

**«Уксянский детский сад «Рябинушка»- структурное подразделение
МБОУ «Уксянская СОШ»**

Конспект в подготовительной группе «Зимние забавы»

Воспитатель: Белоногова А.Е

Уксянское, 2025 г.

Задачи:

1. Оздоровительная:

Способствовать формированию правильной осанки, профилактика плоскостопия.

2. Образовательная:

Обучать детей прыжкам в обруч, расположенный на высоте 20 см. от пола; упражнять в ходьбе и беге парами, соблюдая границы зала.

3. Развивающая:

Развивать ловкость в упражнениях с мячом, развить силовые качества, мелкую моторику, чувство ритма, формировать ритмичный вдох и глубокий выдох.

4. Воспитательная:

Воспитывать внимательное отношение друг к другу, стремление к победе, прививать потребность заботиться о своем здоровье.

Оборудование: скамейка гимнастическая 2, обруч малый 2 шт. 4 куба, мяч баскетбольный по количеству детей, дуги 2 шт., 2 снежинки синего и белого цвета.

Ход занятия:

1. Вводная часть

Дети строятся в шеренгу.

Инструктор: 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.

Построение в колонну по одному, расчет на 1-2-ой

Ходьба в колонне по одному (*используется музыкальное сопровождение*)

Дети выполняют задания в соответствии с текстом:

Мы шагаем, мы шагаем,

кверху руки поднимаем

кверху руки поднимаем

на носочках все шагаем (*ходьба на носках, руки подняты вверх*)

За спину руки заведем

И на пяточках пойдём (*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*)

На коньках мы заскользим,

Дружно в парах побежим (*бег в парах*)

А потом, потом, потом

Мы покатаем снежный ком (упр-е на дыхание «*снежный ком*»)

Мы нисколько не устали,

Быстро змейкой побежали (перестроение в одну колонну, бег «*змейкой*»)

Сыплет белый снежок,

Все деревья в инее,

Мы на лыжах покатались

В это утро **зимнее**. (упр-е на дыхание «*лыжники*»). Дети выполняют вдох через нос, затем на выдохе произносят «*ш-ш-ш*».

Ребята берем мячи, давайте представим, что это у нас снежные комки.

Перестроение в три колонны.

2. Основная часть:

Комплекс общеразвивающих упражнений «*Снежный ком*» (с большим мячом)

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-тоже с левой ноги. (*по 4 раза в каждую сторону*)

2. «*Покажи ком соседу*»

И. П. широкая стойка, мяч в опущенных руках

1-вынести мяч в перед; 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 (*вдох*); 2-вернуться в и. п. (*выдох*); 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.

Инструктор:

Чтобы зимние забавы нам быстрее начать,

Поспешите, дети, в одну колонну встать! (*перестроение в одну колонну*)

Основные виды движений: (*используется посменно-поточный метод*)

1. Отбивание мяча в ходьбе одной рукой

Зимние забавы начинаем, ком на прочность проверяем

И на место убираем.

2. Ходьба в полном приседе под дугами, руки на коленях

Зимние забавы продолжаем, по снежному лабиринту пролезаем.

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

На санках быстро проезжаем.

4. Прыжки в обруч и из обруча, расположенного на высоте 20см. от пола (инструкция:

мягко пружинить ногами)

А потом скок-поскок перепрыгнем мы сугроб.

Инструктор:

Я вам предлагаю в интересную игру поиграть, но нужно в две колонны встать.

Подвижная игра:

«Снежинки, 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. Дети идут по кругу и произносят слова:

Холодные снежинки, прозрачные снежинки

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.

Инструкция: бегать, не задевая друг-друга, использовать всю площадку.

3 Заключительная часть.

Инструктор: Ребята, нам пора возвращаться в детский сад. Посмотрите, как загрустил снеговик на поляне (обращает внимание **детей на снеговика**, который стоит на поляне). Давайте слепим ему друзей, чтобы было веселей. (массаж биологически активных зон для профилактики простудных заболеваний *«Снеговик»*).

1-2,1-2, лепим мы снеговика (*имитируют лепку снежка*)

Мы покатаем снежный ком

Кувыркком, кувыркком (*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 (*трет ладони друг о друга*)

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.

Проводится игра на внимание «Тропинка, снежинка, сугроб»

Дети выстраиваются в одну колонну. По сигналу «тропинка» они кладут руки на плечи впереди стоящему товарищу. По сигналу «снежинка» кружатся на месте, по сигналу «сугроб» приседают.

Инструктор: ребята, а чем мы сегодня с вами занимались, а что вам больше всего понравилось, а как вы считаете что у вас получилось, а что нет?

Молодцы, вы все сегодня хорошо занимались, а сейчас друг за другом шагом в группу.