



Департамент образования города Нижнего Новгорода

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 64»  
(МБДОУ «Детский сад № 64»)**

Конспект по физической культуре с использованием  
здоровьесберегающих технологий в старшей группе

«Путешествие в зимний лес»

Инструктор по физ.куль-ре:

**Цель:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с использованием инновационных технологий.

**Программные содержание:**

- продолжать работу по сохранению и укреплению здоровья детей;
- способствовать формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия;
- учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять упражнения на фитболах под музыку;
- формировать интерес к упражнениям игрового стретчинга;
- совершенствовать умение детей пролезать в обруч, опираясь на колени и ладони;
- упражнять в прыжках, легко, приземляясь на носки;
- упражнять в ходьбе по шнуру, развивая равновесие;
- развивать физические качества детей: ловкость, быстроту, выносливость;
- обогащать знания детей о зиме.
- воспитывать любовь к зимней природе.

**Методы и приёмы:** наглядные, словесные, практические.

**Интеграция образовательных областей:** художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие.

**Оборудование:** фитболы по кол-ву детей, 2 обруча, длинный шнур, 4 гимнастические палки, вырезанное из картона облако с привязанными к нему снежинками, картинки с изображением ушей и хвостов животных (волк, заяц, лиса), мультимедийное оборудование.

Ребята, а какое сейчас время года? (ответы детей)

Послушайте красивое стихотворение про зиму:

«Снег просыпала она

На деревья, на дома.

Снег искристый,

Снег пушистый –

На дворе бело и чисто» (А. Лойко)

- Вы любите зиму?
- А почему все любят зиму?
- Какой лес стоит зимой?
- А вы хотите попасть в зимний лес?
- Давайте отправимся в зимний лес.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ .

Дети по лесу гуляли, за природой наблюдали – ходьба друг за другом (слайд леса).

Вот березка стоит, на ребят она глядит - ходьба на носках, руки вверх (слайд березового леса зимой).

Тут медведь в берлоге спит, очень сильно он храпит – ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе (слайд медведя в берлоге)

Через сугробы мы шагаем, выше ноги поднимаем – ходьба с высоким подниманием колен (слайд с сугробами).

Дети в сугробе тропку протоптали – ходьба приставным шагом вправо, влево (слайд с тропинками в лесу).

Я зимы не боюсь, очень быстро пробегусь – бег в колонне друг за другом (слайд зимнего леса).

Мы на лыжи дружно встали, и быстрее побежали – имитация ходьбы на лыжах (слайд лыжников).

По дороге зимней, гладкой побежали, как лошадки – бег с высоким подниманием бедра (слайд с лошадкой).

Ходьба друг за другом - вот мы шли, шли и в зимней лес пришли (слайд зимнего леса).

Мы попали в зимний лес,

Сколько здесь полно чудес!

Справа берёзки в шубках стоят,

Слева ёлки на нас глядят.

Снежинки в небе кружатся,

Тихо на землю ложатся.

Показываю детям облако, вырезанное из плотного картона с привязанными к нему снежинками.

А давайте с вами сделаем так, чтобы снежинки полетели.

Упражнение на дыхание «Облако». Глубоко вдохните через нос, вытяните губы трубочкой и дуйте на снежинки, наблюдая за их кружением, пока я читаю стихотворение:

Как подул Дед Мороз -  
В воздухе морозном.  
Полетели, закружились  
Ледяные звёзды.  
Кружатся снежинки в воздухе морозном.  
Падают на землю кружевные звёзды.  
Вот одна упала на мою ладошку.  
Ой, не тай, снежинка, подожди немножко.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### ОРУ

Смотрите, на какой зимней полянке мы оказались. В лесу очень много снега, и я для вас слепила большие снежки. Возьмите себе по снежку и разойдитесь по всей полянке. Чтобы нам не замёрзнуть, давайте сделаем нашу «разогревалочку».

(Дети берут фитболы, становятся врассыпную, и выполняют упражнения под музыку Е. Степановой «Хороша метелица»).

Сидя на мяче пружинистые движения.

Руки к плечам, вверх, в стороны. До конца куплета.

Закрывают ладошками лицо и разводят руки в стороны.

Наклоны в стороны, руки на поясе 2р.

До конца куплета.

Пружинистые движения. Дети обнимают сами себя руками

Приподнимание плеч к голове. 4 р.

Наклоны в стороны, руки на поясе 2р.

До конца куплета.

Наклоны вперёд 3 р.

Наклоны в стороны, руки на поясе 2р.

До конца куплета.

-Молодцы! Согрелись?

Ребята, посмотрите, какая-то коробочка лежит под ёлочкой. Давайте туда заглянем. Какие –то картинки непонятные.

(Воспитатель достает по одной картинке и спрашивает у детей: ушки чьи? – заячьи. Хвостик чей? – заячий. Так же про волка, зайца, лису.

ОВД

Ребята, а вы всё знаете про этих животных? Скажите, как по лесу ходит волк? Выполнение движений в колонне по одному.

1. Подлезание в обруч, опираясь на колени и ладони. 2 раза

А как заяц скачет через ветки и коряги?

2. Прыжки через гимнастические палки, 40 см друг от друга. 2 раза

А как лиса крадется, чтобы заяц её не заметил?

3. Ходьба по шнуру, положенному прямо пятка к носку. 2 раза.

Ребятки, если уж мы с вами находимся в зимнем лесу, может поиграем со снежками.

Пальчиковая гимнастика «Снежок»

Раз, два, три, четыре, (Загибают пальчики, начиная с большого)

Мы с тобой снежок слепили. («Лепят», меняя положение ладоней)

Круглый, крепкий, (Показывают круг, сжимают ладони вместе)

Очень гладкий,( гладят одной ладонью другу)

И совсем-совсем не сладкий. (Грозят пальчиком)

Раз — подбросим. (Смотрят вверх, подбрасывают воображаемый снежок)

Два — поймаем. (Приседают, ловят воображаемый снежок)

Три — уроним (Встают, роняют воображаемый снежок)

И... сломаем. (Топают)

Воспитатель. Вот сколько снежков. А что из них можно слепить?

Ответы детей.

Давайте из этих снежков слепим снеговика. (Выполняется массаж биологически активных зон «Снеговик»)

Раз – рука, два – рука.

*(Вытягивают вперед одну руку, потом – другую.)*

Лепим мы снеговика

*(«Лепят» снежок.)*

Три – четыре, три – четыре,

*(Гладят ладонями шею.)*

Нарисуем рот пошире.

Пять – найдем морковь для носа.

*(Кулаками растирают крылья носа.)*

Угольки найдем для глаз.

*(Указательными пальцами дотрагиваются до глаз.)*

Шесть – наденем шапку косо,

Пусть смеётся он у нас.

*(Приставляют ладони ко лбу козырьком и растирают лоб.)*

Семь и восемь, семь и восемь –

Мы плясать его попросим.

*(Гладят колени ладонями).*

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Мы с вами налепили снежков, слепили снеговика, а теперь давайте поиграем.

Игра «Льдинки, сосульки, сугробы»

Цель: Прививать умение выполнять характерные движения. Учить детей играть по правилам, быть внимательным.

Содержание: на слово «льдинки» дети замирают без движения, на слово «сосульки» - поднимают руки вверх и соединяют их вместе, на слово «сугробы» - приседают, обхватывая колени руками.

Вот и побывали мы с вами в зимнем лесу, увидели какой он зимний лес. Получили запас бодрости и силы. А сейчас пора назад возвращаться в детский сад!

Ребята, а как же нам с вами назад в детский сад попасть? Давайте полетим на ковре-самолёте. (дети встают на ковёр в рассыпную).

## ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ

Летим мы с вами на волшебном ковре-самолёте, летим над высокими деревьями.

Упражнение «Деревце».

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1) Поднять прямые руки над головой – вдох.

2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

Летим над ёлками - Упражнение «Ёлка».

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) Развести носки врозь – вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз.

Ладони направлены в пол – выдох.

3) И.п.

Смотрите внизу замёрзший ручеёк, а через ручеёк перекинут маленький мостик - Упражнение «Мостик»

И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, руки в упоре сзади;

1-2 поднять ягодицы вверх;

3-4 вернуться в и. п.

Кто-то идёт возле речки - Упражнение «Ходьба»

Да это же лисичка - Упражнение «Лисичка»

И. п.: стоя на коленях, голени и ступни вместе.

1-сесть на пол справа (слева, согнутые ноги остаются слева (справа));

2-потянуться вверх;

3-и. п.

Кто-то бежит - упражнение «Бег»

Да это же волк - упражнение «Волк»

И. п. : стоя в упоре на ладони и колене.

1-поднять вперёд правую (левую) руку, потянуться за рукой;

2-вернуться в и. п.

А теперь лягте на ковёр, закройте глаза и послушайте музыку и мои слова.

Релаксация “Зимний лес” (звучит музыка П. И. Чайковского).

В зимнем лесу дует легкий ветерок. Морозец слегка пощипывает ваши щеки.

В воздухе кружатся снежинки, и в красивом плавном танце медленно укладываются на землю.

Сделайте медленный, глубокий вдох носом и спокойный, ровный выдох.

Почувствуйте, как бодрящий аромат зимнего леса наполняет весь ваш организм силой, красотой и здоровьем.

А теперь тихо встаньте и откройте глаза. Вот мы с вами и вернулись в детский сад.

Вам понравилась наша прогулка зимний лес? Что больше всего понравилось?

