

**«ЗИМА». КОНСПЕКТ НОД по ОО «Физическое развитие»  
для детей старшего дошкольного возраста.**

**Цель:**

- Прививать любовь к занятиям физической культурой
- Создавать радостное настроение и положительные эмоции

**Задачи:**

*Воспитательные:*

- Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми в физкультурно- оздоровительной деятельности

*Обучающие:*

- Закреплять навыки в прокатывании мяча
- Развивать равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности
- Обогащать двигательный опыт детей

*Развивающие:*

- Развивать физические качества: ловкость, быстроту, произвольное внимание

*Оздоровительные:*

- Создавать условия для удовлетворения естественных потребностей детей в движении и игре

Оборудование: гимнастические скамейки – 2 шт., набивные мячи- 4-5 шт., мячи резиновые большие – 2 шт., кегли по количеству детей.

**1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Инструктор:

- Запорошила дорожки
- Разукрасила окошки
- Радость детям подарила
- И на санках прокатила

Дети, как вы думаете, что это? Правильно, зима! А чем можно заниматься зимой?

Дети: - Кататься на санках, на коньках, на лыжах, играть в снежки.

Инструктор: А я сегодня я предлагаю вам отправиться в зимний лес.

Дети строятся в колонну по одному и идут по кругу.

Инструктор:

- Как на тоненький ледок
- Выпал беленький снежок
- Ах, зима, зима, зима
- Белоснежная пришла!

(Ходьба по кругу)

- Как на тоненький ледок
- Выпал беленький снежок
- Чтоб его не затоптать
- На носочки надо встать!

( Ходьба на носочках, руки- на поясе)

- Снегу мало. Под снежком
- Лед блестит несмело
- Заскользим мы по ледку
- Ловко и умело!

( Ходьба приставным шагом, руки- на поясе)

- Начался снегопад

- Снегу каждый очень рад
- Побежим ловить снежинки
- Побежим ловить пушинки

( Легкий бег по кругу)

Построение в рассыпную по залу.

## **2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

### **1)ОРУ**

#### 1.«Елочка»

- Закружили елочку
- Зимние метели
- Каждую иголочку
- В серебро одели

И.П.- основная стойка. Выполнение: на счет 1- руки через стороны вверх, на счет 2 - в и.п. Повторить 8-10 раз.

#### 2.«Вьюга»

- Сердитая вьюга
- Шумит, завывает
- Пушистые шали
- С деревьев срывает

И.П. – основная стойка. Выполнение: на счет 1- руки в стороны; на счет 2-3 – наклоны вправо и влево. Повторить 8-10 раз.

#### 3.«Снег»

- Вился, вился белый рой
- Сел на землю
- Стал горой

И.П. - стоя на коленях, руки вперед- вниз. Выполнение: на счет 1-2 – руки вверх, потянуться за руками, прогнуть спинку, на счет 3-4 – в и.п. Повторить 8-10 раз.

#### 4.«Зеленые иголки»

- Что растет на елке?
- Зеленые иголки!

И.П. – сед на пятках, руки внизу. Выполнение: на счет 1-2- встать на колени, руки вверх- в стороны, на счет 3-4 – в и.п. Повторить 8-10 раз.

#### 5.«Санки»

- Все лето стояли
- Зимы ожидали
- Дождались поры
- И помчались с горы

И.П.- лежа на живот, руки вытянуты вперед- вверх, ноги слегка приподняты. Выполнение: на счет 1-4 – качаться вперед- назад; на счет 5-8 – в и.п. Повторить 6-8 раз.

#### 6.«Погреемся»

- Мы погреемся немножко
- Будем прыгать по дорожке

И.П. – ноги вместе, руки на поясе. Выполнение: на счет 1 – 8 – прыжки ноги врозь (руки в стороны), ноги вместе (руки на пояс), на счет 9- 16 – ходьба на месте. Повторить 3 раза.

Дети строятся в две команды.

### 2)ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

#### 1 . Инструктор:

- Там, где очень много снега
- Не пройти и не проехать
- В поле белые снега
- За ночь намела пурга
- Там огромный снежный горб
- Называется –«Сугроб»!

Мы с вами сейчас будем перешагивать через эти сугробы.

«Через сугробы»- равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (количество мячей зависит от длины скамейки), последовательно через каждый (два приставных шага, на третий- перешагивание через мяч). Руки на пояс или за голову.

#### 2. Инструктор:

- Появился во дворе
- Он в холодном декабре

- Неуклюжий и смешной
- У катка стоит с метлой
- К ветру зимнему привык
- Наш приятель снеговик!

Следующее наше задание- скатать снежный ком для снеговика!

«Прокатывание мяча по прямой»: на расстоянии 4 метров от первого ребенка в колонне стоит кегля. Подталкивая мяч пальчиками (руки «совочком»), не отпуская его далеко от себя, докатить до кегли, взять мяч в руки, выпрямиться, поднять меч вверх- показать всем, какой ком скатали. После прижать мяч к себе, добежать до ребенка, стоящего первым в колонне, передать ему мяч и встать в конец колонны.

### 3. Инструктор:

- Чтоб в морозы печь топить
- Мы должны их нарубить
- И в сених или в сарае
- Их в поленницу сложить!
- Что это?

Дети: Дрова!

Инструктор: Наша задача- быстро перенести дрова, что бы мы могли затопить печку и согреться.

«Кто быстрее перенесет предмет»- около ребенка, стоящего первым в колонне, лежит обруч. В обруче лежат кегли по количеству детей. На расстоянии 4- 5 метров лежит еще один обруч. Ребенок, стоящий первым в колонне, берет одну кеглю из обруча, добегает до другого обруча и кладет туда кеглю. Бежит до своей колонны и хлопком по плечу передает эстафету следующему ребенку. Тот так же берет одну кеглю, бежит с ней до другого обруча, кладет в обруч кеглю и так далее, пока дети не перенесут все кегли «дрова» из одного обруча в другой.

### 4. Игровое упражнение «Прокати на санках друга».

Два первых ребенка из каждой команды, стоя друг за другом, надевают на себя обруч, руками с двух сторон держась за него.

Задача- быстрым шагом пройти до ориентира, стоящего на

расстоянии 4 метров, обогнуть его, вернуться к своей команде и передать обруч следующей паре детей.

#### Подвижная игра «Медведь»

- Как на горке снег, снег (Дети стоят по кругу, в центре которого спит «медведь», медленно поднимают руки вверх)
- И под горкой снег, снег (Приседают, опуская руки)
- И на елке снег, снег (Встают, поднимая руки вверх)
- И под елкой снег, снег (Приседают, опуская руки)
- Тише , тише..... Не шуметь! (на последних словах «медведь» просыпается и бросается ловить детей)

#### 3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

##### 1)Упражнение логоритмики «На санках»

- Покатились санки вниз (Дети вращают руками перед собой)
  - Крепче ,мой дружок, держись! (Обхватывают руками плечи)
  - Ты сиди, не упади (Грозят пальчиком)
  - Там канавка впереди (Вытягивают обе руки перед собой)
  - Надо ездить осторожно, (Грозят пальчиком)
  - А не то разбиться можно! (Наклониться вперед)
- (О.Высоцкая)

##### 2)Растяжка в партере с элементами пальчиковой гимнастики «Зима» (И.П.- дети сидят на коврикe , ноги врозь)

- Пришла зима (Трем ладошки друг о друга)
- Принесла мороз (Пальцами массируем плечи и предплечья)
- Пришла зима (Трем ладошки друг о друга)
- Замерзает нос (Ладонью массируем кончик носа)
- Снег (Наклон к правой ноге, правая рука на поясе, левая вверх)
- Сугробы (Наклон к левой ноге, левая рука на поясе, правая вверх)
- Гололед (С наклоном корпуса вперед ладони «катятся» вперед)
- Все на улицу вперед! (Выпрямляем корпус и хлопаем в ладоши)

- Теплые штаны наденем ( Проводим руками по ногам от носочков до бедер- «одеваем штаны»)
- Шапку, шубу, валенки ( Ладонями проводим по голове, по рукам, хлопаем по ногам)
- Руки в варежках согреем ( Круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони)
- И завяжем шарфики ( Ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи)
- Зимний месяц называй! (Хлопаем в ладоши)
- Декабрь! Январь! Февраль! (Кулачком, ребром ладони и ладонью ударяем по коленям)

Список использованной литературы:

- 1.Копылова С.Ф. Физкультурные занятия с элементами логоритмики- Волгоград : Учитель,2012.- 81с
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.-М. : Мозаика-Синтез, 2014.- 112с.
3. Подольская Е.Н. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2011. – 167с.

