Конспект интегрированного физкультурно – оздоровительного занятия

«Пришла зима»

Воспитатель: Кутепова Людмила Сергеевна

Программное содержание:

Воспитание интереса к оздоровительным занятиям.

Закрепление знаний о сезонных явлениях в природе.

Предупреждение нарушений зрения посредством специальных упражнений.

Развитие мелкой моторики.

Обучение движениям для профилактики плоскостопия.

Обучение навыку пения песен протяжно, ласково, слегка подчёркивая сильную долю такта.

Активизация творческого воображения и импровизации.

Материал и оборудование:

Игрушка – заяц.

Фонограмма песни «Зимняя сказка» сл. А. Усачёва, муз. А. Пинегина.

Фонограмма колыбельной «Спокойной ночи» .

Фонограмма русской народной песни «Как на тоненький ледок выпал беленький снежок».

Воспитатель:

Белый снег пушистый

В воздухе кружится

И на землю тихо

Падает, ложится.

 Выпал снег, но вот досада -

Не готовы мы к зиме.

Простужаться нам не надо.

Сделаем массаж себе!

Дети делают себе массаж, предотвращающий простуду:

Чтобы горло не болело –

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать –

Надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрём –

Ладошку ставим козырьком.

Знаем, знаем: «Да-да-да!

Нам простуда не страшна!»

Воспитатель:

 По снежку мы все пойдём,

 Ножки разминать начнём.

Под мелодию русской народной песни «Как на тоненький ледок выпал беленький снежок» дети выполняют гимнастику для стоп:

Выпал беленький снежок.           Ходьба по кругу на носках,

Собрались мы все в кружок.       сохраняя хорошую осанку.

Снег, снег, белый снег,                 Ходьба на месте не отрывая носки от пола,

Засыпает он нас всех!                   стараясь поднимать выше пятки.

Мы на саночки садимся               Ходьба с сильно разведёнными в стороны

И под горку быстро мчимся.       носками ног.

Снег, снег, белый снег,

Мчимся мы быстрее всех!             Перекаты с носка на пятку, стоя на месте.

Дети все на лыжи встали,             Ходьба перекатом с пятки на носок,

Друг за другом зашагали.             корпус держать прямо, смотреть вперёд.

Снег, снег, белый снег,                   Стоя на месте, приподниматься на носки

Кружит, падает на всех!                и опускаться на всю стопу.

Воспитатель:

 Ну, вот теперь мы готовы к походу в лес. Посмотрим, как же там наступила зима. Надеваем лыжи.

Дети выполняют комплекс общеразвивающих упражнений:

«Лыжник»: имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5 – 2 минут. На выдохе произносить: «м – м – м – м».

«Дерево»: ноги и туловище стоят неподвижно, а руки и пальцы имитируют колебание ветвей на ветру. Дети стараются дышать предельно экономно, неглубоко.

Стоят деревья в инее –

То белые, то синие.

«Птица»: рука выводится вперёд на 45° от туловища, большим пальцем вниз. Затем отводится вверх и в сторону. Повторить 8 раз каждой рукой.

На деревья посмотри –

Прилетели снегири.

 «Будут на зиму дрова»: встать в пары, взявшись за правые руки, левую руку спрятать за спину и имитировать движения пильщиков, приговаривая:

Мы сейчас бревно распилим,

Пилим - пилим, пилим- пилим.

Раз – два, раз – два!

Будут на зиму дрова!

Воспитатель:

Ну, вот мы и на опушке. Посмотрим, что делается в лесу.

Ребёнок:

Зима, зимушка – зима

Побелила терема…

Круто рощу побелила,

Зайцу шубку заменила.

Воспитатель :

А наши дети, ещё очень любят из мокрого снега лепить.

Дети, проговаривая текст, выполняют движения пальчиковой игры «Мастера»:

Если только захотим,                         Хлопки в ладоши.

Всё из снега смастерим.

Лепит Толя колобок,                           Делать движения, как будто

                                                                 лепят снежок.

Лепит Таня теремок,                           Соединить руки над головой.

Лепит Света разных рыб.                   Соединить ладони и делать ими

                                                                 движения вправо – влево.

Лепит Саша белый гриб.                   Одну руку сжать в кулак, второй

                                                                  рукой накрыть её как шапочкой.

Воспитатель:

А хотите, ребята, узнать у зайчика, что он любит делать? Кушать морковку!

Воспитатель:

Молодец, зайка, что любишь морковку. Наши дети её тоже очень любят. Сейчас они тебе расскажут, чем она полезна (в моркови много витамина «А», а он полезен для того, чтобы не болели глазки, чтоб было хорошее зрение). А ещё для того, чтобы были у нас здоровые глазки, мы с ребятами делаем гимнастику для глаз.

Дети выполняют гимнастику для глаз «Снежинки»:

Закружились, завертелись                     «Фонарики»

Белые снежинки.

Вверх взлетели белой стаей.                   Поднять руки вверх и

Лёгкие пушинки.                                       посмотреть на них.

Чуть затихла злая вьюга –                          Медленно опустить руки и

Улеглись повсюду.                                      проследить за ними взглядом.

Заблистали, словно жемчуг, -                   Развести руки в стороны и

Все дивятся чуду.                                         проследить за ними взглядом.

Заискрились, засверкали.                         Выполнять руками движение

Белые подружки.                                         «ножницы»

Заспешили на прогулку                               Шаг на месте.

Дети и старушки.

Воспитатель: (на фоне колыбельной «Спокойной ночи» из серии «Happy baby»):

Слышите, в лесу становится всё тише и тише –

Скоро ночь придёт – темноту принесёт.

Все уж звери спят и вам, зайчатам

Спать велят.

Дети ложатся на спину, вытягивают руки вдоль туловища, закрывают глаза и отдыхают под колыбельную, стараясь расслабить все мышцы.  (Музыка звучит тише)