**Конспект занятия по физкультуре**

**Тема: «Зима»**

для детей старшего дошкольного возраста.

**Цель:** укрепление здоровья детей по средствам общеразвивающих упражнений и основных видов движений в беге и метании.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Закреплять умение сохранять осанку и равновесие при ходьбе с различным положением рук и ног;

2. Совершенствовать умение выполнять упражнения едином в ритме ;

3. Закреплять умения самостоятельности в выполнении общеразвивающих упражнений;

**Развивающие:**

1.Способствовать развитию координации движений и глазомера;

2. Развивать скоростные и силовые качества детей старшего дошкольного возраста;

3. Упражнять в метании в цель правой и левой рукой.

**Воспитательные:**

1. Способствоватьэмоционально – положительному отклику детей на занятие физкультурой;

2. Учить детей ставить перед собой цель и достигать её, преодолевая препятствия.

3. Воспитывать в детях интерес к совместной деятельности со сверстниками.

**Интеграция образовательных областей:**

*Социольно-коммуникативное развитие*

– способствовать формированию положительных качеств дошкольников в процессе взаимодейтвия со сверстниками;

– формировать умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения.

*Речевое развитие*

*–*активизировать словарь по теме «Зима», «Зимняя одежда»;

– развивать связную речь.

 *Художественно эстетическое развитие*

– развитие музыкально-ритмической деятельности детей старшего дошкольного возраста;

– способствовать самостоятельной творческой деятельности детей старшего дошкольного возраста по средствам игровой деятельности;

– учить созерцать красоту окружающего мира.

*Познавательное развитие*

– продолжать знакомить с сезонными изменениями в природе;

– научать замечать красоту природы в зимнее время года и отражать её в ответах;

– развивать у детей мыслительную деятельность, умение делать выводы.

**Методы:**

1. Игровой.

2. Соревновательный.

3. Сенсорный.

4. Метод регламентированных упражнений.

 **Оборудование:**

– «снежинки»;

– «снеговики»;

– «снежки»;

– 4 корзины;

–  дидактическая маска «Медведь»

– музыкальное сопровождение.

**Предварительная работа:**

1. Словарная работа («рукавицы», «снежные шапки», «укрыта», «пушистый ковёр», «склонились»);

2. Беседа на тему: «Как нужно одеваться Зимой»;

**Возраст:** 5-6 лет.

Время: 30 мин.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Ход занятия**

*Дети заходят в зал в колонне по одному.*

**Организационный момент. (2 мин.)**

Построение в шеренгу. Приветствие.

**Инструктор:**

Наступили холода,

Обернулась в лёд вода.

Длинноухий зайка серый

Обернулся зайкой белым.

Перестал медведь реветь.

В спячку впал в бору медведь.

Кто скажет, кто знает,

Когда это бывает?

**Инструктор:** Здравствуйте ребята! Посмотрите в окошко, на улице наступила зима: Деревья нарядились в снежные шапки, а ветки, одели, снежные рукавицы! Вся земля укрыта снежным пушистым ковром! Ребята, а давайте с вами отправимся на прогулку в Зиму! Давайте вспомним, как нужно одеваться зимой и оденемся теплее!

***Вводная часть (5 мин)***

*Выполнение команд:* Равняйсь! Смирно!

Направо! На месте шагом марш! В обход по залу шагом марш!

– ходьба в колонне по одному 10с. (Отправляемся гулять по зимним тропинкам. Спины держим прямо, активно работаем руками и ногами);

– ходьба на пятках-10с, на носочках-10с. (Следить за осанкой, дышать носом, пятки высоко подымаем от пола);

– ходьба с высоким подниманием колен (перешагиванием через сугробы);

– бег на носочках, змейкой, с захлестом голени-60с. (держим расстояние не наталкиваемся друг на друга).

Ветки деревьев склонились совсем низко, и мы наклонимся низко, чтобы пройти под ними).

– ходьба в полуприседе (руки на коленях, ноги согнуты в коленях);

– подскоки-20с (Руки на поясе. Носочек тянем.);

Вот мы и прогулялись по зимним тропинкам, теперь отдахнём

– ходьба на восстановление дыхания (Вдох ч/з нос, выдох ч/з рот со звуком «пш-ш-ш»);

– ходьба обычным шагом по кругу (из корзин девочки берут «снежинки», мальчики «снеговиков»).

*Перестроение в две колонны.*

.

***Основная часть. (15 мин).***

Ритмическая гимнастика с раздаточным материалом («Снежинки и снеговики»)

*Звучит музыка «Кабы не было Зимы»*

1. «Наклоны головы» И.п. основная стойка. На счёт 1-вперёд, 2-назад, 3-вправо, 4-влево.

2. «Оглянись» И.п.широкая стойка, руки опущены вдоль туловища, в руках снеговики и снежинки. На счёт 1- повернуть голову посмотреть за правое плечё, руки в стороны. 2- и.п. 3- повернуть голову посмотреть за левое плечё, руки в стороны. 4- и.п.

3. «Снежная карусель» И.п. основная стойка, в руках снеговики и снежинки. На счёт 1-руки перед собой, 2- руки вверх, 3-руки в стороны, 4- и.п. руки вниз.

4. «Завертелись» И.п. широкая стойка, руки согнуты в локтях перед грудью. На счёт 1- поворот корпуса вправо, руки в стороны. 2- и.п. 3-поворот корпуса влево, 4 – и.п.

5. «Снежные акробаты» И.п. ноги вместе, руки на поясе. На счёт 1-наклон вперед, снежинками и снеговиками дотронуться до пола. 2- и.п. 3- Наклон назад. 4-и.п.

6 . «Вприсядку». И. п. - о. с., руки на поясе. На счёт 1- руки перед собой. 2.-присесть на носочки, пятками не касаться пола. 3- встать. 4- руки на поясе.

7. «Снежные солдаты» И.п. Ноги вместе, руки за спиной. На счёт 1- правую ногу вверх, потянуть носок. 2 - и.п. 3 – левую ногу вверх, потянуть носок. 4 -.и.п.

8. «Ножки танцуют» И.п. о.с. На счёт 1- пятки вместе, носки врозь. 2- ноги вместе. 3- носки вместе, пятки врозь. 4- и. п.

9. «Звёздочка» И. п. о.с. На счёт 1- прыжок ноги врозь, хлопок над головой. 2- и.п.

10. «Ух» И.п. о.с. На счёт 1 – вдох через нос, руки вверх, встать на носочки. 2- руки вниз, выдох через рот, сказать «Ух».

**Основные виды движений:**

**Инструктор**: Ребята вы знаете, что самая весёлая игра Зимой это снежки! Она помогает узнать кто самый меткий! И сейчас мы будем играть в «Снежки».

**Эстафета « Собери Снежки»**

Дети построены в две колонны. В центре зала лежат снежки. По команде инструктора дети бегут к обручам со снежками и берут два снежка, обежав ориентир, кладут снежки в корзинку. Встают в конец колонны.

**Инструктор:** Ну, вот снежки мы с вами собрали, теперь посмотрим, кто самый меткий.

**Эстафета «Забрось Снежок»**

Дети берут по два снежка из корзины и стараются закинуть снежки в другую корзину.

*Музыка «Зимушка-Зима»*

**Подвижная игра. ( 5 мин).**

**Инструктор:** Послушайте ребята загадку:

Косолапый и большой

Спит в берлоге он зимой.

Любит шишки, любит мёд,

Ну-ка кто же назовёт?

С наступлением зимы все медведи засыпают и спят до наступления весны. Вот и в нашем лесу все медведи заснули.

*Игра «Не буди медведя.*)

Из числа играющих выбирается ребёнок «медведь». Дети идут по кругу, «медведь садится на корточки в центре круга.

Как на горке снег-снег,

А под горкой снег- снег.

А под ёлкой снег-снег!

А на ёлке снег-снег.

А под горкой спит медведь

Тиши-тиши не буди!

Просыпается медведь и догоняет детей.

*Малоподвижная игра «ледяная фигура замри»*

Из числа детей выбирается ведущий:

Раз Снежинка

Два снежок

Три сосулька

Четыре мороз

Пять - ледяная фигура замри!

Дети кружившиеся на месте замирают, изображают ледяные фигуры. Ведущий отгадывает что показывают дети.

**Упражнение на релаксацию «Сосулька или мороженное»**

(музыка «Первый день Зимы»).

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1 —2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального эмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

***Заключительная часть.***

**Инструктор:** В одну шеренгу становись!

*Подведение итогов.*

Выполнение команд: Равняйсь! Смирно!

**Инструктор:** Ребята, на сегодня, наше путешествие по зимним тропинкам подошло к концу, и мы вернулись в детский сад. Давайте снимем с себя тёплую одежду, чтобы не было жарко.

*Вопросы к детям:*

– Ребята, а где мы сегодня гуляли? А как мы гуляли?

– Кто запомнил, какие мы делали упражнения, как они называются?

– А в какие игры мы играли?

– Что мы ещё сегодня делали?

– А, что вам понравилось сегодня больше всего?

Отметить хорошо занимавшихся, подбодрить тех детей, у которых не всё получалось хорошо.

**Инструктор:** На этом физкультура закончилась. На право за направляющим, в обход по залу в группу шагом марш!

В колонне по одному дети уходят в группу.

***Используемая литература***

1. Анисимова, Т. Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников / Т. Г. Анисимова, С. А. Ульянова // Рекомендации, занятия, игры, упражнения – Волгоград: Учитель, 2011– 158 с.

2. Утробина, К. К. Занимательная физкультура в детском саду / К. К. Утробина.–  М. :  ГНОМиД , 2004 – 128с .

3. Полтавцева, Н. В. Н.А.Гордова Физическая культура в дошкольном детстве / Н. В. Полтавцева,  Н. А.Гордова // Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет. –  М. :  Просвещение 2007– 257 с.

4.  Физическое воспитание в детском саду [Электронный ресурс] // Образовательный сайт – Режим доступа: <http://www.maam.ru/detskijsad/-fizicheskoe-vospitanie-v-detskom-sadu.html>. – Загл. с экрана.

5. Физическое воспитание дошкольников как система работы воспитателя [Электронный ресурс] // Образовательный сайт. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2013/03/14/fizicheskoe-vospitanie>. . – Загл. с экрана.

6. ФГОС [Электронный ресурс] // Образовательный сайт. – Режим доступа:

http://www.firo.ru. – Загл. С экрана.