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. Вводная  часть  3 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 поднимаем  Кверху руки поднимаем  На носочках все шагаем  За спину руки заведем  И 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, потом  Мы тихонечко пойдем, пойдем  Упражнение на дыхание «Лыжники». | Дети строятся в шеренгу  - Да  Перестроение в колонну по одному, расчет на 1-2 - ой  Ходьба в колонне по одному  Дети выполняют задания в соответствии с текстом  ходьба на носках, руки подняты вверх  ходьба на пятках, руки за спиной  ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе  бег в парах  ходьба в колонне по одному  Дети выполняют вдох через нос, затем на выдохе произносят «Ш-ш-ш». |
| II. Основная часть  1.Общеразвивающие упражнения  7 мин  2. Основные виды движений  10мин  3. Подвижная игра  5 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 руках  1-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 руках  1-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 руках  1-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 головой  1-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 забавы  Нам 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 льдинки  Сверкают, 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 упражнений  Дети выполняют общеразвивающие упражнения, повторяя за педагогом  1. «Подними снежный ком»  И. п. : о. с., мяч в опущенных руках  1-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 руках  1-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 руках  1-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 головой  1-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 колонну  Дети идут в колонне по одному, отбивают мяч одной рукой.  Кладут мячи в корзину  Ходьба в полном приседе по кривой дорожке из 2 шнуров, руки на коленях  Дети ползают по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками с боков скамейки  Прыжки на двух ногах в обруч и из обруча  Перестроение в две колонны  Дети образуют два круга и берутся за руки.  Дети идут по кругу и произносят слова  По сигналу «Ветер! » все разбегаются врассыпную. По сигналу «Мороз! » быстро строят круг вокруг своей снежинки и берутся за руки. |
| III. Заключительная часть  1.Самомассаж  2 мин  2. 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 сигналу  Всем 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 снеговика  Дети 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. |