**Тема «Зима – чудесное время года»**

Приоритетная образовательная область – физическое развитие в интеграции с образовательными областями: познавательное развитие, речевое, социально – коммуникативное.

***Цель****: Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.*

**Задачи:**
 *Образовательные:*

 - Закреплять знания детей о зимних видах спорта
 - Продолжать учить ходить по ограниченной поверхности
 - Закреплять навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании.

- Совершенствовать умения в подлезании под препятствие правым и левым боком; в подбрасывании с хлопком мяча вверх и метании мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой.

 - Закреплять умение контролировать своё дыхание.

- Продолжать активизировать речь детей.

*Развивающие:*
- Развивать психофизические качества: быстроту, прыгучесть, гибкость, ловкость, выносливость, умение владеть своим телом.

 Оздоровительные:
- Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях, применять их в самостоятельной двигательной деятельности.

 *Воспитательные:*
- Воспитывать организованность, желание расставлять и убирать спортивный инвентарь.

**Оборудование:** Гимнастическая скамейка – 1 шт., 2 дуги, средние мячи и мешочки на пол группы детей, 1 ориентир, три кружочка – красный, жёлтый, зелёный.

**Предварительная работа**: Беседы о зиме, зимних забавах и видов спорта. Рассматривание картин, разучивание стихов на развитие координации движений, подвижной игры «Снегири», пальчиковых упражнений, самомассажа. Загадывание загадок.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Темп,дозировка | Методические указания и способы организации |
| 1. **Вводная часть 5 мин.**
 |
| **Инструктор:**- Запорошила дорожки- Разукрасила окошки- Радость детям подарила- И на санках прокатилаДети, как вы думаете, про, что это? Правильно, зима! Какие зимние виды спорта вы знаете? |  | Проходят в зал, встаю в круг.Ответы детей |
| **Инструктор:** Я предлагаю вам отправиться в зимний лес на прогулку. Каких вы знаете зимующих птиц? Почему мы называем этих птиц зимующими?- Птицам холодно и голодно зимой, но они справляются с трудностями. Представьте, что вы птички. Получится ли у вас быть птичками, преодолевая трудности? Пора отправляться. **Пальчиковая гимнастика «Зима»** - Пришла зима - Принесла мороз - Пришла зима - Замерзает нос - Снег - Сугробы - Гололед - Все на улицу вперед! -Теплые штаны наденем - Шапку, шубу, валенки - Руки в варежках согреем - И завяжем шарфики - Зимний месяц называй! - Декабрь! Январь! Февраль!  ***«Не зевай, не ленись по порядку становись».***- Как на тоненький ледок И.- Выпал беленький снежок- Ах, зима, зима, зима Д.- Белоснежная пришла! - Как на тоненький ледок И.- Выпал беленький снежок - Чтоб его не затоптать Д.- На носочки надо встать!- Снегу мало. Под снежком И.- Лед блестит несмело- Заскользим мы по ледку Д.- Ловко и умело! - Начался снегопад И.- Снегу каждый очень рад- Побежим ловить снежинки Д.- Побежим ловить пушинки. «Вьюга» .На лыжи встаём, по лыжне пойдём.**Инструктор:** Вьюга стихла. Посмотрите, на снегу что-то нарисовано и даже зашифровано.- Это птички скакали, птичью гимнастику выполняли  |  3 раза |  Трем ладошки друг о другаПальцами массажируем плечи и предплечья Трем ладошки друг о другаЛадошкой массируем кончик носа Плавные движения рук вперёд – встороны, вверх – вниз.С наклоном корпуса вперед ладони «катятся» впередВыпрямляем корпус и хлопаем в ладошиПроводим руками по ногам от носочков до бедер- «одеваем штаны»Ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами. Круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони Ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи Хлопаем в ладошиРабота пальчиками, разжимание и сжимание кулачков.Построение в одну шеренгу.Ходьба без музыки. Ходьба по кругу.Ходьба на носочках, руки на поясе.Ходьба «на коньках», руки за спиной.Легкий бег по кругу. Бег в рассыпную по залу. Кружаться, Б.о., Х.о.Имитация - Х. на лыжах.    |

 **2.Основная часть 15 мин.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  О.Р.У. – без предметов ***«Птичья зарядка!»*****1.** «Взмах крыльями» И. п. – о.с.,руки внизу, опустить подбородок на грудь. 1. Поднять руки, голову вверх – вдох. 2. Вернуться в и.п. – выдох. **2.** «Крылья вперёд» И. п. – о.с., руки согнуты в локтях у плеч. 1 – и.п. – вдох.1. – руки вперёд, две коротких пружинки – выдох.

**3.**«Приветствие» И. п. – о.с., руки внизу. 1 – И. п. - вдох. 2 - Наклон вперёд – выдох. **4.** «Комочки» И.п. – ноги вместе, руки в стороны.1 - И.п.- вдох. 2 - Присесть, обхватить колени рук. **5.** « Хлопочки» И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – И. п.- вдох. 2 – Повернуться вправо (влево)  хлопнуть прямыми руками.**6.** «Сова» И. п. – ноги вместе, руки в замке перед грудью.  1 – И.п.- вдох. 2 – Выпад вперёд - выдох. **7.** «Хвостики» И, п. – стоя, на  четвереньках. 1 – встать на колени. 2 – вернуться в и. п.**8.** «Птички летят» И.п. – лёжа на животе, руки вперёд. 1 – И.п. – вдох. 2 – Поднять корпус, руки назад.**9.** «Птички веселятся» И.п. – ноги вместе, руки внизу. Прыжки: руки, ноги в стороны, вместе.**10.** « Полёт к солнцу» И.п. – ноги узкая дорожка, руки вверху. 1 – и.п. – вдох. 2 – руки вниз, потянуться вверх.А согревшись, птички начинают работать.***Основные виды движений*:**1. Х. по узкой рейке скамейки руки в стороны, подлезание под дуги правым (левым) боком и прыжки на одной ноге, держав одной рукой ногу, вторая за головой.2. Подбрасывание мяча вверх, с хлопком в движении до ориентира и обратно, метание мешочка в горизонтальную цель. (восьмёрка)***Инструктор:****Потрудились, постарались, а сейчас всё уберём и играть скорей начнём: 1.2,3,4,5.****П./и.: «Хвостики»***«Птички- невелички, полетать хотите, только хвостики берегите» ***Ср.п./и.: «Снегири»***Вот на ветках, посмотри,          В красных майках снегириРаспушили перышки, Греются на солнышке.            Головой вертят, улететь хотят.        Улетели снегири за снежинками в дали. Вьюга завьюжит, снегирей закружит. Снегири домой летите, только крылья берегите, по…птичек соберите.***Инструктор:***В птичек поиграли, никого не испугали. Пора возвращаться. Встаём на лыжи и скользим по лыжне. |  **8 мин.** 8 раз.К. с. -**«Чик-чик**6 разК. с. -**«Каррр...»**8 раз.К. с. –**«Ш……»**8 раз. К. с. –**«Хлоп»!**по 4 раза.К. с. – **«У – У»**6 раз.По 4 раза.К. с. – **«Тви -тви»**6 раз10 \* 2р. К. с. – **«Тви -тви»**6 раз **10 мин.**по 2 разапо 2 раза**2мин.\*2р.** **2мин.\*2р.** |  Перестроение в три колонны, взять коврики.Потянуться, встать на носки.Спину держать прямо. Отвести локти назад со сведением лопаток.Ноги не сгибать, спину прогнуть, смотреть вперёд.Голову к груди, спину округлить.Корпус прямо, поворот с поворотом головы.Руки в замке поднять вверх – дупло.Поднять стопы. Повороты вправо – влево. - Хвостики.Спину прогнуть, ноги вместе, голову поднять.Движения рук и ног точные.Подняться на носки, помахать кистями рук.Перестроение в одну, убрать коврики, затем перестроение в две подгруппы.У детей на груди наклеены кружки красного или жёлтого цвета для ОВД (снегири и синички).1.С инструктором -В Х. по скамейке и в прыжках спину держать ровно, слегка прогнуть, в подлезании в начале и конце скамейки группироваться и начинать с ноги.2.С воспитателем – Расщитовать силу при подбрасывании мяча верх с хлопком и при метании мешочка в горизонтальную цель. Смена ног и рук.По сигналу «Кот бежит», дети стараются убегать, хвостик свой не отдавать.*По 4 хлопка руками по бокам и по 4 наклона головы.* *На первое слово каждой строки частое потряхивание руками, на второе - один хлопок по бокам**По 2 поворота головы на каждую строку*Дети расходятся, по сигналу собираются в домики по 3, 4, 5 птички. (обручи)**После игры назвать: сколько птичек в домике. (3,4 – птички, 5 – птичек, синички, снегирей)** |
|  **3. Заключительная часть 3мин.** |
| - Вот мы и вернулись из зимнего леса. *Каждый твёрдо знает* *Прогулки укрепляют.* *А ещё чтобы не болеть* *Нужно волшебные точки потереть.***Массаж биологически активных точек. « Неболейка»**- Вот и закончилась наша прогулка. Трудно ли птицам в природе? ( У всех свои трудности и каждый справляется с ними сам)- Что вам помогло в преодолении трудностей. (Самоанализ)- Прогулки заканчиваются хорошим настроением. Я вручаю вам  -Настроение, каково? Во! *Птичкам зёрнышки да крошки, а детям витаминки, чтоб не болели спинки.* |  | Встают в круг.Самомассаж.Ответы детей.Разложить три кружочка: красный, жёлтый, зелёный.**Самоанализ занятия**. Вручаются смайлики Угощение витаминками |

*Список использованной литературы:*

1.Копылова С.Ф. Физкультурные занятия с элементами логоритмики- Волгоград : Учитель,2012.- 81с
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М. : Мозаика-Синтез, 2014.- 112с.
3. Подольская Е.Н. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2011. – 167с.

Приложение:

**Массаж биологически активных точек. « Неболейка»**

Дети поглаживают ладонями шею ----------------  *Чтобы горло не болело*

Мягкими движениями сверху вниз.                        *Мы его погладим смело.*

Указательными пальцами растираем ------------- *Чтоб не кашлять, не*

 *чихать*

Крылья носа.                                                            *Надо носик растирать.*

Прикладывают ко лбу ладонь козырьком ---------- *Лоб мы тоже разотрём*

И растирают его движениями в стороны.              *Ладошку держим* -

                                                                                       *козырьком.*

Раздвигают указательный и средний пальцы --------*Вилку пальчиками*

 *сделай.*

И растирают точки спереди и за ушами.-------------- *Массируй ушки ты*

 *умело.*

Дети и инструктор: *Знаем ,знаем да, да, да .*

*Нам простуда не страшна.*