**«В гостях у матушки зимы».**

Сюжетно-игровое занятие по физической культуре с элементами театрализации для детей старшей группы.

***Актуальность выбранной формы занятия*:**

Интеграция образовательных областей позволяет решать задачи, как физического воспитания, так и воспитания и развития ребенка в целом (разносторонне); через использование элементов театрализованной и игровой деятельности в процессе физического воспитания стимулируется двигательная и творческая активность детей, повышается уровень физической подготовленности.

***Цель занятия:***

Совершенствовать двигательные умения, навыки и развивать творческие способности у детей.

***Задачи занятия:***

Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультурой, ЗОЖ;

Развивать творческие способности  и воображение у детей;

Развивать чувство ритма и умение согласовывать свои движения с музыкой;

Развивать познавательные способности;

Закреплять знания детей о временах года (зима), о диких животных (заяц, лиса);

Способствовать развитию общения и взаимодействия ребенка со взрослым и сверстниками;

Упражнять в разных видах ходьбы, в беге по кругу со сменой направления движения по сигналу воспитателя, в умении вставать врассыпную, в умении прыгать  на двух ногах с места, в умении держать равновесие;

отрабатывать умение катать мяч одной рукой вокруг предметов, поставленных в одну линию; во время прыжков добиваться мягкого приземления на полусогнутые ноги;

профилактика нарушения осанки,  профилактика простудных заболеваний и повышение жизненного тонуса через массаж и дыхательные упражнения, создание благоприятной атмосферы и проявление положительных эмоций у детей.

***Интеграция образовательных областей:***

социально-коммуникативное развитие (сопереживание, готовность к совместным действиям, помощь в уборке спортивного инвентаря); познавательное развитие (времена года – зима, особенности жизни диких животных в зимний период, зимние игры и забавы); художественно-эстетическое развитие (восприятие музыки, выполнение движений под музыку); физическое развитие (совершенствование физических качеств и умений).

**Герои:** Лиса и Заяц (дети из группы).

**Ход занятия.**

***Вводная часть.***

Дети заходят в зал и строятся в шеренгу.

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята. Скажите, какое время года сейчас?

Какие зимние забавы и игры вам нравятся? (ответы детей)

Зимой столько всего интересного, что не любить это время года просто нельзя!

Ребята, давайте построимся в круг и поиграем.

Направо! Для построения в круг шагом марш!

Мы шагаем, мы шагаем, выше ноги поднимаем!

С уголочков мы свернем, ровным кругом все пойдем.

Раз, два, веселей, спинку ты держи ровней!

Чтоб согреться пробежимся.

Круг держите вы ровней. Раз, два, три, беги быстрей!

(бег по кругу со сменой направления по сигналу воспитателя)

Снова шагом зашагали. Носиком все подышали. (дыхательные упражнения)

1. По высоким по сугробам мы идем, поднявши ноги.

( ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе)

2. На коньках мы плавно едем и скользим, как будто лебедь.

( имитация скольжения на коньках, руки за спиной)

3. С горки мы на лыжах едем и несемся, словно ветер.

(имитация езды на лыжах с горки, руки согнуты в локтях, ноги вместе: делая пружинку, руки отводятся назад, корпус тела немного наклоняется вперед, И.П.)

4. Взяли в руку мы комок. Эй, бросай его, дружок!

(имитация броска снежного комка 1 рукой, способ - из-за головы)

Инструктор. А теперь разойдись! Врассыпную становись!

***Основная часть.***

**Инструктор:** (оздоровительный массаж)

Ручки мы сперва согреем, уши, шею, лоб и нос, чтоб не тронул их мороз. (дети растирают ладони, за ушами, шею сверху вниз, лоб ребрами ладоней, подергивают слегка указательным пальцем кончик носа).

**ОРУ (без предметов)**

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; 2—вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)

2. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2—поднять руки вверх, разжимая кулаки, 3 -  согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 4 - вернуться в исходное положение. (6 раз)

3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)

 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон туловища вправо, левую руку поднять над головой; 2 - вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)

5. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- 2 — пружинистые приседания, руки вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 – развести руки в стороны; 2 - наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3 - развести руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение. (6 раз)

7.И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4 —- прыжки на правой ноге, на счет 5—8— на левой ноге, и так попеременно. Прыжки выполняются в чередовании с ходьбой на месте.

**Инструктор:** (дыхательные упражнения)

Представьте, что у вас на ладошках лежат снежинки. Носом воздух мы вдыхаем и снежиночку сдуваем. ( по2-3 раза с каждой ладони)

**Инструктор:** А сейчас для вас, ребятки, расскажу я две загадки.

1. Из-за леса на опушке показались чьи-то ушки.

И помчался, прыг да скок, белый маленький комок. Кто это?

1. В рыжей шубке на опушке показались чьи-то ушки.

Гостья рыжая бежала и хвостом след заметала. Кто это?

А кто знает, почему лиса и заяц зимой свою шубку меняют? (ответы детей)

А теперь закроем глазки и очутимся все в сказке.

(инструктор надевает маски «зайцу» и «лисе»)

**Инструктор:** Где тут зайка и лиса? Открываем все глаза!

А, вот они! Ну-ка, лисонька и зайка, вместе с нами по играйка!

**Заяц – ребенок:** Я умею ловко прыгать.

**Лиса – ребенок:** Я люблю в снежки играть и следы все заметать.

Оба вместе. А ребята так умеют?

**Инструктор:** Сможете сейчас узнать.

(Инструктор расставляет необходимые пособия. Дает инструкции.)

Основные виды движений выполняются поточным методом.

**ОВД**

Прыжки: прыгать на двух ногах из обруча в обруч. (показывает упражнение ребенок – зайка)

Равновесие: ходьба вокруг предметов «змейкой». ( показывает упражнение ребенок – лиса)

Упражнения с мячом: катить мяч одной рукой вокруг предметов, расставленных в одну линию.

После ОВД инструктор назначает воспитанников, которые помогают убрать пособия.

Хочу предложить вам интересную игру со снежинками.

***Проводится подвижная игра: «Найди пару».***

Дети выполняют разные движения под музыку (бегают, кружатся, приседают...). По окончании музыки каждый должен найти себе пару, в которой одна снежинка.

(Игра повторяется 2-3 раза.)

***Заключительная часть.***

Релаксация «волшебный сон»

Звучит легкая, расслабляющая музыка. Дети лежат на полу, полностью расслабившись, инструктор тихим, спокойным голосом читает стих.

Реснички опускаются…

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем…

Наши руки отдыхают…

Ноги тоже отдыхают…

Отдыхают…засыпают…

Напряженье улетело…

И расслаблено все тело…

Будто мы лежим на травке…

На зеленой мягкой травке…

Дышится легко…ровно…глубоко…

Нам понятно, что такое Состояние покоя…

Хорошо нам отдыхать… Но пора уже вставать!

**Инструктор:** Дети, отрываем глаза, поднимаемся.

Дети выходят из расслабленного состояния, медленно открывают глаза, встают.

Ребята, мне так понравилось, как вы сегодня выполняли все упражнения, молодцы! Вам маленький сюрприз, красивые снежинки, с которыми вы играли теперь ваши.

Дети строятся в колонну по одному, уходят из зала.

Реснички опускаются…

Глазки закрываются…

Мы спокойно отдыхаем…

Наши руки отдыхают…

Ноги тоже отдыхают…

Отдыхают…засыпают…

Напряженье улетело…

И расслаблено все тело…

Будто мы лежим на травке…

На зеленой мягкой травке…

Дышится легко…ровно…глубоко…

Нам понятно, что такое Состояние покоя…

Хорошо нам отдыхать… Но пора уже вставать!