

Конспект образовательной деятельности по физической культуре в подготовительной группе.

Автор разработки: Маркова Татьяна Александровна

Тема: «Волшебная зимняя сказка»

Форма работы: йога - сказка

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

Цель: путешествие со Снежинкой

Задачи:

- создавать благоприятную обстановку для проведения занятия;
- подготовить организм к предстоящей работе;
- повторить ранее изученные дыхательные упражнения и самомассаж;
- содействовать обогащению словарного запаса;
- совершенствовать ранее изученные позы йоги;
- обеспечить постепенный переход от напряжения и возбуждения к спокойному состоянию;
- формировать умение соблюдать правила игры;
- формировать умение оценивать своё эмоциональное состояние.

Предварительная работа: дыхательная гимнастика, самомассаж «Рукавицы».

Оборудование: массажные дорожки, коврики, карточки, музыка

Ход образовательной деятельности:

1. Введение в игровую ситуацию

Инструктор по физкультуре: Построение. Проверка осанки.

Ребята, к нам в гости пришли педагоги из других групп, давайте поприветствуем гостей!

Дети: Здравствуйте!

Ребята, сегодня такой чудесный зимний день!

Хлопья снежные летят, в воздухе кружатся,

На деревья и кусты шапками ложатся.

Снежинка приглашает нас в волшебный и сказочный лес

Вы согласны отправиться на зимнюю прогулку?

Дети: Да

II. Актуализация в игровой ситуации.

Инструктор: Мы в зимний лес отправляемся, и там нас ждет зима – красавица. В лесу деревья снегом замело, все кругом белым-бело. И чтобы в пути не устать надо ноги нам размять!

Дети выполняют упражнения для профилактики плоскостопия сидя на скамейке.

Инструктор: А по тропинке не пройдем, вон какие сугробы намело, выше на носки поднимайтесь и смелее шагайте.

Дети выполняют упражнения в ходьбе и беге.

Переход с бега на обычный шаг.

Перестроение в круг (дети проходят на коврики)

Инструктор: Пока мы с вами шли по сугробам, все руки в снегу запачкали, давайте мы сдуем снежинки.

Дыхательная гимнастика (сдуваем снежинку)

Инструктор: Чтобы руки наши в лесу не замерзли, Бабушка Лисица нам связала рукавицы.

Самомассаж «Рукавицы»

Вяжет бабушка Лисица

Дети имитируют вязание.

Всем лисятам рукавицы:

Для лисички Оли,

Поочередно загибают пальцы,

Для лисенка Коли,

начиная с большого, заканчивая

Для лисички Маши,

мизинцем

Для лисенка Саши,

А для Катеньки- малышки

Растирают ладони

Маленькие рукавички!

В рукавичках, да, да, да,

Хлопают в ладоши

Не замерзнем никогда!

Инструктор: Ребята, вот мы и добрались до лесной опушки. Давайте присядем, отдохнем и послушаем тишину (медитация). Открывайте глаза, вот мы с вами оказались в волшебном лесу.

Ребята, скажите, а солнышко часто в зимний лес заглядывает?

Дети: Нет

Инструктор: Тогда его надо поприветствовать.

Приветствие солнцу:

1.К солнцу вырастаем ввысь,
2.Радугой прогнулись.
3.Как водопад стекаем вниз,
До пяток дотянулись.
4.А теперь гигантский шаг:
Всадником мы стали.
5В собаке потянулись так,
Хвостиком виляем.

7.Кошку сделали, друзья,
Мяу-мур сказали.
8.Восемь точек — не беда-
Отжались — не устали.
9. В кобру выползаем мы,
Прогнулись, зашипели.
Вправо- влево за плечо

Посмотреть успели.
Лопатки за спиной свели,
Капюшон раздули.

10. Оттолкнувшись от земли —
В собаку мы вернулись.

11. А теперь шажок большой:
Всадник лихо мчится.

12.Наклонились хорошо —
И водопад струится.

12.Потянулись снова вверх.
Радугой прогнулись.

13.Солнце согревает всех,
Сила в нас проснулась!

III. Включение нового знания в систему знаний.

Инструктор: А история, которую хочет снежинка рассказать, случилась в один из зимних дней. Однажды ранним зимним утром на небе в необычной тучке родилась Снежинка. (**ПОЗА Бабочки**) Она была пушистая, белоснежная, легкая- легкая.

Упражнение «Снежинка»

Она быстро подружилась с другими снежинками, которые жили рядом. Снежинка очень любила смотреть с тучки на землю и с любопытством наблюдала, как другие снежинки плавно опускались на землю и покрывали её волшебным снежным покрывалом. (**ПОЗА Бабочки закрытая**)

Упражнение «Любопытная Снежинка»

Снежинка с восторгом смотрела, на могучие ели, которые поражали своей красотой. (**Кукушонок**). А под зимним солнцем засеребрились белоснежные сугробы.

Упражнение «Грустная Снежинка»

Снежинке стало скучно, она села на край тучки (**поза прямого угла**) и загрустила, ей очень захотелось на землю.

Упражнение «Снежинка летит вниз»

И однажды зимним утром вдруг поднялся ветер (**поза согнувшись вперед**) и начался снегопад. Снежинка спрыгнула с тучки и полетела вниз.

Упражнение «Снежинка кружится»

Снежинка плавно опускалась на землю (**поза ворота**). А сильный ветер уносил Снежинку то вправо, то влево.

А потом ветер стал затихать, и Снежинка очутилась на макушке высокой могучей Ели (**поза горы**). Ель как высокая мощная гора возвышалась над зимним лесом. А еще Снежинка заметила рядом маленькие красивые деревья, которые пушистый снежок укрыл своим волшебным одеялом.

(**поза дерева**).

Снежинка сорвалась с дерева и упала на землю (**поза ребенка**) и как другие снежинки превратилась в снежное покрывало.

Упражнение «Звездочка»

Выглянуло солнышко. Снежинки стали переливаться и блестеть в лучах солнца (**поза лодки**). А вы знаете, что одинаковых снежинок не бывает?

Закрутились снежинки в снежное колечко, и покатило колечко дальше (**поза лука**).

Упражнение «Кошка»

Вдруг колечко рассыпалось, и Снежинка услышала необычный звук (**поза кошки**). Это мяукнула Кошка. Снежинка залетела ей на нос. Кошка рассердилась. Скинула снежинку с носа. И упала рядом с другими снежинками. Она подумала, ну вот теперь буду лежать, и скучать (**поза ребенка**).

Упражнение «Санки»

И тут Снежинка увидела, как мимо неё пробежали с веселым смехом дети, она полетела за ними и увидела, большую снежную горку (**поза качели**).

На горке дети садились на санки весело скатывались с горки, а вместе с ними и наша Снежинка.

Игровое упражнение «Снежинка и снежок»

Дети, стоя на местах, передают друг другу игрушки: «Снежинку» и «Снежок», стараясь чтобы «Снежок» догнал «Снежинку».

Релаксация

Целый день Снежинка веселилась, смеялась и играла с детьми. Ну, вот и наступил вечер, ребята разбежались по домам.

А Снежинка вернулась к своим подружкам снежинкам в снежное покрывало, закрыла глаза. Представьте, что вы Снежинки, и отправляйтесь в свое необычное путешествие. (Звучит музыка)

IV. Осмысление

Ребята, расскажите нам, а куда отправилась ваша снежинка.

Вот такие, волшебные зимние истории произошли с маленькими Снежинками.

Вот и сказочки конец, а кто делал молодец!