

Непосредственно образовательная деятельность «Зимушка-зима» с использованием нестандартного оборудования, ИКТ.

Цель: развитие двигательной активности в формировании физического здоровья дошкольников.

Задачи:

Образовательные:

Совершенствовать знания о различных видах спорта.

Учить детей с помощью массажа активизировать биологически активные зоны, переключаться на расслабление в чередовании с тонизированием мышц.

Закреплять навыки выполнения основных видов движений.

Оздоровительные:

Формировать у детей интерес к занятиям физкультурой и спортом.

Развивать координацию движений, быстроту, ловкость, внимание, умение ориентироваться в пространстве, владеть своим телом и управлять движениями.

Воспитательные: Воспитывать целеустремлённость, настойчивость, чувство коллективизма, дружелюбие.

Оборудование: самоклеящиеся эмблемы, ориентиры, льдины, музыкальная сосулька, 2 снежинки из бумаги, гимнастические скамейки.

Вводная медитация (под спокойную музыку) Дети входят в зал и поворачиваются к гостям.

(слайд дети занимаются спортом) Инструктор: Ребята, давайте найдем свое сердце, прижмем обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук-тук-тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он не вмещается в нас. Давайте пошлем друг другу и гостям немного света и тепла своего солнышка (руки вынести вперед, кисти рук вертикально).

Цветок дружбы. Потрите ладони, почувствуйте тепло. Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его! А теперь поделился теплом друг с другом протяните руки соседям. У нас получился цветок дружбы. Улыбнитесь, пожелаем друг другу удачи!

Инструктор. Тетушка крутая,

Белая да седая,

В мешке стужу везет,

На землю холод трясет,

Сугробы намедает,

Ковром землю устилает. О чем это стихотворение?

(слайд зима) Правильно о зимушке – зиме. Сегодня мы с вами совершим путешествие в зимний лес.

Мы сегодня, как рябинки,

Держим ровно, прямо спинки.

Мы лопаточки сведем

И животик подберем.

(слайд леса) По тропинке мы пойдём, Обычная ходьба

В зимний лес все попадём!

(слайд березы) Вот березки стоят, Ходьба на носках, руки вверх
На ребят они глядят!

(слайд волк) Между ними бродит волк, Ходьба широким шагом, руки на поясе:
Он зубами щелк, да щелк.

(слайд медведь) Тут медведь в берлоге спит, Ходьба на внешней стороне
Очень сильно он храпит. стопы

(слайд сугробы) Через сугробы мы шагаем, Ходьба с высоким подниманием
Выше ноги поднимаем колен, руки за спиной

(слайд зайчата) А веселые зайчата - длинноухие ребята Прыжки с
Прыг да скок, прыг да скок продвижением вперёд, руки на
Через поле да в лесок! поясе

(слайд волк) Испугались волка зайцы, Бег в колонне друг за другом,
Побежали по лужайке Бег змейкой

(слайд леса) Все препятствия прошли, Обычная ходьба
В зимней лес с вами пришли.

Посмотрите как красиво в зимнем лесу, большие сугробы -это шуршики.
Давайте с ними потанцуем.

Ритмический танец с шуршиками

Вижу, что вы все размялись и готовы в бой. Тогда начинаем соревнования

(слайд хоккей) «Гонки с шайбой» Игрок каждой команды должен провести
шайбу до ориентира, обвести шайбу вокруг ориентира вперед и назад. И
передать клюшку и шайбу следующему игроку своей команды. Победит та
команда, которая проведет шайбу быстрее.

(слайд бобслей) «Бобслей» Дети три человека по бокам держатся за
гимнастические палки бегут, до ориентира, обегают его и возвращаются
передают следующим игрокам, цель игры не отрываться друг от друга, и на
скорость кто быстрее.

(слайд биатлон) «Биатлон» Послушайте правила эстафеты. Первый игрок в
каждой команде, имитирует финскую ходьбу, с палками, доходит до ориентира
с мешочками, кладет палки, берет мешочек, бросает в корзину, бежит обратно и
передает палки следующему игроку. Выигрывает команда, в которой больше
детей попали в цель.

Какие ребята вы дружные, быстрые и выносливые.

Что ж, ребята, соревнования

Провели мы очень ловко!

Повернулись все кругом,

В колонну по одному идем.

Ребята в зимнем лесу можно встретить много интересных животных. Как вы
думаете каких? (ответы детей)

Выбирается ребенок и показывает упражнения на станциях с прохождением 1
круга.

В нашем лесу мы с вами встретим

(слайд лиса) лисицу, идущую по снегу, ходить по скамейке с перешагиванием
через модули,

(слайд белка) белку и как она будет ловко метать в корзину «шишки»,
(слайд медведь в берлоге спит) заберемся в берлогу к спящему медведю
(пролезть в туннели),

(слайд волк что-то ищет) словно волк рыщет по лесу, будем идти по
«льдинам» опираться на кисти рук и стопы ног,

(слайд заяц) зайца скачущего по полянке (прыжки на двух ногах через палки),
если все выполнил, подпрыгни до музыкальной сосульки.

(слайд снежинка) Дыхательная гимнастика «Снежинки»

Смотри! Смотри!

Снежинки летят.

Они играть

С нами тоже хотят.

(слайд волк) Подвижная игра «Серый волк»

Один из играющих серый волк. Он уходит на другой конец зала, там прячется
(приседает) По сигналу дети идут в лес, «собирать шишки». Навстречу им
выходит ведущий и спрашивает, дети отвечают:

Вы, друзья, куда идете?

В лес дремучий мы идем.

Вы зачем туда идете?

Шишек там мы наберем.

Серый волк в лесу вас встретит.

Серый волк нас не догонит! «Волк» встает и начинает догонять детей.

(слайд зима- забава детей) Подвижная игра «Здравствуй, зимушка – зима!»

Ждали зиму мы давно

И смотрели все в окно (Пружинка руки на поясе)

Наконец она пришла.

Здравствуй, зимушка - зима! (Хлопают в ладоши)

Всюду снег на ветках пышных,

Ветерка почти не слышно (Плавно поднимать поочередно руки в стороны)

Словно легкие пушинки

В танце кружатся снежинки (Кружатся на месте, руки в стороны - вниз)

Речка быстрая молчит

Птичья песня не звучит (Приседают, обхватывают плечи руками)

Эй, ребята, выходите,

Поскорей гулять идите (Шагают на месте)

Мы на саночки садились

И под горочку катились (Легкий бег в парах, один впереди другой сзади,
держась за руки)

Дружно мы на лыжи встали,

Друг за другом зашагали (Идут широким шагом, взмахивая руками вперед-
вверх, затем отводя назад- вниз. Движения рук попеременные)

(слайд зимнего леса) Массаж спины «Прогулка в лес»

(дети становятся в колонну по 1-му и делают друг другу массаж на спины).

Мы пришли в зимний лес («идут» пальцами по спине).

Сколько здесь вокруг чудес (круговые вращения руками по спине)!

Справа березка в шубе стоит (рисуют березку),

Слева елка на нас глядит (рисуют елку).

Снежинки в небе красиво кружатся (постукивание пальцами по спине)

И на землю тихо ложатся (поглаживание спины).

Холодно нашим рукам зимой, давайте их погреем.

(слайд снежинки) Пальчиковая гимнастика «Снежинки»

Руки в кулаки сожмем

И немного подождем.

На ладошку мы подуем

Все снежинки мы с них сдуем.

Каждый пальчик мы возьмем,

Сильно на него нажмем.

(слайд зима) Спасибо тебе Зимушка-зима за игры, веселье, улыбки, за детский веселый и радостный смех. Вам понравилось занятие, что больше всего вам запомнилось, какие упражнения, игры, может соревнования?

Как вы считаете, мы с вами хорошо тренировались, здоровья набралось?