы прошли его! Какие вы молодцы, вам было тяжело. Я чувствую, что за нами уже погоня, но им нас уже не догнать. На всякий случай запутаем свой след (ходьба зигзагом).

17. Свободная ходьба. Главная задача выполнена, побег из плена совершен. Тувинцы совершают ритуал свободы («Танец Орла»). Сейчас мы восстановим свое дыхание и поднимем дух. Боевой клич. Мы клянемся, что будем защищать свой народ. Мы клянемся! клянемся!

**Песня: «Голубая Тува»**

Эткир уннуч ырым ырлан

Чонум аман аян тутгум

Эртинези, эгеринмес

Чоргар, байлак торээн Тывам.

Нам пора в свою родную долину Луны. Теперь у нас есть лошади, и мы легко доберемся (сядутся на коней и уезжают

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – Детский сад № 3 г. Кызыла РТ.**

**«ТЕАТР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ»**

**(раздельная физкультура)**

**ТЕМА: «Битва за Туву»**

**(мальчики)**

**Разработали:**

Руководитель Республиканского учебно – методического

Центра Соболева Надежда Николаевна

и творческая группа педагогов детского сада.

### **Программные задачи.**

#### **1. Обучающие:**

Учить детей использовать все возможности физического воспитания. Дать элементарные знания о своей половой индивидуальности мальчика. Сформировать морально – этические основы мужественности, лидерства, джентльменства (у мальчиков).

#### **2. Развивающие:**

Развивать в детях физические качества: силу, ловкость, выносливость, ответственность.

**3. Воспитательные:** Воспитание правил хорошего тона во взаимоотношениях друг с другом, педагогом, старшим; пробуждения у детей чувства прекрасного, гармонии ( в действиях, языке, музыке, природе). Воспитать духовно-нравственное и интеллектуально-одаренное поколение без болезней. Воспитание духа патриотизма.

#### **Образовательные области:**

Здоровье, физическая культура и физические качества. Социализация – воспитание у ребёнка зависимости к половой принадлежности.

**Цель:** обеспечить воздействие на воспитание ловкостно - координационных способностей.

На этом занятии воспитатель работает только с мальчиками, подгруппой в 12-14детей, на ковре.

Материал: кубы 2шт.

Дети в шортах, рубашки с бахромой, они играют роль шаманов. Соответствующей должна быть и музыка На протяжении музыкальной композиции дети должны изобразить постепенно возрастающую активность.

## **Сюжет игрового действия.**

(Звучит тувинская музыка)

**Воспитатель:** Ребяташки, все вы знаете, что мы живем в Туве - в прекрасном уголке России, который находится в центре Азии. Здесь очень красивые места: леса, озера, степи, красивые города и деревни. Но однажды, очень давно. Феодалы Тувы держали бедный народ впроголодь, забирали у них скот, пищу. Бедные араты из долины Хемчика и Чадана поднялись на восстание. Они хотели освободиться от власти феодалов и установить свою власть. Плохо обученное войско, не имевшее планов боевых действий, пошли войной. Они отбирали у феодалов скот и раздавали его бедным людям. Гора Кара -Дат - одна из самых высоких гор Тувы. По тропе движется отряд бойцов. Путь трудный, долгий, опасный. Того и жди, что из кустов выскочит враг. В руках у каждого самодельное оружие. Идти было не легко, и воины понемногу отсеивались, их становилось все меньше и меньше. Остались самые выносливые, а остальные разбежались. Их было 60 человек. Сегодня мы мысленно превратимся в 60-ти богатырей и пройдем их путь.

1. Встают на колени, берут оружие, прижавшись к плечу, проходят один круг.

2. Вот мы вышли на луг, перед нами заросли красивых кустов. Мы притаились и тихо выглядываем из кустов (повороты в стороны с разводом рук).

3. Продолжаем свой путь. Мы незаметно проползаем под кустами (передвигаясь на четвереньках, подтягивая ноги).

4. Вот мы слышим тихое, чуть слышное, журчание реки. Это могучая река Енисей. Нужно приложить много усилий, чтобы преодолеть ее вплавь (лежа на животе - взмах руками с поворотом корпуса).

5. Ой, что это? На нас напал рой пчел, отбиваемся от них (лежа на спине, взмахиваем руками и ногами).

6. Продолжаем свой путь. Но опять неожиданное препятствие впереди. Дорогу завалило камнями. Нужно отчистить ее. Передаем камни друг другу (руки вместе в кулачке, повороты в стороны).

7. Дорога свободна, двигаемся дальше. Вставать нельзя. Враг где-то поблизости. Проходить придется незаметно (ходьба на высоких четвереньках).

8. Какой жаркий день. Мы зашли в лес, где не ступала нога человека. Перед нами таинственный овраг. Через него лежит заросший мхом ствол дерева. Медленно, на животе, чтобы не упасть, перебираемся на другую сторону оврага (по скамейке, подтягиваясь руками).

9. Вот горы встают у нас на пути, и нам через горы нужно ползти (по дуге).

10. Мы видим, как впереди нас из норы выползла змея, она медленно поползла в степь (на животе).

**Воспитатель:** Вот мы, наконец, добрались до прекрасной, величавой горы Кара-Дат. Пышет знойный полдень. В воздухе смешались запахи травы и цветов. Чтобы вступить в бой с врагом нужно провести боевые учения. Бойцы часто в своих сражениях применяли приемы подражания природе: птиц, животных. Вот стоит могучий дуб. Его корни крепко вросли в землю. Никакая стихия не сломит его крепкий ствол

1. Сидя по тувински, руки с палками вверх. Наклоны в стороны.

2. Он раскачивается то вперед, то назад, но держится изо всех сил своими крепкими корнями (наклоны вперед, касаясь пола, сидя).

3. Упругие ветки качаются на ветру (сидя, руки вверх, на плечи, вверх, на колени).

4. На стволе дуба сидит дятел и стучит клювом по коре (сидя, постучать палкой о пол с поворотом корпуса).

5. Где-то рядом, еле слышно, по узкой тропе прошли величавые олени (передвижение по кругу на одной коленке).

6. Они гордо несут свои развесистые рога на голове, высоко поднимая ноги. Олени вытянули шею, как будто стоят в дозоре (руки скрестить на голове, идут, высоко поднимая ноги).

7. Олени, почуяв беду, бегут, перепрыгивая через канавы (бег через предметы).

8. Вот неожиданно появился враг, завязалась битва (выпады ногой и рукой вперед).

9. В бою мы применили оружие (стучат палками друг другу).

10. Силы покидают нас. Кончились патроны, но мы не сдаемся, бьемся врукопашную (сидя, держась за руки, движения руками к себе и от себя).

11. Силы оказались неравными, и враг побил нас и ликует, гордясь своей победой (раскачиваются на спине).

12. Победители спускаются с горы (мальчики сделали воротники, девочки проползают под ними).

13. Спустившись с горы, враг ликует, изображая жест победы, жест свершения (идут по кругу, выбрасывая руку с оружием вверх).

Мы немного выдохлись, давайте отдохнем.

### **Упражнение на дыхание**

- Наберем в легкие воздух, выталкиваем его, стуча ладошкой по груди: пых, пых, пых. Легли все на спинку и расслабились.

### **Релаксация**

Наши воины хотели показать свою боевую мощь, но их было мало, и они все погибли. Лежит войско на могучей, красивой горе Кара-Дат, прославившее свой народ. Они изо всех сил бились с врагом, но не смогли его победить. Они не были физически подготовлены к такой битве, как бы они не старались. Но сейчас возродилось другое поколение, оно крепкое, сильное, выносливое, мужественное. Мы прославляем богатырей и прославляем их сыновей. Их сыны - это воины, которые сегодня славят наше войско. На счет три вы откроете глазки.

Раз - ваши мускулы налились силой.

Два — вы бодры и здоровы духом и телом.

Три - Откройте глазки, встаньте.

### **Ходули (Адыр-бут)**

**Описание.** Для детей 5-7 лет. При помощи ходулей устраиваются состязания в беге и ходьбе на определенные дистанции, в переходе через речку, грязные участки и другие препятствия. Дистанцию определяют сами участники по договоренности. Победителем становится тот, кто пришел первым, или тот, кто пришел, допустив наименьшее количество ошибок. Время игры не ограничено.

### **Правила.**

1. Во время игры нельзя касаться ногами земли, толкать игроков или каким-либо образом мешать им.
2. При подведении итогов состязания высота ходулей не учитывается.

Так давайте прославим наших воинов песней.

### **Песня: «МЫ БОГАТЫРИ»**

Мы идем, мы идем, громко песенку поем

О Туве, о родной, песню мы поем.

Раз, два, три - мы богатыри.

Мы идем вперед, славим свой народ!!!

- Умнички. Теперь давайте попьем настой из травки, которая выросла на Тодже, чтобы быть здоровыми.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – Детский сад № 3 г. Кызыла РТ.**

**«ТЕАТР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ»**

**(раздельная физкультура)**

**ТЕМА: «Покорение горы Монгун – Тайга. »**

**(мальчики и девочки)**

**Разработали:**

Руководитель Республиканского учебно – методического  
Центра Соболева Надежда Николаевна  
и творческая группа педагогов детского сада.

### **Программные задачи.**

**1. Обучающие:**

Учить детей использовать все возможности физического воспитания. Дать элементарные знания о своей половой индивидуальности мальчика. Сформировать морально – этические основы мужественности, лидерства, джентльменства (у мальчиков).

**2. Развивающие:**

Развивать в детях физические качества: силу, ловкость, выносливость, ответственность.

**3. Воспитательные:** Воспитание правил хорошего тона во взаимоотношениях друг с другом, педагогом, старшим; пробуждения у детей чувства прекрасного, гармонии ( в действиях, языке, музыке, природе). Воспитать духовно-нравственное и интеллектуально-одаренное поколение без болезней.

#### **Образовательные области:**

Здоровье, физическая культура и физические качества. Социализация – воспитание у ребёнка зависимости к половой принадлежности.

**Цель:** развивать координацию движений, мышцы рук и ног; формировать образно - пространственное мышление, воспитывать чувство взаимовыручки.

- На этом занятии воспитатель работает с мальчиками и девочками, подгруппой в 12-14детей, на ковре.
- Материал: кубы, скамейки, лесенки по 2шт.
- Дети в шортах, футболках. Соответствующей должна быть и музыка На протяжении музыкальной композиции дети должны изобразить постепенно возрастающую активность.

Тува расположена в центре Азии и граничит с Монголией, республиками Алтай, Хакасия и Бурятия, Красноярским краем и Иркутской областью. С одной стороны, Республика Тыва это природный заповедник, с другой — обладатель несметных природных богатств. Тува как магнит притягивает к себе путешественников. Здесь интересно все, даже трудно отдать чему-либо предпочтение. Нетронутая природа, разнообразие ландшафтов: от песчаных пустынь и гор – до тундры. Флора и фауна здесь, на стыке южно сибирских лесов и центрально азиатских пустынь, поражает своим разнообразием. Северный олень и снежный барс здесь живут рядом с верблюдом и красным волком. На суровом высокогорье обитают удивительные животные – сарлыки и снежные барсы. Альпийские луга радуют буйством цветов и красок.

По своему рельефу Тува- горно-котловинная страна. Примерно 82% ее площади занимают горы, 18% — равнинные участки. Вся территория Тувы приподнята над уровнем Моря, отметки абсолютных высот для равнин и гор колеблются от 500 до 4000 м. над уровнем моря. На западе Тувы расположены хребты и отроги Алтайских гор с вершинами высотой более 3000м. Самая высокая в Туве гора Монгун – Тайга. Сегодня мы с вами отправляемся покорять эту гору. Путь будет очень трудным. Вам придется проявить всю свою выдержку, волю, быть верными товарищами, готовыми прийти на помощь в любую минуту. В горах без этого никак не обойтись. Итак, в путь! До подножия гор нам предстоит добираться по тропам, по которым еще не ступала нога человека. Мы с вами первые.

1. В путь! Дружно встали, раз, два, три, мы теперь богатыри (дети встают на четвереньки и ползут по кругу).

Вот на пути река. Енисей, горная река и течение очень сильное. Мы сможем переплыть реку?

**Дети:** Мы сможем переплыть реку!

**Воспитатель:**

2. Поплыли. Мы плывем, плывем, плывем! Реку мы переплывем! (дети ползут, лежа, имитируя греблю).

3. Умнички, мы переплыли реку и оказались у подножья горы. Ребята, вы знаете, как называют людей, которые покоряют горные вершины?

**Дети:** Людей называют скалолазы.

**Воспитатель:**

1. Правильно. Давайте мы тоже станем скалолазами и поднимемся на эту высокую гору.

2. Ходьба, нащупывая ногой тропинку. Тропинку нашли, но она очень узкая и нужно идти след в след.

3. Ходьба по дорожке из листочков. "Идем по бревнышкам".

4. Ноги с 2-х сторон скамейки, руки на скамейке. Ходьба вдоль скамейки с опорой на руки.

5. Стойка, как при отжимании от скамейки. Ходьба вдоль скамейки, одновременно переставляя руки и ноги.

6. Подул сильный ветер и мы вынуждены идти спиной вперед. Ходьба спиной вперед.

7. Тропинка вывела нас к подножью горы. Ходьба по наклонной доске, приставленной к скамейке с дальнейшим продвижением по скамейке на высоких четвереньках.

8. Склон горы становится все круче. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали.

9. Перед нами в горе появилась пещера. Давайте, обследуем ее. Вход в нее узкий и низкий, придется ползти. "Ползание в трубу".

10. Когда с потолка пещеры капает вода, то постепенно образуется нарост, который висит, как сосулька. Это - сталлоктит. "Стойка на голове около стены".

11. А на месте, куда капает вода, тоже образуется нарост, который называется сталлогнит. Стоя у гимнастической стенки, одна нога на полу, другая на нижней рейке. Меняя ноги, постепенно ставить их все выше и выше на рейки.

12. Дальше проход становится все уже. Ходьба по рейке гимнастической стенки от начала до конца.

13. Нам пора продолжить свой путь вверх, к вершине горы. Посмотрите-ка, горные бараны скачут по склону. Стоя на 2 рейке снизу, и держась руками, выполнить движения ногами, как будто бежишь.

14. Из-под копыт баранов выскакивают камни и катятся вниз. Передвижение вдоль скамейки с опорой на руки, ноги на полу, поворачиваясь вокруг себя, как бы катясь.

15. Узкая тропинка повисла над пропастью, нужно прижаться спиной к скале и осторожно пройти. Ходьба по рейке лестницы спиной к лестнице.

16. До вершины рукой подать. Давайте забросим канат и заберемся по нему. К верхней рейке привязан канат. Забираемся по нему, держась руками, а ногами по рейкам. Вниз спуститься по лестнице.

17. Вот мы и на вершине. Облака кажутся нам такими близкими. Давайте поиграем с ними. Ветер дует, дети-облака разлетаются. Ветер затихает, облака превращаются в какую-то фигуру.

Релаксация:

"Облака".

<p>По небу плыли облака, А я на них смотрел. И два похожих облачка Найти я захотел. Я долго всматривался ввысь И даже щурил глаз, А что увидел я, то вам Я расскажу сейчас. Вот облачко веселое Смеется надо мной: -Зачем ты щуришь глазки так? Какой же ты смешной! А вот другое облачко Расстроилось всерьез: Его от мамы ветерок Вдруг далеко унес. И вдруг по небу грозное Страшилище летит И кулаком громадным Сердито мне грозит. А маленькое облачко Над озером плывет, И удивленно облачко Приоткрывает рот: - Ой, кто там в глади озера Пушистенный такой? Такой мохнатый, мягонький, летим, Летим со мной! Так очень долго я играл И вам хочу сказать, Что два похожих облачка</p>	<p>Наблюдение за воображаемыми облаками с выражением внимания и интереса: лицевые мышцы слегка напряжены, глаза прищурены.</p> <p>Мышцы лица расслабляются, появляется улыбка.</p> <p>Выражение грусти на лице: уголки губ опущены, лоб сморщен, брови немного сдвинуты.</p> <p>Выражение страха: глаза широко раскрыты, рот буквой "О", лицо напряжено</p> <p>Выражение удивления: глаза и рот широко открыты.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Не смог я отыскать.	
---------------------	--

- Ребята, наш путь к вершине было долгим. Давайте обратно спустимся на дельтоплане. Вы знаете, что это такое? (показ картинки).

19. "Полет на дельтоплане". Руки в стороны, медленно парить в воздухе.

Воспитатель угощает детей настоем травы.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – Детский сад № 3 г. Кызыла РТ.**

**«ТЕАТР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ»**

**ТЕМА: «Бабочки»**

(горизонтальный пластический балет- девочки)

**Разработали и апробировали:**

Руководитель Республиканского учебно – методического  
Центра Соболева Надежда Николаевна и творческая  
группа педагогов детского сада.

Кызыл 2012год

## Программные задачи.

### 1. Обучающие:

Учить детей использовать все возможности физического воспитания. Дать элементарные знания о своей половой индивидуальности (девочки, в будущем и матери).

### 2. Развивающие:

Развивать в девочках нежность, гибкость, красоту, грацию. Продолжать развитие мелкой моторики, через вязание платков.

### 3. Воспитательные: Воспитание в процессе двигательной деятельности необходимых эстетических и этнических норм: женственности, мягкости, аккуратности (у девочек).

### Образовательные области:

Здоровье, физическая культура и физические качества. Социализация – воспитание у ребёнка зависимости к половой принадлежности.

**Цель:** развивать координацию движений, гибкость, ловкость, красоту движений.

- На этом занятии воспитатель работает с девочками, подгруппой в 12-14детей, на ковре.
- Материал: шелковые платки, поляна из зеленого цвета.
- Девочки одеты в шелковые юбочки, на головах бант.
- Соответствующей должна быть и музыка, нежная, красивая, спокойная.

### Ребенок:

Над цветком порхает, пляшет,  
Веерком узорным машет,  
Шевелились у цветка  
Все четыре лепестка.  
Я сорвать его хотел,  
Он вспорхнул и улетел.

Бабочки, танцую, залетают в зал, кружатся, пьют нектар, прикасаются друг к другу крылышками, гладят друг друга лапками. Вдруг гремит гром, сверкает молния, бабочки в испуге опускаются на землю, пытаются спрятаться. Бабочки спрятались. Полил проливной дождь. Но бабочкам не страшно, они успели спрятаться, им тепло и хорошо. Все стихло. Выглянуло солнышко. Обогрело полянку, запели птицы, застрекотали кузнечики и лишь одни цветы не могли оправиться от грозы и штормового ветра.

**Воспитатель:** Какой сильный ветер. Была страшная гроза. Бабочки посмотрите на нашу полянку, что с ней случилось?

**Дети:** Ненастье погубило все цветы на полянке.

### **Воспитатель**

Что же делать? Может, будем искать другую полянку?

**Дети:** Нет, мы не покинем нашу родную поляну! Мы сделаем из шелковых платков прекрасные цветы.

**Пальчиковая зарядка:** Спал цветок и вдруг проснулся,  
(туловище вправо-влево)  
Больше спать не захотел.  
(туловище назад - вперед)  
Шевельнулся, потянулся,  
(руки вверх, потянуться)  
Взвился вверх и полетел.  
(руки вверх, вправо, влево)  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется.  
(покружиться)

**Дети делают цветы.** Но вот солнышко покатилося за верхушки деревьев. Цветы закрываются. И бабочки, спрятавшись под свои легкие крылышки, сладко уснули.

**Медитация.** Ярко светит солнышко. Своими нежными лучами оно согревает вас, ваши крылышки и ножки. На поляне цветут красивые цветы. Все дни напролет только и дело у вас было плясать да играть. Особенно если солнышко пригревало. Порхали бабочки с цветка на цветок. Сейчас они сладко спят, набираются сил на новый солнечный, добрый, веселый день. Свежий ветерок пошевелил бабочкам усики, и они открыли глазки.

1 Просыпайтесь, просыпайтесь маленькие бабочки. Поднимайте крылышки вместе. Потянемся. А теперь подняли одно крылышко, второе.

2 Давайте расправим свои ножки: одну, вторую, вместе.

3А теперь расправим ножки и ручки вместе. Умнички, мои маленькие бабочки.

4. Неожиданно подул ветерок. Давайте прикроем свое тельце от ветра.

5.Послышалось пение птиц, и первый солнечный лучик заиграл на горизонте. Тянут бабочки свои головки к солнышку и улыбаются ему (приподнимают голову и плечики вверх).

6.Тельце бабочек наливаются упругостью (руки согнуты в локтях – прогиб спины).

7.От выпавшей ночью росы наши крылышки стали влажными. Посушим крылышки (поочередные махи руками).

8.Будим свои ножки. Нам целый день плясать да играть (взмахи ногами).

9.Поднимем одну ножку, другую. Умнички.

10.А теперь вместе поднимем ножки к солнышку. Молодцы, тянем носочки.

11.Уже бодрые плясуньи повернулись на живот, а потом наоборот (перевертывания).

12.Им очень нравится качаться на своих постельках травинках, как на качелях (качаются на животе).

13.Спинка у бабочек должна быть гибкой и пластичной (прогибы спины с касанием носками затылка).

14Самые любопытные плясуньи выглянули из своих домиков и смотрят по сторонам.

15Проснулись бабочки, улыбнулись. Цветы тоже проснулись и готовы напоить бабочек своим сладким нектаром (сидя наклоны вперед).

16.Чтобы пролезать в самые узкие бутоны за сладким нектаром, бабочки делают так (мостик, ползут).

17.Собирая угощение, бабочки с удовольствием играют воздушной пылью (махи руками в стороны).

18.Вот и солнышко встает все выше и выше, и маленькие бабочки поднимают головки.

**19.**Бабочки парят в невесомости над полянкой, купаясь в лучах утреннего солнца (вращение корпуса на коленях).

**Дети отправляются в детский сад.**

**1** Где же поют птички? Поворачиваем головки влево вправо.

**2** Кто это вылез из норки и прячется в траве? Да это же веселый жук. Он тоже хочет погреть свои крылышки на солнышке. Давайте догоним жука (низких четвереньках )

**3** Солнце светит ярче, расправим крылышки на солнышке (ходьба на коленях)

**4** Вот какие красивые крылышки у бабочек. Как они умеют ими красиво раскачивать (стоя на коленях махи руками)

**5** Природа оживилась и маленькие бабочки проявляют любопытство (сидя наклоны вперед).

**6** Солнышко поднялось совсем высоко и мы, тоже тянемся к солнышку.

Они готовы с благодарностью встретить солнышко. Здравствуй солнышко! Здравствуй новый день! Мы благодарим силы природы за то, что мы живем, растем и развиваемся.

Вы должны стремиться к солнцу, свету, вверх.

**7** Наши бабочки легко размахивая крылышками, кружатся, танцуют, они довольны, что полянка опять красивая.

**Упражнение на восстановление дыхания.**

**Песня «Желтая».**

Желтая бабочка

Желтая букашка

Желтые лютики

Желтая ромашка

**Желтое солнышко**

Желтенький песочек

Желтый цвет радости

Радуйся дружочек.

От всех бед

Желтый цвет

Защити, сохрани.

Мы так много пели, выполняли упражнения,  
что хочется немножко отдохнуть и полечиться  
(цветком)

Ложем руку на грудь

На раз-вдох

На два – выдох (и так 3 раза)

**Воспитатель угощает детей витаминами  
желтого цвета**

## Приложение Фото занятий

### Подвижная игра «Воробышки и автомобили»



### «Бабочки»





## Тувинская народная борьба «Хуреш»





**Тувинская народная игра «Зааркань коня»**





**«Здравствуй солнечная Тува»**









«Танец шаманов»





**«Освобождение женщин из плена»**



