**Конспект занятия по физической культуре**

**«Зимняя прогулка в лес»**

**(для детей 5-6 лет)**

**Цель:**

1.Развивать познавательные интересы детей через подачу сюжетно – игровой ситуации.

2.Закреплять в игровой форме навыки ходьбы; на пятках , на носках выпады, семенящий шаг; метание, прокатывание мяча двумя руками.

3. Выполнять цикл разученных ритмических упражнений с использованием танцевальных движений, развивая чувство ритма и двигательные способности .

4. Воздействие массажным мячом на рефлекторные зоны ладони и всего тела с целью активизации работы всего организма; развивать мелкую моторику, общую координацию, пластичность движений; способствовать развитию связной речи.

5.Вызвать положительный эмоциональный настрой.

**Оборудование:**

● Аудиозаписи для ритмики, подвижных игр и минуты релаксации.

● атрибуты по оформлению среды;

● костюм «снеговика»

● корригирующая дорожка, массажные мячи, листы белой бумаги по количеству детей.

**Этапы непосредственной образовательной деятельности:**

1. Организационный момент.

2. Тактильная игра-массаж «Собираемся в дорогу».

3. Имитационное упражнение «Мы шагаем по сугробам».

4. Ритмическая гимнастика. «Русская зима»

5. Упражнение с массажными мячами «Катаем снежный ком».

6. Речевая игра «Снеговик».

7. Подвижная игра « Снежки».

8. Подведение итогов занятия

9. дыхательное упражнение по методики Б.С. Толкачёва «Летят снежинки»

10. Релаксация « Снежинки»

**Ход занятия:**

Дети под спокойную музыку входят в зал.

**Инструктор:**  Ребята, когда сегодня я пришла в детский сад, то у себя на столе увидела волшебный шар. Я сразу начала вспоминать, что этот шар мне напоминает. А вам он кого-то напомнил? А кого?

**Дети:** снежок

**Инструктор**: Снеговика! А вы хотели бы узнать, как поживает снеговик в лесу? (ответ детей)

**Дети**: Да. Хотели.

**Инструктор**: Тогда я предлагаю нам отправиться в лес в гости к снеговику. Готовы к путешествию?

**Дети**: Да.

**Инструктор**: Будем собираться в дорогу? Одевайтесь потеплее, что бы не замёрзнуть в лесу.

**Тактильная игра-массаж «Собираемся в дорогу»**

Имитационно надеваем штаны, брюки, носки, - легкое поглаживание ног. Надеваем кофты, – поглаживание рук, живота. Надеваем валенки, – поглаживание ног от пальцев до колена. Надеваем шапки, – поглаживание головы, легкий массаж, имитация завязывания. Застегиваем молнии на пуховиках,– точечные движения от живота до шеи. Завязываем шарф – имитация завязывания.

(Дети, помогайте друг другу завязать шарф!)

**Имитационное упражнение «Мы шагаем по сугробам»**

Вот и в путь мы собрались, и в лес мы отправляемся – ходьба. Осторожно по снегу мы пойдём, на носочках идём не отстаём – ходьба на носках Вот снежок полетел, под ногами захрустел – ходьба на пятках. Через сугробы переступаем, ноги выше поднимаем - ходьба с высоким подниманием колен. Много снега в переде шире шаг скорей иди - шаги выпадами. Мы протопчем дорожку чтоб в снегу не вязли ножки - семенящий шаг. Чтоб в сугроб не провалиться – быстро, быстро мы помчимся – бег.

Вот мы с вами и в лесу – ходьба.

**Инструктор**: Посмотрите по сторонам, как здесь красиво и много снега. снежинки тихо ложатся на снег. **Упражнение на восстановление дыхания «Летят снежинки»**

И.п: о.с. - 1 поднять руки вверх, сделать вдох. 2,3, 4 – постепенно опускать руки , делая мягкие взмахи и произносить «П- п - п» . выполнить (3р.)

**Инструктор**: Давайте согреемся и отдохнем.

**Ритмическая гимнастика (под мелодию «Русские зимы»)**

**Инструктор**: Согрелись? А снеговика что – то ещё не видно! А давайте сами слепим снежный ком. Дети идут по кругу и берут массажные мячи, останавливаются в круг. **Речевая игра «Снеговик».** Давай, дружок, смелей, дружок, Кати по снегу свой снежок. Он превратится в толстый ком, И станет ком снеговиком. Его улыбка так светла! Два глаз, шляпа, нос, метла. Но солнце припечет слегка – Увы! – и нет снеговика.

( В. Егоров)

**Выполняют комплекс упражнений с массажными мячами.**

1. И.п.:о.с – мяч зажать между предплечьями и ладонями. Вращать мяч от себя и на себя. (3-4 раза). 2. И.п.: о.с - мяч держать на уровне груди ладонями, силой надавить на мяч, проверяя крепкий «снежный ком» (4-5раз). 3. И.п.:о.с. – мяч прижать руками к груди, надавить подбородком на мяч (3 -4 раза). 4. И.п.:о.с мяч прижать к руками к груди . Прокатывать мяч по телу вниз и вверх надавливая. 5. И.п.: сед «по турецки» – мяч прижат к животу, прокатывать мяч вокруг туловища в право и влево. ( 2 раза). 6. И.п.: – сед ноги согнуты в коленях, мяч под спиной, лечь на мяч спиной выпрямляя ноги прокатывать мяч. (4-5 раз). 6. И.п.: - сед ноги положить на мяч. Прокатываем мяч ступнями вперёд и назад «катаем снежный ком» .

**Инструктор**: Молодцы! А сейчас давайте откатим наши снежные комочки в мешок и скажем волшебные слова. Покружись ,покружись Снеговичок появись. Ой, смотрите, кто это?

(появляется снеговик)

**Снеговик:** Здравствуйте, ребята! Спасибо вам за то , что вы меня слепили!

Я очень рад, что вы пришли ко мне в гости в лес. В зимнюю в лесу, много снега и мне это очень нравится, ведь я сделан из снега. И ещё я очень люблю играть в снежки. А вы ? Хотите, я вас научу играть в одну из моих любимых игр? Дети: Да! Снеговик раздаёт детям белые листы бумаги, сейчас мы будем лепить снежки.

**Пальчиковая гимнастика «Снежные комочки» .** Все листочки мы помнём – мнут листок бумаги в руках. Все листочки мы потрём – трут листок в руках. Покатаем, покатаем - катают как шарик между ладонями. А патом его сожмём – крепко сжимают. **Снеговик :** Замечательный снежок получился, а теперь с ним поиграем! **Проводится подвижная игра « Снежки».** Девочки встают с одной стороны зала, мальчики с другой спиной к девочкам. Девочки подходят к мальчикам со словами. Мы идём ,идём ,идём. Снежки белые несём. Доходят до мальчиков кладут у их ног «Снежки» У кого снежок лежит, тот за нами не бежит. Он снежок наш поднимает и скорей его бросает

С последними словами мальчики разворачиваются, поднимают снежки и бросают в девочек.

Затем дети меняются местами, игра повторяется 2 раза.

**Инструктор:** Ой, ребята, как хорошо в лесу у снеговика, но увы, нам пора возвращаться в детский сад. А перед тем, как нам отправиться домой, скажем Снеговику спасибо, а когда у нас с вами наступит настоящая зима, пригласим снеговика к нам в гости. **Снеговик:** Ребята , чтобы ваше возвращение домой было приятным, я хочу подарит вам снежинки, они волшебные и помогут быстро вернутся домой.

Прошу вас всех взять в руки снежинки подуть на них и произнести волшебные слова. А потом присесть и закрыть глаза, а когда вы их откроете, то окажетесь в вашем детском саду.

**(релаксация) « Снежинки»**

Мы белые снежинки,

Летим, летим, летим.

Дорожки и тропинки

Мы все запорошим.

Покружимся над садом.

В холодный день зимы.

И тихо сядем рядом.

С такими же, как мы.

**Инструктор:** Вот мы и вернулись в наш детский сад.

Итог занятия. Ребята скажите, а где же мы сегодня свами были?

А кого мы там встретили? Что вам больше всего понравилось?

Литература:

1. «Физкультурные занятия, подвижные игры и упражнения» Л. И. Пензулаевой.

2.«Занимательная физкультура» К. К. Утробиной.

3. «Детский сад: физические упражнения и подвижные игры» В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого.

5.«Оздоровительная работа в ДОУ» Е. Ю. Александрова

6.«Развивающая педагогика оздоровления» В. Г. Кудрявцева.

7. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Л. В. Гаврючиной.