

План – конспект внеурочного занятия .

Педагог: Кордонова Людмила Григорьевна

Тема занятия: «Уроки здоровья от природы Севера»

Форма проведения: познавательная игровая программа

Возраст участников: 7–11 лет

Продолжительность: 45–60 минут

Место проведения: пришкольный двор / спортивный зал

Цель внеурочного мероприятия : знакомство детей с традициями и культурой коренных народов Севера.

Задачи:

- расширять знания детей о жизни, быте и культуре народов ХМАО — Югры через национальные игры и быт;
- обогащать словарный запас детей национальными названиями края, предметов быт, символикой;
- развивать ловкость, координацию, командный дух через традиционные игры народов Севера;
- воспитывать уважение к культуре и традициям коренных народов Севера;
- формировать интерес к изучению родного края.

Предварительная работа:

- знакомство детей с понятиями: ХМАО — Югра, чум, охотничьи лыжи, нарты, аркан, хорей;
- просмотр документальных фильмов и презентаций о жизни народов Севера;
- чтение сказок и легенд народов ханты, манси, ненцев;
- приглашение на мероприятие представителя коренных народов Севера.

Инвентарь:

- охотничьи лыжи на камысе — 2 шт.;

- нарты — 1 шт. (или имитация из подручных материалов);
- оленья шкура — 4 шт.;
- палки для перетягивания — 2 шт.;
- чум (макет или импровизация);
- угощение (традиционные сладости или выпечка);
- национальные костюмы — 2–3 комплекта;
- мультимедийное оборудование (для показа карты и слайд-шоу);
- аудиосистема (для музыкального сопровождения).

Ход занятия.

1. Вводная часть (5–7 минут)

ВЕДУЩИЙ: Здравствуйте, дорогие ребята и гости! Среди просторов нашей страны есть край, где мы живем, где ваш дом родной, а называется он –

ДЕТИ: Ханты- Мансийский автономный округ- Югра

ВЕДУЩИЙ: На территории округа проживает много национальностей. Но название округ получил благодаря коренным народам... Каким?

ДЕТИ: Ненцам, манси, ханты.

ВЕДУЩИЙ: Правильно ребята! Живут ненцы, ханты и манси, растят детей, занимаются рыболовством, собирают ягоды, охотятся. А главное -занимаются оленеводством. Олень для народов Севера – главный помощник. Он может пройти там, где никакой автомобиль не проедет. Из оленьих шкур и одежду шьют, и жильё утепляют, готовят пищу из мяса. Недаром с давних времен называют «детьми оленей». Чтобы стать настоящим оленеводом, нужно быть очень ловким и умелым.

ВЕДУЩИЙ: Каждый год среди народов севера ханты, манси и ненцев проводится праздник народов севера. Который дает оленеводам возможность показать в состязаниях свою сноровку и умение. На празднике, женщины надевают нарядно расшитые ягушки, мужчины - яркие сорочки и праздничные малицы. К рогам оленей привязывают колокольчики, упряжь украшают лентами.

2. Разминка (5 минут)

А сейчас мы вместе перенесемся в атмосферу праздника «Жизнь и развлечения народов севера» и проведем свои состязания. Чтобы подготовиться к предстоящим состязаниям, предлагаю сделать разминку.

Под музыку выполняются движения по тексту:

«Тундра»

Дуют ветры ледяные, *(помахать руками)*

Горы снежные, крутые, *(поднять руки вверх, встать на цыпочки)*

Там о лете не слыхали, *(приставить ладонь к уху, наклониться)*

Там согреешься едва ли. *(обнять себя и попрыгать)*

Он не мал и не велик, *(развести руки в стороны и свести)*

Этот снежный материк. *(вместе хлопнуть в ладоши)*

«Чум»

Чум, чум, круглый дом. Побывайте в чуме том! *(дети движутся по кругу)*

Гости явятся едва... *(останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота)*

В печку прыгают дрова. Печка жарко топится. *(прыгают)*

Угостить торопится. *(хлопают в ладоши)*

Ладушки, ладушки. Круглые оладушки! *(кружатся)*

3. Виртуальное путешествие по Югре (5 минут)

Ведущий: Ребята, а сейчас мы отправимся в виртуальное путешествие по Югре! Посмотрите на карту! *(показывает карту на экране или на плакате)*. Видите, какой большой наш округ? Здесь много рек, лесов и, конечно же, тундра, где живут олени. А вот посмотрите, как живут народы Севера! *(показывает слайд-шоу или видеоролик)*.

4. Испытания и игры (20–25 минут)

Испытание 1. «Прыжки через нарты»

ВЕДУЩИЙ. Мы предлагаем вам пройти испытания.

Быстрый северный олень

В ночь полярную и день
И без компаса и карты
Мчится в тундре, тянет.....(нарты).

ВЕДУЩИЙ. Правильно, нарты – это особые, широкие сани, на которые может поместиться несколько человек. А на празднике нарты ставят боком в одну линию. Через них прыгают самые выносливые прыгуны. Прыгать нужно без передышки. Предлагаю вам попробовать свои силы в прыжках через нарты.

Дети по очереди прыгают через нарты (или через имитацию — верёвки, обручи).

Испытание 2. «Метание аркана»

Ведущий:

Так метнёт его оленевод,
что петлёй рога оленьи обовьёт. (Аркан)

А еще оленеводы должны уметь метко бросать аркан. Это кожаная веревка с петлей. Оленеводы набрасывают ее на рога, а если их нет, то на шею или на ноги.

Детям предлагается попробовать метнуть аркан (имитацию) на цель (макет оленя или обру)

Испытание 3. «Катание на охотничьих лыжах»

Ведущий: Оленеводы передвигаются по тундре на охотничьих лыжах, покрытых камысом. Предлагаем вам прокатиться на лыжах 10 метров!

Дети проходят дистанцию на охотничьих лыжах (или имитируют движение).

Испытание 4. «Силачи с хореем»

Ведущий: Оленевод выходит с хореем. Ребята, как вы думаете, что это за палка? Для чего она нужна?

Ответы детей.

Правильно, это хорей. Ею погоняют оленей. Но хорей оленеводу не только для этого нужен. Идёт иногда человек по тундре, хорей за спину закинет, руки на неё положит, песню поёт —

хорошо! И спина отдыхает, и руки расслабляются, и душа радуется! А на празднике с помощью палки можно силой померяться. Поиграем в игру «Силачи»?

Игра «Силачи»:

- На середину приглашаются по два игрока.
- Игроки садятся на оленью шкуру друг напротив друга.
- Взявшись за палку, упираются стопами.
- По сигналу начинают тянуть палку на себя, стараясь приподнять соперника от пола.
- Побеждает игрок, перетянувший соперника.

Испытание 5. «Катание на оленьей шкуре»

Ведущий: А теперь предлагаю вам катание на оленьей шкуре по снегу!

- Один ребёнок садится на шкуру, второй тащит его за верёвку. Затем меняются ролями.*

5. Заключительная часть (5–8 минут)

Ведущий: Молодцы, ребята! Вы сегодня показали себя настоящими знатоками культуры народов Севера, ловкими, сильными и смелыми!

Приглашаем вас зайти в чум и угоститься традиционным угощением! *(дети заходят в чум, угощаются)*

Наш праздник подошёл к концу. В награду за ваши старания каждый из вас получает небольшой подарок! *(вручает призы — значки, открытки, сладости)*

Давайте сделаем общую фотографию на память! *(делает фотографию)*

Рефлексия (3–5 минут):

- Что нового вы узнали сегодня?
- Какая игра понравилась больше всего?
- Что было самым сложным?
- Хотели бы вы ещё раз поучаствовать в таком празднике?

ваши старания, каждый из вас получает небольшой подарок! (вручает призы).

Давайте сделаем общую фотографию на память! (делает фотографию).