**Конспект НОД по физкультуре для старших дошкольников "Зимняя сказка"**

**Программное содержание.**

Развивать и укреплять дыхательную мускулатуру с помощью дыхательных упражнений.
Закрепить представление о правилах дыхания.
Упражнять в умении сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.
Развивать умение легко прыгать.
Закреплять навыки метания набивного мяча вдаль одной рукой.
Воспитывать интерес к движениям и потребность в здоровом образе жизни.
Оборудование.

Гимнастическая скамейка, **большие гимнастические мячи**по количеству детей, набивные мячики по количеству детей, тюль.

**Ход занятия**

Инструктор.

Ребята, сегодня у нас не простое занятие. Я вам расскажу зимнюю сказку. Хотите? Тогда слушайте внимательно.

Точечный массаж и упражнения на дыхание (авторская разработка)

Вперед рука, назад рука.
Разогрели их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки.

(соединить ладони вместе и потереть ими до нагрева)

Подойдет ко мне Мороз,
Тронет руку, тронет нос!

(слегка подергать кончик носа)

Я мороза не боюсь,
С ним я крепко подружусь!

(указательным пальцем массировать точку под носом)

А мороз сильней-сильней!

(указательными пальцами нажимать точки у рта в местах соединения губ)

Ну-ка, ушки разогрей!

(растирать за ушами: “примазывать уши, чтобы не отклеились)

А вокруг лежат сугробы,
Снегом замело дороги!

(вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям со звуком “м-м-м”).

С неба падают снежинки,
Как на сказочной картинке.
Будем их ловить руками
И покажем дома маме.

(вдох через нос, выдох через рот на ладонь – “ сдуваем снежинку с руки”).

Отправляемся в поход,
Сколько нас открытий ждёт!
Вместе весело шагаем,
Ноги выше поднимаем.

(ходьба, высоко поднимая колени)

Поставим руки на бочок,
И по тропинке прыг и скок!

(прыжки на двух ногах с продвижением вперед)

Смотри! Тут мостик на пути
Скорее по нему пройди!

(ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны)

Бежит тропинка через лес
И вьется, словно змейка.
Попробуй быстро пробежать
И не упасть сумей-ка.

(бег “змейкой”)

Упражнение на дыхание
Носом вдох, а выдох – ртом.

(руки на поясе, вдох-выдох)

Дышим глубже,

(руки вверх – вдох, руки вниз – выдох).

А потом шаг на месте, не спеша,
Как погода хороша!

Упражнение на дыхание “Вьюга”

После глубокого вдоха произносится звук “с” до полного выдоха воздуха из легких.

2 часть.

Инструктор. Ребята, посмотрите, какие большие снежные комки, я думаю, что они должны быть волшебными, мы ведь с вами в сказке. Давайте проверим!

(дети берут большие гимнастические мячи)

**Комплекс упражнений на мячах.**

Вот на зимней на полянке мы разминку начинаем.

1. “Погреемся” И. п. – сидя на мяче, руки в стороны. Вдох, обнять себя – выдох, руки опустить. (3-5 раз)

2. И. п. – то же. Поворот головы, резкий вдох у плеча, голова прямо- резкий выдох (3-4 раза в каждую сторону).

Вдруг поднялся сильный ветер,
Он деревья крутит, верти
И среди ветвей шумит.
Снег летит, летит, летит.

3. “Горка”. И. п. – лежа на мяче, на животе. Откатится на мяче назад – вдох, прокатится вперед – выдох (6 раз).

Вот гора впереди,
Гору нужно обойти.

4. И. п. – лежа на спине, согнутые в коленях ноги на мяче. Вдох, подтянуть колено к лицу – выдох. Вернуться в и. п.

5. И. п. – то же, руки вытянуты вперед. Руки к груди – вдох. Руки вверх – выдох (5-6 раз).

6. Прыжки на двух ногах вокруг гимнастического мяча, руки на поясе.

7. “Расслабление” И. п. – сидя на мяче. Покачивание на мяче, дыхание свободно.

Основные движения.

Вот по красной по дорожке,
Скачем мы на правой ножке.

А по синей по дорожке,
Скачем мы на левой ножке.

(прыжки на одной ноге с продвижением вперед)

Мы теперь метатели,
Размахнись рукой – бросок!
Прямо в цель летит снежок!

(метание правой и левой рукой набивных мячей “снежков” в вертикальную цель)

3 часть.

А теперь пора бы нам с вами дети поиграть!

Подвижная игра “Сугробы”.

На полу расстилается тюль. Под звуки музыки, дети-“снежинки” бегают по залу. По окончании музыки все прячутся под тюль – “в сугроб”.

Белый снег пушистый
В воздухе кружится
И на землю тихо
Падает, ложится.

Игра проводится 2-3 раза.

Игра малой подвижности “Вылепи снеговика”.

Дети встают парами. Договариваются, кто в паре будет “снег”, из которого второй ребенок будет лепить снеговика. Под спокойную музыку, дети начинают “лепить” снеговика. Дети меняются ролями.

Снеговик, снеговик
К снегу, к холоду привык.
Мы слепили его ловко,
Вместо носа здесь морковка.

Инструктор.

Зимняя сказка наша кончается,
Дети дружно в сад возвращаются!