

*Образовательная область «Физическое развитие»*

**Непрерывная образовательная деятельность  
для детей старшего дошкольного возраста**

# **"Зимние забавы в фиолетовом лесу"**

**Место проведения: спортивный зал**

**Количество детей: 10 человек**

**Инструктор по физической культуре: Балаклеец О.В.**

## **Цель:**

-осуществлять всестороннее развитие физических и психических качеств личности ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

## **Оздоровительные:**

1. формировать у детей потребность к здоровому образу жизни;
2. способствовать совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания;
3. способствовать формированию правильной осанки, укреплению мышц и связок нижних конечностей.

## **Образовательные:**

1. закреплять знания детей о зимних видах спорта, играх и забавах;
2. продолжать формировать навык ведения шайбы в заданном направлении по прямой не отрывая клюшки от нее, ведение шайбы легкими ударами с переключением клюшки справа и слева, забрасывать шайбу в ворота «щелчком»;
3. формировать умение сохранять правильную осанку и устойчивое положение корпуса при ходьбе на повышенной плоскости;
4. упражнять в выполнении прыжка с высоты, приземляясь на полусогнутые ноги, в метания мяча в вертикальную цель;
5. формировать у детей умение узнавать виды спорта по признакам и определениям; развивать память, мышление, логику;
6. формировать навык безопасного поведения в подвижных играх.

## **Развивающие:**

1. развивать основные физические качества средствами игровых технологий: ОФП, подвижных игр;
2. развивать ловкость движений, ориентировку в пространстве, глазомер, общую выносливость;
3. развивать умение выполнять составление схем из геометрических фигур по образцу;
4. развивать творческое мышление, воображение при выполнении движений.

## **Воспитательные:**

1. воспитывать потребность в здоровом образе жизни, осознанное отношение к своему здоровью на примере сказочных героев «Фиолетового леса» развивающей -игровой технологии В.В.Воскобовича;
2. воспитывать морально-волевые качества: честность, целеустремленность.

**Виды деятельности:** двигательная, игровая, музыкальная

**Место проведения:** спортивный зал

**Необходимый инвентарь и оборудование:** гимнастическая скамейка-2 шт.; клюшка- 5 шт.; шайба-5шт.; модуль-куб с картинками; фитбол-12 шт.; мат-2шт.; листы бумаги – 11 шт.; ткань; коврограф-2 шт.; макеты героев Фиолетового леса; геометрические фигуры («Чудо-Крестики-2»)-22 шт.; схема-2 шт.; смайлики «эмоции»-20 шт.; карман с маской- медведь, снеговик; шапочка- колпачок; нетрадиционное оборудование: «сугробы»- полусферы из мячей-5 шт., «лыжи» из пластиковых бутылок; мешок с песком -«снежки»-5 шт.; косички-10 шт., массажные коврики-10 шт. ; дорожка из поролон со следами -2шт.; воротники.

**Количество детей:** 10 человек (группа смешанная: мальчики и девочки), дети старшего возраста

№	Структурные моменты	Задачи	Содержание занятия	Дозировка	темп	Способ организации	Организационно-методические указания. Действия инструктора. Музыкальное сопровождение
<b>I</b>	<b>Вводно-подготовительная часть</b>						
<b>1.1</b>	<b>Организационный момент.</b>  <i>(Приложение №1)</i>	Собрать детей, настроить и подвести их к теме и цели НОД	<b>Инструктор:</b> Ребята, мы с вами живем в мире, где каждый год наступает зима. А в Фиолетовом лесу она наступила впервые. Вы знаете, что обитатели Фиолетового леса очень любят играть, но они не знают ни одной зимней игры. Что делать? (ответы детей). Какие зимние игры и забавы вы знаете?	5 мин.  1 мин.		Фронтальный.	Инструктор беседует с детьми.  Не используется
<b>1.2</b>	<b>Игра «Назови зимние игры и забавы»</b>	Закрепить знания детей о зимних играх. Повысить эмоциональное состояние	<b>Инструктор</b> поочередно бросает мяч детям, ребенок перебрасывает мяч обратно и называет зимние забавы.  Группа в одну шеренгу становись! Направо! В обход по залу шагом марш.	30 сек.	сред.	Фронтальный.	Контроль инструктора.
<b>1.3</b>	Ходьба с высоким подниманием колена.	Подготовить все функциональные системы организма к предстоящей нагрузке.	<b>Инструктор:</b> зашагали наши ноги по заснеженной дороге.	20 сек.	сред.	Фронтальный, в колонне. Фронтальный, в колонне.	Указание детям: следить за осанкой. Энергично работать руками. Музыкальное сопровождение: фонограмма песни «Божья коровка»
<b>1.4</b>	Ходьба на носках, на пятках	Профилактика плоскостопия.	<b>Инструктор:</b> замела зима все дороги, все пути, Ни проехать, ни пройти.	3 раза по 10 сек.	сред.		
<b>1.5</b>	Ходьба с хлопками над головой		<b>Инструктор:</b> Начался снегопад, Снегу каждый очень рад. Тут снежинки, там снежинки,	10 раз	сред.		

			Белые пушинки. Ловим легкие пушинки.					
1.6	Бег противходом		Чтобы в снег не провалиться, надо нам поторопиться.	20 сек.			Указание детям: держать дистанцию, следить за осанкой.	
1.7	Ходьба с перешагиванием через полусферы.	Профилактика плоскостопия.	<b>Инструктор:</b> - А теперь перед нами сугробы Поднимаем выше ноги.	10 сек.	Сред.	Фронтальный. Поточный.	Указание детям: следить за осанкой	
1.8	Пролезание в тоннель.		<b>Инструктор:</b> Мы пролезем в снежный лаз, Ребята ловкие у нас.	2 раза по 10 сек	Сред.			
1.9	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед между двумя линиями	Укрепление ягодичных мышц и мышц ног	Вот мы зайцев увидели, И как зайцы поскакали	10 сек.	сред.		Указания о легкости прыжков.	
1.10	Передвижение на ягодицах вперед		<b>Инструктор:</b> Мы на саночки садимся И под горку быстро мчимся	10 сек.	сред.			
1.11	Ходьба, имитирующая ходьбу лыжника		Словно терем замер бор, Мы на лыжах смело Мчимся с гор.	10 сек.	сред.		Перекрестное движение рук и ног	
1.12	Ходьба на четвереньках, держась за ноги впередиидущего		Началась метель и вьюга, уцепились друг за друга. На колени мы встаём Друга за ноги берём Чтобы нам не потеряться Нужно дружно продвигаться	20 сек.			Голову не опускать.	
1.13	Бег с препятствиями: змейкой, перелезание через	Закреплять умение выполнять бег с	Эй, ребята, все за мной, поторопимся, бегом.	20 сек.	Сред.		Фронтальный в колонне.	Задаёт темп, ритм движений,

1.14	тоннель, прыжки через дорожку ноги вместе-ноги врозь.	дополнительным и заданиями, перестроениям в движении.					Подает команды к смене деятельности.
	Имитация катания на коньках врассыпную		<b>Инструктор:</b> Снега много под снежком Лед блестит не смело. Заскользили мы по льду Ловко и умело.	10 сек			Дает методические указания.  Музыкальное сопровождение фонограмма «Песня про следы»
1.15	Ходьба врассыпную, дыхательные упражнения. построение врассыпную	Восстановить дыхание.	<b>Инструктор:</b> Шагом дружно пошагали и спокойно подышали.	10сек.	Сред.	Фронтальный. Поточный.	Подает команды.
		Обеспечить полноценную работу бронхов, очистить слизистую дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру.	Дыхательное упражнение «Погреемся» (по Стрельниковой): на выдохе – обнимание плеч (резко, из положения руки в стороны скрестным движением плотно захватить правой рукой левое плечо, а левой – правое), на выдохе произнести «У-у-у-х»	3-4 раза.		Фронтальный.	Добиться согласование выдоха с движением рук.
II 2.1	<b>Основная часть</b> <b>Комплекс</b> <b>ритмической</b> <b>гимнастики</b>	Развивать координацию движений при выполнении упражнений, согласовывать движения с музыкой.	<b>Инструктор:</b> вот мы пришли в Фиолетовый лес, на поляне никого нет. Предлагаю сделать разминку, наши друзья нас услышат и поспешат к нам навстречу.	18 мин.  2,5 мин.	Сред.	Фронтальный. Построение в шахматном порядке.	Задает ритм и команды. Показывает движения «зеркально», стоя лицом к детям. Музыкальная композиция «Кабы не было зимы»

2.2	<b>Игровой самомассаж «Лепим снежки».</b>	Формировать навык выполнения игрового самомассажа.	<b>Инструктор:</b> кого мы встретили? Ответы детей (мальчик Гео, капитан Гусь, пчелка Жужа, Мишик и т.д.)  В Фиолетовом Лесу,(раскладывает листы бумаги) выпало много снега. Покажем друзьям, как нужно лепить снежки.  <i>Дети произносят слова хором, выполняют движения в соответствии с текстом</i> Мы листочек трем, трем, Мы листочек мнем, мнем Мы в руках его катаем И сильней его сжимаем Получился вот снежок- Поиграй в него дружок (бросают снежки друг в друга).	15сек.  20 сек.			Инструктор поочередно прикрепляет макеты персонажей на коврограф
2.3	<b>Игра в «снежки»</b>	Тренировка ловкости, ориентировки в пространстве, развитие глазомера.	<b>Инструктор:</b> молодцы! Весело поиграли в снежки. А сейчас, капитан Гусь е его команда хотят проверить, какие виды спорта вы знаете?	1 мин.	сред.  Быстр.	Фронтальный  Фронтальный	Напомнить детям правила безопасности, не целится в лицо. музыкальное сопровождение- быстрая русская народная мелодия
2.4	<b>Дидактическая игра «Угадай вид спорта» Приложение № 2</b>	Формировать у детей умение узнавать виды спорта по признакам и определениям; развивать память, мышление, логику.	Дети отгадывают задания, называют виды спорта-хоккей, биатлон, прыжки с трамплина.	40 сек.		Фронтальный	Инструктор поочередно выкладывает карточки на мольберт.  Музыкальное сопровождение не используется.
2.5	Деление на 2 подгруппы. <b>ОВД</b>	Формировать навык ведения шайбы в	<b>Инструктор.</b> Молодцы. Мы вами в волшебном лесу, мальчики		сред.	Поточный	

	<p><b>Мальчики-</b> ведение шайбы змейкой между предметами+ забрасывание шайбы в ворота (элементы спортивной игры хоккей).</p> <p><b>Девочки-</b> ходьба по гимнастической скамье, спрыгивание на мат (игровое упражнение «Прыжки с трамплина») + метание мешочков с песком в цель (фитбол) (игровое упражнение «Биатлон»).</p>	<p>заданном направлении разными способами, умение сохранять правильную осанку и устойчивое положение при ходьбе на повышенной плоскости, закрепить технику выполнения прыжка в глубину, метания мяча способом от плеча в неподвижную цель.</p>	<p>превращаются в хоккеистов, девочки – в спортсменов-лыжников.</p>	<p>6 раз.</p>			<p>Инструктор следит за правильным выполнением, дает индивидуальные указания. Напомнить правила безопасности.</p>
				<p>5-6 раз</p>			<p>Музыкальное сопровождение- фонограмма</p>
<p>2.6</p>	<p><b>Игровое упражнение «На одной лыже».</b> (пластиковая бутылка).</p>	<p>Развивать координацию движений</p>	<p><b>Инструктор предлагает детям отгадать загадку:</b> С горки я лечу стрелой, Резвы кони подо мной. Две полоски на снегу Оставляют на бегу (лыжи). Приглашаю всех на лыжную прогулку.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>сред.</p>	<p>Фронтальный.</p>	<p>Инструктор следит за техникой выполнения ходьбы, дает методические указания. музыкальное сопровождение- песня «Все на лыжную»</p>

	<p><b>Подвижная игра</b> «Перекасти поле»</p> <p>Дети выбирают подвижную игру при помощи модуля-кубика с картинками.</p> <p>1. П/и «Льдинки» 2. П/и «Снеговик» 3. П/и «Елочка-пятнашки» 4. П/и «Сугроб» 5. П/и «Пингвины на льдине» 6. П/и «Медведь и дети».</p> <p><i>(Приложение №3)</i></p>	<p>Развивать ловкость. Воспитывать морально-волевые качества честность, целеустремленность.</p> <p>Восстановить дыхание после нагрузки.</p>	<p><b>Инструктор:</b> ребята, вы любите лепить снеговиков? Предлагаю показать нашим друзьям, как правильно катать снежный ком.</p>	<p>3 мин. 2 раза.</p> <p>3 раза</p>	<p>Сред.</p> <p>быстр.</p>	<p>Фронтальный</p>	<p>Инструктор объясняет задания. Напоминает детям правила безопасности.</p> <p>Привлечь детей к повторению правил, предложить выбрать водящего при помощи считалки. Музыкальное сопровождение-веселая, задорная мелодия.</p>
<p><b>III</b> <b>3.1</b></p>	<p><b>Заключительная часть</b> <i>Игровое упражнение</i> «Построй снежную крепость».</p>	<p>Формировать навык выполнения задания по образцу (схема).</p>	<p><b>Инструктор:</b> посмотрите жители решили построить снежную крепость. Хотите им помочь?</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Сред.</p>	<p>Поточный, двумя колоннами.</p>	<p>Дети поочередно проходят расстояние 4-5м. к коврографу, имитируя движения героев Фиолетового леса (Мишик-ходьба на высоких четвереньках, Капитан Гусь-ходьба высоко поднимая колени и т.д.), выкладывают геометрические фигуры на коврографе, используя схему. Музыкальное сопровождение: фонограмма</p>

3.2							спокойная.
	<b>Игровой стрейчинг</b> Вытяжение	Профилактика заболеваний позвоночника.	Посмотрите малыш Гео прощается с нами. <b>1. И.п.:</b> о.с., руки вдоль туловища. 1-2- Поднять правую прямую руку через сторону вверх; 3-4- и.п.	2 мин. 2 раза	сред.	Фронтальный.	Музыкальное сопровождение: игра фортепьяно. Показывает правильное выполнение.
			<b>2. «Капитан Гусь»</b> И.п.: о.с., руки на поясе. 1-2-3-4- ходьба высоко поднимая колени; 5-6- наклон вперед, руки отвести назад-вверх, 7-8 –и.п	2 раз	сред.		Ноги прямые, смотреть вперед.
Растяжка	Развивать подвижность в тазобедренном суставе, формировать правильную осанку	<b>3.Пчелка Жужа</b> И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединить, руками захватить стопы. Поднимание и опускание ног.	2 раз	сред.		Спина прямая.	
3.3	Развитие гибкости	Развивать гибкость и подвижность спины, укреплять мышцы ног	<b>4. «Дельфин»</b> <b>И.п.:</b> сидя на полу, руки вверх, ладони соединить. 1-2-наклон вперед; 3-4-и.п.	2 раз	сред.		Ноги прямые.
	Самовытяжение		<b>5. Гусеничка Фифа</b> И.п.: лежа на животе, руки выпрямлены в упоре перед грудью. 1-2-выпрямить руки, прогнуть спину, посмотреть на потолок; 3-4- и.п.	2 раза.	сред.		Прогнуть спину, посмотреть вверх.
		Укрепление мышц спины	<b>6. «Веселые лягушата»</b> И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1-2-3-4- выпрямить руки, прогнуть спину, согнуть ноги в коленях, дотянуться стопами ног до головы.	2 раз	сред		Ноги и руки не сгибать.
	Ходьба по массажным коврикам.	Профилактика плоскостопия	<b>Инструктор:</b> молодцы, ребята. Теперь жители Фиолетового леса не будут скучать. А нам пора отправляться	1,5 мин.	Сред.	Способ организации-поточный.	Дети строятся в колонну и продолжают ходьбу по массажным дорожкам.

		домой, а чтобы найти путь домой, предлагаю пройти по загадочным следам, которые остались на снегу.				Указание детям: следить за осанкой. Музыкальное сопровождение: песня «Следы».
3.4	Рефлексия Дать детям возможность осознать, поразмышлять.	<p><b>Построение в колонну</b></p> <p><b>Инструктор.</b> Ребята, сегодня мы помогли нашим друзьям, узнать зимние игры и развлечения. Зима — замечательное время для укрепления здоровья! Прохладный ветер, легкий мороз, движение на воздухе - хорошая закалка для организма.</p> <p>На память о нашем путешествии, я хочу подарить вам смайлики. Вы можете подобрать себе смайлик по своему настроению.</p>	1 мин.		Фронтальный.	Выделить наиболее активных. Дать оценку занятию.