







**Занятие по физической культуре**

**БТИ: «Зимушка-зима»**.

**СМИ: «Путешествие на Северный полюс»**.

**Возраст: 6-7 год жизни.**

**Физкультурная спецификация занятия**: формирование движений всех ОДР.

**Методические особенности занятия:** ознакомление детей с характерными признаками зимы; естественное формирование опорно-двигательного аппарата; укрепление мышц шеи, плечевого пояса и рук, ног; воспитание у малышей стремления к двигательной активности.

**Материально-техническое обеспечение (МТО):** ковровое покрытие на полу зала или коврики, настенное зеркало.

**Атрибутика и декорации:** в центре зала на коврике, а также на стенах и окнах размещены бумажные снежинки, льдинки.

**Музыкальное сопровождение:** по выбору музыкального руководителя (произведения зимней тематики).

**Физкультурная сказка (либретто)**

*Дети вместе с инструктором заходят в украшенный по-зимнему физкультурный зал, располагаются на ковровом покрытии по кругу ложатся на полу, расслабляются.*

**Инструктор.** Каждый год, в зимнее время, часто встречаются разнообразные сказочные чудеса. И вот сегодня тоже пришло это сказочное время. Нас добрый Дед Мороз и его помощница Снегурочка приглашают к себе в гости, в сказочный мир вечного холода. Кто знает где находится етот сказочный мир? (*Да, это Северный полюс*). Скажите ребята, а знаете ли вы, какое на Северном полюсе есть природное явление, которого в нашем крае не увидишь? (*Северное сияние*). А вы бы хотели отправиться в путешествие на Северный полюс? (*Ответ детей*). Тогда, удобненько ложитесь на коврики-снеголёты, и отправляемся в зимнее путешествие.

**Упражнение 1 «Отправляемся в путешествие»**

*С исходного положения, лёжа на спине в позе эмбриона дети перекатываются с боку на бок.*

**Инструктор.** Посмотрите, что это! Это же самое красивейшее завораживающее явление природы, которое называется полярным сиянием. Во время полярного сияния за короткое время выделяется огромное количество самой позитивной энергии.

**Упражнение 2 «Полярное явление природи»**

*С исходного положения лежа на спине выполнять произвольные движения руками и ногами*

**Инструктор.** Оно выглядит как огромные и очень-очень длинные переливающиеся радужные ленты. Давайте все вместе назовем все цвета радуги которые можна увидеть у полярного сияния. Посмотрите какие широкие разноцветные полосы на небе, они нам дарят хорошее настроение.

**Упражнение 3-4 «Настроение полярного сияния»**

*3. Из исходного положения, лежа на спине выполнять движения прямыми руками в стороны; 4. Из исходного положения, лежа на правом боку поднимать левую руку и ногу вверх с последующим возвратом в исходное положение.*

**Инструктор.** Теперь наше настроение хорошее и мы можем продолжить путешествие. Как много белых медвежат встречают нас. Давайте сделаем им подарочек. Может, кто-то из вас мальчики и девочки знает, что любят, есть белые медведи? Да, они очень любят лакомиться рыбками. Давайте покажем свою смелость и на дне океана наловим им вкусностей.

**Упражнение 5 «Лакомства на дне океана»**

*Из исходного положения, лежа на животе, по-пластунски ползать под рукоходами.*

Медвежата очень рады, а это значит, что они благодарят нас.

Посмотрите, нас еще встречают милые тюлени, давайте поздороваимся еще с ними.

**Упражнение 6 «Милые моржи».**

*С исходного положения лёжа на животе, руки сложеные под подбородком, ноги прямые, поднимать прямые руки и ноги вверх.*

Ой, а это кто так играет, так ето же забавные моржи, видите как они радосно нас встречают, кто нибудь из вас хочет поигратся? Тогда давайте поиграем.

**Упражнение 7 «Игривые тюлени».**

*С исходного положения лежа на спине, руки подняты вверх, ноги прямые вместе, исполнять переворот туловища со спины на живот с возвращением в исходное положение.*

Интересно, куда же нас зовут эти белые медвежата? Впереди очень узкая щелка между большими ледяными холмами. Нам нужно быть осторожными, чтобы пройти.

**Упражнение 8 «Между ледяных сугробов»**

*С исходного положения на низких четырех продвигаться вперед по «узкому коридору».*

Здесь очень много льдинок, нам нужно очень аккуратно их обойти.

**Упражнение 9 «Извилистая дорожка»**

*С исходного положения на низьких чотирьох продвигаться вперед "змейкой" обходя кегли.*

Вот мы пришли. Посмотрите как здесь много мха. Почему же медвежата нас привели сюда? *Ответы детей.* Они видимо хотят, чтобы мы помогли им собрать мох. Быстренько берите мешочки с мхом, и отправимся вслед за медвежатами, потому что маленькие мишки уже снова нас зовут в поход снежными лабиринтами.

**Упражнение 10 «Помогаем медвежатам»**

*С исходного положения на средних четвереньках с мешочком на спине продвигаться спиной вперед.*

Смотрите мальчики и девочки, что это такое? Так, єто жеЧум. Говорят, що это маленький обыкновенный дом в котором вседа тепло, уютно. Их здесь очень много и все они очень разные, большие и маленькие.

**Упражнение 11-12 «Уютный чум»**

*С исходного положения на высоких четвереньках поворачиваться на месте вокруг своей оси, и поочередно поднимать правую-левую ногу.*

Вот как хорошо, здесь и для медведей нашелся уютный уголок возле снежных сугробов и ледяных пещер. Посмотрите, какие эти пещеры большие и красивые. Вы когда нибудь видели такую сказочную красоту?

**Упражнение 13 «Большие ледяные пещеры»**

*С исходного положения на задних четвереньках поднимать правую руку и левую ногу с последующим изменением положения.*

Давайте мы здесь остановимся, немножко отдохнем, согреем и ножки у костра.

**Упражнение 14 «Греем ножки»**

*С исходного положения, сидя, опираясь на руки согнутые в локтях, ноги согнуты в коленях, поочередно выпрямлять правую-левую ногу, носок оттягивать вперед.*

А где же наш Дедушка Мороз? Где же нам его искать? Что это, санки? Их здесь раньше не было. Может кто из вас мальчики и девочки видел где они взялись? Это наверное Дед Мороз услішал нас и обо всем позаботился. Ну что, когда согрелись немножко, тогда пора нам дальше в путь отправляться но теперь уже на санках.

**Упражнение 15 «Едим на санках»**

*Из исходного положения сидя продвигаться вперед, в руках держать мешочки.*

Вот мы пришли к снежной пещеры где живет семья маленьких оленей, у их мамы сломана ножка, поэтому медвежата часто им помогают. Потому что так в природе заведено, беспокоиться друг за друга, так и мы, должны всегда помогать друг другу. Для того чтобы попасть во внутрь этой пещеры, нам нужно выбратся на эту скользкую горку. Будьте очень осторожны!

**Упражнение 16 «Скользькая горка».**

*Ходьба на высоких коленях по наклонной доске*

Давайте все вместе позовем нашего Дедушку Мороза и Снегурочку и попросим вылечить маму маленьких оленей. (*Дедушка Мороз!!! Снегурочка!!!*) Вот ето чудо, теперь олени смогут гулять со своей мамой. Смотрите, кто это на верхущке ледяной скалы сидит, это, наверное, полярная сова, которая здесь за всем следит.

**Упражнение 17 «Полярная сова».**

*С исходного положения стоя руки согнути в локтях исполнять движения рук вверх-вниз с поочередными поворачиваниями головы вправо-влево.*

Полярная сова хочет нас предупредить, что сегодня праздничный день, потому что появилось полярное сияние, это здесь такая традиция. Этот день всегда начинается с разных розвлечений, соревнований первыми начинают охотники, возможно, давайте и мы покажем свою смелость и примем участие в соревнованиях!

**Упражнение 18 «Смелые охотники».**

*Метание в вертикальную цель с расстояния 2,5 – 3 м. дети получают приз (бумажные звёздочки).*

Идите сюда, я вам что-то интересное покажу, там за снежной горой веселые пингвины очень красиво розвлекаются, они танцуют веселый танец. Давайте, к ним присоединимся. А чтобы они нас не испугались, мы будем делать то же самое.

**Упражнение 19 “Пингвины танцоры”**

*Ходьба с маленьким мячом между ног.*

Свои таланты также очень любят показывать и гордые олени. Они, показывая свою смелость, всегда ходят по самому старенькому мостику.

**Упражнение 20 “Гордые олени”**

*Ходьба с мешочком на голове боком пристанным шагом по двох гимнастических скамейках на расстоянии 25см, сохраняя равновесие, руки в стороны.*

В этот день также часто можно заметить, как соревнуются маленькие белые медвежата на ледяных скалах.

**Упражнение 21 “Медведи скалелазы”**

*Лазание по веревочной лестнице.*

Для жителей Северного полюса появление полярного сияния является всегда праздником, который начинается с различных соревнований. Следующей задачей таких соревнований сегодня будет, быстро слепить снежный ком. Вы готовы мальчики и девочки, дальше принимать участие? Тогда продолжаем!

**Упражнение 22 “Лепим снежный ком”**

*Катание мяча правой и левой рукой продвигаясь вперед в колоне поодному.*

Подул сильный ветер нам надо быстро возвращатся назад.

**Упражнение 23 “Сильный ветер”**

*Бег спиной вперед в чередовании с ходьбой.*

Кажется ветер уже утих. Тога на завершение сегодняшних развлечений давайте еще немножко поиграем.

**Упражнение 24 «Нарты-сани»**

*Двое игроков бегут и прыгают через нарты, поставленные друг от друга на расстоянии 1м. Нарты-сани имеют длину 1м, ширину 30—40 см, высоту 20см. Сделать их можно из картона. Выигрывает тот, кто быстрее прибежит и не заденет нарты. Правила игры. Бежать надо от черты до черты по сигналу «Беги!». Сначала ставят двое нарт (саней), затем можно добавить еще двое.*

Как же здесь сказочно красиво, здесь хочется проводить очень много времени, а нам уже час возвращатся в детский сад, но мы обязательно еще заглянем у гости на Северный полюс, когда снова появится полярное сияние и продолжим наше развлечение. Пока-пока Северный полюс.

*Ходьба в колону один по одномую. Выход из зала.*