**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 прокатила Дети, 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 друга  Пальцами массажируем плечи и предплечья  Трем ладошки друг о друга  Ладошкой массируем кончик носа  Плавные движения рук вперёд – встороны,  вверх – вниз.  С наклоном корпуса вперед ладони «катятся» вперед  Выпрямляем корпус и хлопаем в ладоши  Проводим 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 ладоши  Работа 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 снегири  Распушили 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 раз  К. 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 раз  10 \* 2р.  К. с. –  **«Тви -тви»**  6 раз  **10 мин.**  по 2 раза  по 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.*