# **Сюжетно-физкультурное занятие для детей старшей группы «ПУТЕШЕСТВИЕ В ЗИМНИЙ ЛЕС»**

**Цель:** Развитие у детей устойчивой мотивации к двигательной активности. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**Оздоровительные**

**-**содействовать развитию адаптационных возможностей;

**-** проводить закаливание организма;

**-** совершенствовать опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку.

**Образовательные**

- формировать двигательные навыки и умения как отдельных движений, так и в сочетании;

- развивать умение переходить от выполнения одних движений к выполнению других;

- содействовать развитию пространственных ориентировок;

- развивать умение выслушивать и понимать задание;

- закреплять знание цвета (красный, желтый, зеленый);

- развивать внимание, мышление;

- создавать условия для развития ловкости, гибкости, общей и мелкой моторики.

**Воспитательные**

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;

- воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам в совместной двигательной деятельности;

- формировать элементарные умения самоорганизации движения детей;

- формировать основы культуры поведения и умения употреблять слова благодарности.

**Место НОД в изучении темы:**обобщающе-закрепляющее с элементами нового материала.

**Тип НОД:** интегрированная.

**Интеграция образовательных областей:** «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое», «Социально-коммуникативное», «Речевое развитие».

**Материалы и оборудование: мешочки** на каждого ребенка, ребристая дорожка, две «косички», дуга, ленточки по количеству детей, маленькие обручи соответствующих цветов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы НОД | Деятельность воспитателя | | Деятельность воспитанников | |
| **Вводная часть (5 мин )** | | | | |
| Организационный  Момент | Воспитатель:  - Зима наступила! В лес с вами пойдем зайца мы найдем. Станем с нею мы играть, свежим воздухом дышать. | | | Дети слушают воспитателя. Строятся в колонну. |
| Разминка  (с музыкальным сопровождением) | Воспитатель ведет детей по кругу проговаривая слова:  - Поскорей за мной вставайте  дружно в ногу вы шагайте  вот шагаем друг за другом  ровным кругом  (Проверка осанки.) | | | Обычная ходьба в колонне  (1 круг). |
| - На носочки мы встаем,  Тихо, медленно идем.  - По заснеженной дороге  Побежали наши ноги  Устали – зашагали | | | Ходьба на носках |
| Идти нам не легхо  Много снега намело  Снежный ком перешагнем  И опять вперед пойдем | | | Обычная ходьба  (проверка осанки) (1 круг).  Перешагивают высоко поднимаем колено |
| Перед нами на узкая тропинка  Будьте здесь внимательны  Равновесие держать надо обязательно | | | Легкий бег.  (2 круга). |
|  | Улыбаемся друг другу.  - Сейчас «стоп» сказала я,  Руки в стороны, друзья.  В круг, ребята, повернитесь  И немножко разойдитесь. | | | Перестроение в круг.  Размыкание по кругу. |
| Встреча с белочкой | Воспитатель:  - Мы пришли в зимний лес.  Сколько здесь вокруг чудес!  Вот и зайка беленький сидит.  Внести игрушки зайчика | | | Дети обращают внимание на зайку.  . |
| **Основная часть ( 20 мин)** | | | | |
| ОРУ | Зайка в лесу замерз весь дрожит, давайте ему поможем упражнения, чтоб зайчик наш согрелся и незаболел.  Молодцы какие разгорелся наш зайчик а еще давайте покажем ему как мы физкультурой занимаемся | Чтобы горло не болело (поглаживания ладонями шею сверху вниз)  Чтоб не кашлять, не чихать надо носик растирать  Лоб мы тоже разотрем, ушки мы погладим  Знаем знаем да да да нам простуда не страшна  Строимся в 3 коллоны | | |
| **Общеразвивающие упражнения с**  **Маленькими мячами**. (снежками)  (с музыкальным сопровождением) | 1. «снежки вверх»  - мячи вверх мы поднимаем  И тихонько опускаем.  И.п.: ноги слегка расставлены, руки с мячами опущены вниз. | Вып:  - поднимают руки вверх;  - возвращаются в исходное положение (3-4 раза). | | |
| 2. «снежки за спину»  - Спрячем мы снежки,  Скажем зайчику: «Ищи!»  И.п.: ноги слегка расставлены, руки с мячом вытянуты вперед. | Вып.:  - прячут мячи за спину;  - возвращаются в исходное положение (3-4 раза). | | |
| 3. «Наклонись, не ленись»  - Стали вправо, влево наклоняться,  Стали дружно выпрямляться.  И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, спина прямая. | Вып.: - наклоняются вправо;  - наклоняются влево.  (Следить за осанкой.) (4 раза.) | | |
| 4 «Ежики»  - Сели детки на дорожке.  Превратились в ежиков.  Когда ежик не боится у него видно и носик, и глазки, и лапки.  И.п.: сидя на полу, руки в стороны, спина прямая. | Вып.:  - со словами «Ежик испугался» сгибают ноги в коленях, обхватывают их руками;  - со словами «Ежик не боится» возвращаются в исходное положение.  (4 раза). | | |
| 5 «Прыжки»  - Вверх, вниз целый день  Прыгать нам совсем не лень.  И.п.: ноги вместе, руки с шишкой прижаты к груди.  6 «Упражнение на дыхание»  - Стали все мы отдыхать,  Стали правильно дышать. | Вып.:  - прыгают на месте на двух ногах (5 раз).  Вып.: - вдох носом;  - выдох ртом  (4 раза). | | |
| **ОВД (основные виды движений)**  С музыкальным сопровождением  Музыкальное  Сопровождение | Воспитатель:  - Мы снежки в лукошко уберем | Дети складывают мячи в корзину и говорят зайке «спасибо». | | |
| И солнышко позовем,  А зайчику скажем: «Спасибо!» | Дети выстраиваются в колонну за зайчиком | | |
|  | Воспитатель вместе с детьми зовет солнышко:  - Солнышко, ведрышко.  Выгляни в окошко.  Согрей, обогрей  Телят, ягнят,  Еще маленьких ребят.  Воспитатель:  - Не слышит солнышко. Далеко оно живет: за лесом, за оврагом, за горой. Пойдемте к нему в гости, а белочка нам дорогу покажет.  Воспитатель:  - Пойдем по тропочке лесной.  - Пойдем по солнечным следам.  - Прыгаем через овраг.  - Подлезаем под еловые веточки.  - За горой нашли солнышко.  Воспитатель открывает солнышко, спрятанное за тучку. | Дети идут:  - по ребристой доске,  - на четвереньках по гимнастической скамейки  - прыгают через две линии, расстояние между которыми 25 см,  - подлезают под дугу. | | |
| Воспитатель:  - Ребята, покажем солнышку какие мы быстрые, дружные. У нас есть разноцветные «снежки» поиграем с ними «Береги снежок от солнца» | Играет музыка дети танцуют на мести возле своих разноцветных снежков. Музыка остановилась берем снежки и прячим за спину от солнышка чтоб не растаяли ваши снежки. А я лучиком солнце будет….. (выбрать считалкой) повтор 3-4 раза. Лучик солнца должен взять снежок после того как музыка остановилась | | |
| **Заключительная часть (3 мин )** | | | | |
| Рефлексия | Посмотрите, ребята, какие вы стали сильные, быстрые, выносливые. Ваши ножки умеют прыгать как мячик и быстро бегать, вы даже выросли и все это благодаря физкультуре. Делая каждый день зарядку и занимаясь физкультурой вы будете расти здоровыми и сильными.  Друг за другом становитесь  Дружно за руки беритись по тропиночке гуськом в детский садик прямиком | | Дети сели на пеночки (стулья) и слушают звуки леса зимой  Дети встают в колонну, идут обычным шагом за воспитателем. | |