**Конспект занятия по физической культуре в старшей группе «Развлечения в зимнем лесу».**

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни у дошкольников.
**Задачи:**
**Обучающие:**обучать детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга.
**Развивающие:**развивать физические качества, содействовать развитию памяти, внимания, воображения; развивать слуховое внимание.
**Воспитательные:** воспитывать нравственные качества, интерес дошкольников к занятиям физкультурой и спортом;
**Оздоровительные:**способствовать формированию правильной осанки, развитию чувства ритма; укреплять мышцы стопы с целью предупреждения плоскостопия; совершенствовать координацию движений при ходьбе; содействовать развитию дыхательной системы; создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
**Оборудование:** снежки-малые мячи-9шт., снежный ком-большие мячи -9шт., Музыкальное сопровождение.
**1.Вводная часть.**
Дети под музыку входят в зал, строятся в шеренгу по росту.
Организационный момент.
-Предлагаю вам отправится на зимнюю прогулку в лес, где нас ждут развлечения и лесные жители. Вы согласны? (да)

-Равняйсь, смирно! Направо-1,2.(2 раза) Кругом-1,2. Налево-1,2(2 раза) Кругом-1,2.Направо-1.2.

-За направляющим с левой ноги, шагом марш.

-Ходьба в колонне по 1.

В лесу деревья все в снегу,
Сугробы намело.
Я по тропинке не пройду,
Кругом белым – бело.( Слайд-зимний лес)

-Ходьба с высоким подниманием колен.

Голодный волк по лесу бродит
Он ищет зайку – не находит! (Слайд-волк)

-Широкий, пружинистый шаг с чуть наклоненным вперёд корпусом, руки попеременно вынести вперёд.

А вот лиса красавица,

Шубкой рыжей славится!
Тоже ищет зайку,
На лесной лужайке! (Слайд-лиса)

-Мягкий шаг с полуприседаниями, носки вытягивать вперед, руки полусогнуты в локтях, прижаты к туловищу.

Зайцы скачут:
Скок-скок-скок!
Да на беленький снежок.
Приседают, слушают:
Не идет ли волк.(Слайд-заяц)

-Прыжки, приседания, ладошки прижать к голове, изображая «ушки на макушке».

Вот кабан по лесу рыщет.
Он под снегом пищу ищет.
Не провалится в сугроб! (Слайд-кабан)

-Бег с высоким подниманием колена, руки на пояс. Бегом марш!

Испугался зайка белый.
Потому, что он не смелый! (Слайд-заяц)

-Легкий бег по кругу.

Протоптали мы тропинку,
Не заблудимся теперь!

-Ходьба друг за другом.

**2.Основная часть.**
**-**И вот, ребята, мы на лесной полянке. Давайте сделаем снежки и скатаем из них снежные комья. (Слайд-зимняя полянка)

**ОРУ на фитболах (больших мячах).**

Видео-зарядка с лесными жителями.

1 «Сова летает»-Потягивание на носочках, руки вверх-вниз.

И.п.-о.с.

2 «Олень оглядывается»-Повороты туловища вправо-влево.

И.п.-сидя на мяче на ш.п. в упоре на стопы, руки в «замок» за голову.

3 «Волк охотится»-подъем рук и ног поочередно.

И.п.-лежа на животе на мяче.

4 «Белка прячется»-Приседания.

И.п.- стоя около мяча, ноги врозь, руки на мяче.

5 «Заяц прыгает»-Прыжки на мяче.

Ип.- сидя на мяче, ноги на ш.п.в упоре на стопы.

6 «Орел осматривает лес»-Ходьба вокруг мяча. Вправо-руки вверх-на внешней стороне стопы. Влево-руки в стороны-на внутренней стороне стопы.

Упражнения на дыхание.

«Подуем на снежинки»

**Основные движения.**

Перестроение в одну шеренгу. Катят « снежные комья»(фитболы).

**«Катаем снежный ком-лепим снеговика».**

-Посмотрите, какие у нас снеговики получились.

Слайд-снеговики

Идут в колонне по 1, берут снежки из корзинки.
-Поиграем со снежками.

**«Кто дальше».**

Дети перестраиваются в 1 шеренгу. У каждого в руке снежок.

1раз- вместе,2- по одному.

**«Кто быстрее».**

Дети стоят в 1 шеренге, со снежками. Идут к елке и кладут снежки около нее. Возвращаются на линию. По сигналу бегут к елке, к своему снежку, поднимают его вверх. Кто быстрее –побеждает.

**Подвижная игра «Бездомный заяц».**

Разложены обручи (домики)на каждого ребенка(зайца). Играет музыка, зайцы прыгают по полянке (в это время инструктор убирает 1 обруч). На слово «охотник» зайцы прячутся в домики.

**3.Заключительная часть**.

**-**Ребята, вам понравилось в зимнем лесу? Наши приключения закончились и вам пора возвращаться в детский сад.
**Ходьба в колонне по 1.**