



Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад №7»

## **Конспект итогового занятия по физической культуре «Прогулка на зимний стадион» в старшей группе**

Подготовила и провела  
инструктор по физической культуре  
Шаповалова С.Н.

г. Калач

**Цели и задачи:**

Совершенствовать навыки основных движений, развивать глазомер и ловкость, упражнять в подтягивание на скамейке с помощью рук; прокатывании малого мяча между предметами. Закрепить технику выполнения игрового массажа.

Воспитывать интерес и эмоционально- положительное отношение к занятиям физкультурой.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, обручи, лист А- 4 на каждого ребенка, кегли, музыкальное сопровождение.



**Ход занятия:**

**I. Вводная часть: Построение в шеренгу, равнение, проверка осанки, приветствие.**

**- К нам пришла зима сама.**

**Принесла во двор зима**

**Снег пушистый, лед, снежинки,**

**Санки, лыжи и коньки.**

– Ребята, сегодня мы отправимся в поход на зимний стадион, но сначала нам нужно одеться.

### Тактильная игра-массаж «ОДЕВАЕМСЯ В ПОХОД»

(Дети выполняют движения в соответствии с текстом)

- одеваем штаны (лёгкое поглаживание ног) ;
- одеваем кофты, куртки (поглаживание рук, груди, живота) ;
- застёгиваем пуговицы (точечные движения от шеи до низа живота) ;
- надеваем шапку (лёгкие массаж головы) ;
- одеваем шарф (поглаживание шеи);
- обувает ботинки (поглаживание в области стопы) .
- Готовы к походу?

(Ответ детей.)



Перестроение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному.

- На носочках все шагаем  
(ходьба на носках, руки подняты вверх)

- За спину руки заведем и на пяточках  
пойдем  
(ходьба на пятках, руки за спиной)

Мы шагаем по сугробам,  
По сугробам крутолобым.  
Поднимай повыше ногу,  
Проложи себе дорогу

(ходьба с высоким подниманием колен,  
руки на поясе)

- Вот мы прибыли на стадион. Для начала  
покатаемся на коньках.

- На коньках мы заскользим,  
(ходьба скользящим шагом)

- И дружно на лыжах побежим  
(Бег имитация на лыжах)

**Упражнение на дыхание «Лыжники».**

Дети выполняют вдох через нос, затем на  
выдохе произносят «Ш-ш-ш».

Построение в круг.



## II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

**Упражнение на развитие логического мышления «СДЕЛАЙ СНЕЖОК».** Предлагается детям представить, что они держат в руках не одну снежинку (лист бумаги), а очень много, из которых можно сделать снежный комок. (Предлагается скомкать бумагу.)

### Общеразвивающие упражнения со «снежками»

1) И. п. – ноги слегка расставлены. Руки у груди.

Поднять снежки вверх, посмотреть на них.

Вернуться в И. п. (4 раза) .

2) И. п. - ноги на ширине плеч, руки опущены.

Повороты: в одну сторону, затем - и. п.

В другую, и. п. (по 4 раза в каждую сторону) .

3) И. п. - руки возле груди. Наклоны вперёд, руки вниз, вернуться в и. п. (4 раза)

4) И. п. - руки возле груди. Приседания (4 раза) .

5) И. п. - лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, ноги прямые. Прогнуться, поднять руки (4 раза) .

6) И. п. – ноги вместе, руки произвольно, снежки на полу. Прыжки на 2-х ногах вокруг снежков. (по 2 раза в каждую сторону)



## Основные виды движений:

(используется посменно-поточный метод)

**1. Прокатывание** снежка между кеглями.

Зимние забавы начинаем,

Снежок на прочность проверяем.

**2. Ползание по гимнастической скамейке** на животе, подтягиваясь двумя руками с боков скамейки (ноги прижаты к скамейке, следить за захватом)

На санках быстро проезжаем.



### 3. Метание снежков в вертикальную цель (обручи)

Затем пальцы разминаем,

Размахнись рукой- бросок, прямо в цель летит снежок.



**Инструктор:** Чтобы в интересную игру нам поиграть, предлагаю, дети, в круг всем встать. В какую зимнюю игру- забаву любят играть дети?

Ответы детей.

**Подвижная игра «Снежки»:** По первому сигналу дети начинают бросать комочки друг в друга, по второму – игра останавливается.



### III. Заключительная часть.

- Ой, ребята заигрались мы с вами, пора возвращаться в наш детский сад.

Лыжи все мы надеваем

И по тропинке мы пойдем (ходьба друг за другом скользящим шагом)

- Вот и пришли мы в детский сад, снимаем лыжи (имитация)

Тактильная игра-массаж

(Дети выполняют движения в соответствии с текстом)

- снимаем шарф (поглаживание шеи);

- снимаем шапку (лёгкие массаж головы) ;

- снимаем ботинки (поглаживание в области стопы) .

- растёгиваем пуговицы (точечные движения от шеи до низа живота) ;

- снимаем кофты, куртки (поглаживание рук, груди, живота) ;

- снимаем штаны (лёгкое поглаживание ног) ;

- Вот мы и вернулись с прогулки, вам понравилось, тогда до новых встреч на зимнем стадионе (выход из зала)

