**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**

**«Центр развития ребенка – детский сад №7»**

**Конспект итогового занятия**

**по физической культуре**

**«Прогулка на зимний стадион»**

**в старшей группе**

Подготовила и провела

инструктор по физической культуре

Шаповалова С.Н.

г. Калач

**Цели и задачи:**

Совершенствовать навыки основных движений, развивать глазомер и ловкость, упражнять в подтягивание на скамейке с помощью рук; прокатывании малого мяча между предметами. Закрепить технику выполнения игрового массажа. Воспитывать интерес и эмоционально- положительное отношение к занятиям физкультурой.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, обручи, лист А- 4 на каждого ребенка, кегли, музыкальное сопровождение.

**Ход занятия:**

**I.Вводная часть:** Построение в шеренгу, равнение, проверка осанки, приветствие.

- К нам пришла зима сама.  
Принесла во двор зима  
Снег пушистый, лед, снежинки,  
Санки, лыжи и коньки.

– Ребята, сегодня мы отправимся в поход на зимний стадион, но сначала нам нужно одеться.

**Тактильная игра-массаж** «ОДЕВАЕМСЯ В ПОХОД»

*(Дети выполняют движения в соответствии с текстом)*

- одеваем штаны (лёгкое поглаживание ног) ;

- одеваем кофты, куртки (поглаживание рук, груди, живота) ;

- застёгиваем пуговицы (точечные движения от шеи до низа живота) ;

- надеваем шапку (лёгкие массаж головы) ;

- одеваем шарф (поглаживание шеи);

- обуваем ботинки (поглаживание в области стопы) .

- Готовы к походу?

*(Ответ детей.)*

Перестроение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному.

- На носочках все шагаем

*(ходьба на носках, руки подняты вверх)*

- За спину руки заведем и на пяточках пойдем

*(ходьба на пятках, руки за спиной)*

Мы шагаем по сугробам,

По сугробам крутолобым.

Поднимай повыше ногу,

Проложи себе дорогу

*(ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе)*

- Вот мы прибыли на стадион. Для начала покатаемся на коньках.

- На коньках мы заскользим,

(ходьба скользящим шагом)

- И дружно на лыжах побежим

*(Бег имитация на лыжах)*

**Упражнение на дыхание «Лыжники».**

Дети выполняют вдох через нос, затем на выдохе произносят «Ш-ш-ш».

Построение в круг.

**II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.**

Упражнение на развитие логического мышления **«СДЕЛАЙ СНЕЖОК».** Предлагается детям представить, что они держат в руках не одну снежинку (лист бумаги), а очень много, из которых можно сделать снежный комок. (Предлагается скомкать бумагу.)

**Общеразвивающие упражнения со «снежками»**

1) И. п. – ноги слегка расставлены. Руки у груди.

Поднять снежки вверх, посмотреть на них.

Вернуться в И. п. (4 раза) .

2) И. п. - ноги на ширине плеч, руки опущены.

Повороты: в одну сторону, затем - и. п.

В другую, и. п. (по 4 раза в каждую сторону) .

3) И. п. - руки возле груди. Наклоны вперёд, руки вниз, вернуться в и. п. (4 раза)

4) И. п. - руки возле груди. Приседания (4 раза) .

5) И. п. - лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, ноги прямые. Прогнуться, поднять руки (4 раза) .

6) И. п. – ноги вместе, руки произвольно, снежки на полу. Прыжки на 2-х ногах вокруг снежков. (по 2 раза в каждую сторону)

**Инструктор:** Чтобы зимние забавы

Нам быстрей начать,

Поспешите, дети,

В две колонны встать!

Перестроение в две колонны

**Основные виды движений:**

(используется посменно-поточный метод)

**1. Прокатывание** снежка между кеглями.

Зимние забавы начинаем,

Снежок на прочность проверяем.

**2. Ползание** по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками с боков скамейки (ноги прижаты к скамейке, следить за захватом)

На санках быстро проезжаем.

Построение в две колонны. Инструктор держит 2 обруча, а дети метают в них «снежные комки».

**3. Метание** снежков в вертикальную цель (обручи)

Затем пальцы разминаем,

Размахнись рукой- бросок, прямо в цель летит снежок.

**Инструктор:** Чтобы в интересную игру нам поиграть, предлагаю, дети, в круг всем встать. В какую зимнюю игру- забаву любят играть дети?

*Ответы детей.*

**Подвижная игра «Снежки»:** По первому сигналу дети начинают бросать комочки друг в друга, по второму – игра останавливается.

**III. Заключительная часть.**

- Ой, ребята заигрались мы с вами, пора возвращаться в наш детский сад.

Лыжи все мы надеваем

И по тропинке мы пойдем (ходьба друг за другом скользящим шагом)

- Вот и пришли мы в детский сад, снимаем лыжи (имитация)

**Тактильная игра-массаж**

*(Дети выполняют движения в соответствии с текстом)*

- снимаем шарф (поглаживание шеи);

- снимаем шапку (лёгкие массаж головы) ;

- снимаем ботинки (поглаживание в области стопы) .

- расстёгиваем пуговицы (точечные движения от шеи до низа живота) ;

- снимаем кофты, куртки (поглаживание рук, груди, живота) ;

- снимаем штаны (лёгкое поглаживание ног) ;

-Вот мы и вернулись с прогулки, вам понравилось, тогда до новых встреч на зимнем стадионе (выход из зала)