**ОО «Физическое развитие»**

**Программное содержание:**

1. **Формировать умение скатываться на ногах с невысокой короткой горки в глубоком присяде.**
2. **Закрепить умение скользить по недлинной горизонтальной дорожке, выполнив разбег перед отталкиванием.**
3. **Совершенствовать умение скользить по наклонной ледяной дорожке, поочерёдно переставляя ноги.**
4. Развивать ловкость, равновесие, координационные способности.
5. Воспитывать потребность в двигательной деятельности на воздухе.
6. Воспитывать смелость, уверенность в себе.

Оборудование: короткая ледяная дорожка, длинная ледяная дорожка, наклонная ледяная дорожка, короткая низкая ледяная горка, зрительные ориентиры, костюм Петрушки.

Интеграции ОО: познавательное развитие, речевое развитие, социально-коммуникативное развитие

Ход занятия:

(дети строятся на спортивной площадке, появляется Петрушка)

Петрушка: Эй, ребята-дошколята!
 Мерзнут руки, мерзнет нос?
 Постарался же сегодня
 Добрый дедушка Мороз!

Здравствуйте, детишки! Девчонки и мальчишки! Я знаю, что вы очень любите играть, я тоже люблю развлекаться, особенно мне нравятся зимние забавы. Хотите поиграть со мной?
Дети: да!

Петрушка : тогда идём за мной!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание | Дозировка  | Мет. рекомендац. |
| 1. | Шёл я к вам по сугробам (ходьба с высоким подниманием колена); по толстому льду(«скользящий шаг»); шёл по узенькой дорожке(ходьба приставным шагом); очень долго шёл; и чтобы не опоздать к вам в гости – пришлось побежать быстро-быстро(бег в быстром темпе), а потом медленно(бег в медленном темпе) и снова быстро(бег в быстром темпе)! Ух, как я устал(восстановление дыхания). | 4 мин | Дышим носом |
| 2. |  ОРУ со снежкамиПосмотрите, что я вам принёс?- Снежки!*Станем мы играть в снежки,**В голову не целиться!**Эх, сугробы велики намела метелица!**Ой, колючий мой снежок**Полюбуйся им, дружок!*И.п.: о.с.1- наклон головы к плечу вправо,2- и.п.3- наклон головы к плечу влево,4- и.п.*«Со снежком хотим играть, холодно его держать»*и.п.: о.с. , руки в стороны1 – руки вперёд, переложить снежок из одной руки в другую,2-и.п.3– 4 то же.*3. «На снежок ты посмотри, да смотри, не урони»* И.п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд1-поворот туловища вправо, смотреть на снежок2- и.п.3-4-то же, в другую сторону*4. «А теперь пойдем вприсядку! Ну-ка, веселей, ребятки!»*и.п.: о.с.1 – полуприсяд, руки вытянуть вперед, 2 – и.п. то же*5. «Топай, топай каблучок, не растает мой снежок!»*И.п.: о.с 1- правую ногу вперёд на пятку, руки вперёд, 2- и.п.3- левую ногу вперёд на пятку, руки вперёд, 4-и.п. *«Мы попрыгаем немножко и погреем наши ножки»* Прыжки на двух ногах вокруг снежков.ОВД Ребята, а что это у вас такое? Какие-то дорожки скользкие? - Это ледяные дорожки! - Вы, наверное, очень любите скользить на них?-да!- Может, и меня научите, а то я не умею… Покажите мне, как это правильно сделать, чтобы проскользить, да ещё и не упасть.  (дети скользят по льду, ИФК страхует каждого ребёнка) Вот здорово! Молодцы! А скользить с разбега кто-нибудь умеет?-да! Хотите я вам секрет открою? – чтобы дальше проскользить, нужно встать правильно: одну ножку вперёд, а другую чуть сзади поставить и руки обязательно в стороны развести, тогда точно не упадёте. Сейчас самые смелые со мной остаются, а самые быстрые идут к Е.В., потом поменяемся.Перед вами две дорожки – одна длинная, другая короткая, выбирайте, какая вам больше нравится. А Валера нам покажет, как правильно нужно скользить. (дети скользят, ИФК страхует каждого ребёнка)Ай-да, дети! Ай-да, молодцы! Какие вы ловкие и смелые! Ледяные дорожки – это конечно здорово, но я смотрю у вас и горка есть! С неё тоже можно скользить, хотите научу? Посмотрите, как это можно сделать. Поднимаемся, садимся на корточки и скатываемся, стараемся не упасть. (ИФК показывает способ выполнения задания)(дети по очереди скатываются с горки, ИФК стоит на подстраховке)Молодцы! Вы очень постарались! А теперь можно и поиграть! Поиграем в игру « Снежинки и ветер». Вы все превращаетесь в снежинки. По сигналу «Ветер» снежинки начинают летать, кружится по всей площадке, по сигналу «Ветер стих» снежинки останавливаются и приседают. | 6665615\*22 раза2 раза2 раза5 мин | Построение врассыпную Раздать каждому ребёнку по снежку Спина ровная Следим за снежкамиКолени слегка сгибаемНогу далеко от себя не отставлятьДышим носикомПоточный способ(те дети, кто выполнил задание, в ожидании своей очереди, подходят к воспитателюи проходят по «полосе препятствий)Не наталкиваемся друг на друга |
| 3. | Поиграли, порезвились. А я ещё одну игру знаю. Мы будем искать вот этот шарик. Если я скажу «холодно», значит ищите не там, если скажу «тепло», значит шарик где-то рядом. Ищите… А ещё у меня для вас сюрприз, но его вы тоже должны найти. (дети находят спрятанный в снегу сюрприз).Мне очень понравилось играть сегодня с вами. Вы были ловкими и смелыми. (анализ деятельности детей проводит ИФК)*Мы закончили веселье,**До свиданья, детвора!**На прощанье пожелаю –**Быть здоровыми всегда*! | 3 мин | Будьте внимательны |