Конспект непосредственно образовательной деятельности руководителя физического воспитания с детьми подготовительной к школе группе по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Тема: «Зимние забавы»

**Цель.** Способствовать развитию всех физических качеств дошкольников- силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции.

**Задачи:**

1.Создавать условия для формирования у детей умения прыгать на двух ногах в обручи из обруча, отбивать мяч в ходьбе одной рукой, ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками с боков скамейки, бегать парами, ходить в полном приседе, руки на коленях.

2. Развивать ловкость в упражнениях с мячом, развивать силовые качества, мелкую моторику, чувство ритма, способствовать формированию

правильной осанки.

3. Воспитывать внимательное отношение друг к другу, стремление к

победе, прививать потребность заботиться о своем здоровье.

**Оборудование:**скамейка гимнастическая- 1шт.,обруч малый – 6 шт., большой мяч (диаметр 20-25см.) по количеству детей;2 шнура; 2 снежинки разного цвета на подставках, рисунок снеговика.

**Методические приемы:**

Наглядные: показ педагогом упражнений, рассматривание рисунка снеговика,

Словесные: объяснения, пояснения

Игровые: упражнения, движения

**Методические способы**: посменно-поточный, фронтальный

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап | Деятельность руководителя физического воспитания | Деятельность детей |
| I. Вводнаячасть3 мин | - Здравствуйте, ребята! Сегодня я хочу пригласить вас на лесную снежную полянку и устроить зимние забавы. Вы согласны? - Чтобы до снежной поляны добраться, надо на 1-2 - ой рассчитаться.- Группа, напра-во! На первый –второй рассчитайся!- За направляющем, шагом марш! *(используется музыкальное сопровождение)* - Выполняем задание в соответствии с текстом:Мы шагаем, мы шагаем, Кверху руки поднимаемКверху руки поднимаемНа носочках все шагаем За спину руки заведемИ на пяточках пойдем Мы шагаем по сугробам, По сугробам крутолобым. Поднимай повыше ногу, Проложи себе дорогу На коньках мы заскользим, Дружно в парах побежим А потом, потом, потомМы тихонечко пойдем, пойдемУпражнение на дыхание «Лыжники».  | Дети строятся в шеренгу- ДаПерестроение в колонну по одному, расчет на 1-2 - ойХодьба в колонне по одному Дети выполняют задания в соответствии с текстомходьба на носках, руки подняты вверхходьба на пятках, руки за спиной ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе бег в парахходьба в колонне по одномуДети выполняют вдох через нос, затем на выдохе произносят «Ш-ш-ш». |
| II. Основная часть1.Общеразвивающие упражнения7 мин2. Основные виды движений10мин3. Подвижная игра5 мин | - Группа, в три колонны становись! При построении нужно взять большой мяч.-Упражнения называются «Снежный ком». Внимательно смотрите на меня и повторяйте за мной 1. «Подними снежный ком»И. п. : о. с., мяч в опущенных руках1-поднять мяч над головой, одновременно отставить правую ногу назад на носок (вдох) ; 2-вернуться в и. п. (выдох) ; 3-4-то же с левой ноги. *Повторить по 4 раза в каждую сторону.*2. «Покажи ком соседу»И. п. широкая стойка, мяч в опушенных руках1-вынести мяч вперед; 2-поворот туловища вправо; 3-4-вернуться в и. п. То же в левую сторону. *Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.* 3. «С комом приседай! »И. п. : узкая стойка, мяч в опущенных руках1-присесть, вынести мяч вперед; 2-вернуться в и. п. ; 3-4-повторить то же. *Повторить 6-7 раз.* 4. «Чей ком выше»И. п. : сидя на полу, ноги врозь, руки с мячом над головой1-наклониться к правой ноге, коснуться мячом носка ноги (выдох) ; 2-вернуться в и. п. (вдох) ; 3-4-то же к левой ноге. *Повторить по 3-4 раза.* 5. «Не урони! »И. п. : лежа на полу на спине, мяч зажат между ступнями ног, руки вдоль туловища;1-поднять прямые ноги, удерживая мяч; 2-вернуться в и. п. *Повторить 6-7 раз*. 6. «Круглый ком»И. п. : лежа на полу на животе, мяч в вытянутых руках. 1-поднять прямые руки и ноги, прогнуть спину; 2-вернуться в и. п. *Повторить 6-7 раз*7. «Прыгай выше! »И. п. : стоя на одной ноге, удерживая мяч одной рукой, другая рука на поясе. Прыжки на месте на правой (левой) ноге в чередовании с ходьбой. *Выполнить 10-12 прыжков в чередовании с ходьбой, повторить 2-3 раза.* 8. Упражнение на дыхание. И. п. : о. с., мяч в опущенных руках. 1-поднять мяч вверх, правую (левую) ногу в сторону на носок (вдох) ; 2-вернуться в и. п. (выдох) ; 3-4-то же. *Повторить 5-6 раз*- Чтобы зимние забавыНам быстрей начать, Поспешите, дети, В одну колонну встать! *(используется посменно-поточный метод)* - Зимние забавы начинаем, Ком на прочность проверяем- Нужно отбивать мяч в ходьбе одной рукой *(показ движения педагогом)**-* После проделанного упражнения мячи кладем в корзину- Зимние забавы продолжаем, По снежному лабиринту пролезаем - Ходьба в полном приседе по кривой дорожке из 2 шнуров, руки на коленях*(показ движения педагогом)*На санках быстро проезжаем- Нужно ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками с боков скамейки (ноги прижаты к скамейке, следить за захватом) А потом скок-поскок- Сейчас будем прыгать на двух ногах в обруч и из обруча. Мягко нужно пружинить ноги.Затем пальцы разминаем, Кристаллы местами меняем. - Чтобы в интересную игру нам поиграть, предлагаю, дети, в две колонны встать. «Льдинки, ветер и мороз» *(с использованием ориентиров-«снежинок») Игра носит соревновательный характер.*- Играющие образуют два круга и берутся за руки. Один круг выстраивается вокруг белой снежинки, другой – вокруг синей. - Нужно идти по кругу и произносить слова:Холодные льдинки, прозрачные льдинкиСверкают, звенят «Динь-динь, динь-динь! »По сигналу «Ветер! » все разбегаются врассыпную. По сигналу «Мороз! » нужно быстро построить круг вокруг своей снежинки и взяться за руки. Команда, которая вперед построит круг, получает очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. - Самое главное: нужно бегать, не задевая друг - друга, использовать всю площадку. *Игра повторяется 3-4 раза*- Подводим итог игры *(объявление победителей)* | Дети перестраиваются в три колонны и одновременно берут большой мяч для упражненийДети выполняют общеразвивающие упражнения, повторяя за педагогом1. «Подними снежный ком»И. п. : о. с., мяч в опущенных руках1-поднять мяч над головой, одновременно отставить правую ногу назад на носок (вдох) ; 2-вернуться в и. п. (выдох) ; 3-4-то же с левой ноги. 2. «Покажи ком соседу»И. п. широкая стойка, мяч в опушенных руках1-вынести мяч вперед; 2-поворот туловища вправо; 3-4-вернуться в и. п. То же в левую сторону. 3. «С комом приседай! »И. п. : узкая стойка, мяч в опущенных руках1-присесть, вынести мяч вперед; 2-вернуться в и. п. ; 3-4-повторить то же. 4. «Чей ком выше»И. п. : сидя на полу, ноги врозь, руки с мячом над головой1-наклониться к правой ноге, коснуться мячом носка ноги (выдох) ; 2-вернуться в и. п. (вдох) ; 3-4-то же к левой ноге. 5. «Не урони! »И. п. : лежа на полу на спине, мяч зажат между ступнями ног, руки вдоль туловища;1-поднять прямые ноги, удерживая мяч; 2-вернуться в и. п. 6. «Круглый ком»И. п. : лежа на полу на животе, мяч в вытянутых руках. 1-поднять прямые руки и ноги, прогнуть спину; 2-вернуться в и. п. 7. «Прыгай выше! »И. п. : стоя на одной ноге, удерживая мяч одной рукой, другая рука на поясе. Прыжки на месте на правой (левой) ноге в чередовании с ходьбой. 8. Упражнение на дыхание. И. п. : о. с., мяч в опущенных руках. 1-поднять мяч вверх, правую (левую) ногу в сторону на носок (вдох) ; 2-вернуться в и. п. (выдох) ; 3-4-то же. Перестроение в одну колоннуДети идут в колонне по одному, отбивают мяч одной рукой. Кладут мячи в корзинуХодьба в полном приседе по кривой дорожке из 2 шнуров, руки на коленяхДети ползают по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками с боков скамейки Прыжки на двух ногах в обруч и из обручаПерестроение в две колонныДети образуют два круга и берутся за руки. Дети идут по кругу и произносят словаПо сигналу «Ветер! » все разбегаются врассыпную. По сигналу «Мороз! » быстро строят круг вокруг своей снежинки и берутся за руки.  |
| III. Заключительная часть1.Самомассаж 2 мин2. Игра на внимание 3 мин | - Ребята, давайте, слепим снеговику друзей, чтобы было веселей. *(рисунок снеговика находится на стене спортзала)**Проводится массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний «Снеговик» (М. Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим»)* - 1-2, 1-2, лепим мы снеговика *(имитируют лепку снежка)*Мы покатим снежный ком Кувырком, кувырком *(проводят кончиками пальцев от середины лба до подбородка)* Мы его слепили ловко: *(массируют щеки кончиками пальцев)*Вместо носа есть морковка, *(массируют указательными пальцами крылья носа)* Вместо глазок угольки *(массируют надбровные дуги)*Руки-веточки нашли (*трут ладони одна о другую)*А на голову ведро *(массируют указательным и средним пальцем биологически активные точки возле ушей)* Посмотрите-вот оно! *(кладут ладони на голову и качают головой)* - 1-2-3-4-5 будем игры завершать. Нужно быстро по сигналуВсем в одну колонну встать. - А теперь игра на внимание «Тропинка, снежинка, сугроб»- По сигналу «тропинка» кладете руки на плечи впередистоящему товарищу. По сигналу «снежинка» кружимся на месте, по сигналу «сугроб» приседаем. - Вот по этой тропинке мы вернемся в группу. - Группа, в колонне по одному шагом –марш! - По окончании занятия я хочу подарить вам эмблемы-снежинки за дружбу, веселый задор, стремление к победе.  | Дети смотрят на снеговикаДети выполняют все движения самомассажа:- имитируют лепку снежка-проводят кончиками пальцев от середины лба до подбородка - массируют щеки кончиками пальцев- массируют указательными пальцами крылья носа - массируют надбровные дуги- трут ладони одна о другую - массируют указательным и средним пальцем биологически активные точки возле ушей - кладут ладони на голову и качают головой Дети выстраиваются в одну колонну.По сигналу «тропинка» кладут руки на плечи впередистоящему товарищу. По сигналу «снежинка» кружатся на месте, по сигналу «сугроб» приседают.Ходьба в колонне по одному. |