**Тема: Зимові втіхи**

**Мета:** розучити з дітьми комплексЗРВ «Зимовий» (без предметів); учити дітей метати вдалину правою та лівою рукою з-а голови; закріпити вміння ходити по колоді, перекладаючи «сніжку» з руки в руку над головою; стрибати через канат; розвивати рівновагу, орієнтацію в просторі, координацію рухів, рухливість у суглобах, влучність, самостійність; виховувати дисциплінованість.

**Вид заняття:** фізкультурно-пізнавальне.

**Спосіб організації:** потоковий.

**Словник:** зима, розваги, сніжки, віхола.

**Інвентар:** «сніжки» по 2шт; на кожну дитину, канат, колода.

**Хід заняття**

**І. Привітання «Добрий день»**

Добрий день усім навколо,

Добрий день, зима чудова,

Ти у гості прийшла

Та морози принесла.

Малята, зима багата на розваги, сьогодні вам пропоную добре повеселитися. Я запрошую вас на нашу галявинку. Готові?

Ходьба звичайна (10с.), ходьба навшпиньках, руки на поясі, (20с.), ходьба звичайна (10с.), ходьба «як лижники» (20с.), ходьба звичайна (10с.), ходьба , «як ковзаняр» (20с.), ходьба звичайна (10с.), біг з викиданням прямих ніг вперед (30с.), ходьба звичайна «катання на льодинці», сидячи на підлозі покрутитися навколо себе (40с.), ходьба звичайна, біг з подоланням «снігових перешкод» - підлізання (ворітця), (50с.) ходьба звичайна (10с.), перестрибування «снігові замети» (40с.), ходьба звичайна, перешикування трійками.

**ІІ.** Комплекс ЗРВ «**Зимовий**» (без предметів).

1. **«Зимові дерева».** В. п., стоячи, руки вздовж тулуба, кисті в сторони; 1 – вдихнути - піднятися на носочки, трішки розвести руки в сторони; 2 – видихнути – поворот тулуба вправо, напівприсісти, руки у в. п., сказати «Ах!». Те саме вліво. Повторити 4-5 разів у кожний бік.
2. **«Б’є годинник дванадцять разів».** В. п., - стоячи, ноги нарізно, руки вгорі , заплетені в замок; 1 – вдихнути –в. п., 2 – видих – нахилитися вправо і сказати «Бом!». Те саме вліво. Повторити 4-5 разів у кожен бік.
3. **«Ліпим баба снігову».** В. п., - стоячи на колінах, руки в сторони (вдих), 1 – руки вперед, плеснути в долоні (видих); 2 – повернутися у в. п. Повторити 8-10 разів.
4. **«Бурулька».** В. п., - лежачи на спині, руки вгорі, 1-8 – перекати зі спини на живіт вправо; те саме вліво, темп повільний. Повторити з рази у кожен бік.
5. **«Падають сніжинки».** В. п., - стоячи, руки вгорі (вдих), 1-2-3 – присісти руки вниз (видих); 4 - в. п., темп повільний. Повторити 8-10 разів.
6. **«Малюємо зимові візерунки».** В. п., - стоячи, ноги нарізно, руки на поясі; 1-4 – колові рухи носком правої ноги; 5-8 – те саме лівою ногою. Повторити 5-6 разів.
7. **«Пострибаємо».** В. п. – ноги нарізно, стрибки вперед-назад, руки на поясі. Повторити 12р.+12 разів.
8. **«Дмухає Мороз».** В. п., - стоячи, долоньки скласти «трубочкою» навколо рота; 1 – вдих; 2 – на видиху протяжно сказати: «У-у-у-у!». Повторити 6-8 разів.

**ІІІ. 1. «Снігова гірка» (**ходьба по колоді з перекладанням «сніжку» з руки в руку).

 **2. «Снігові кулі» (**метання «сніжок вдалину). Повторити 4рази кожною рукою.

 **3. «Перестрибни сніговий замет» (**стрибки через канат боком). Повторити 3 рази.

**Р/гра «Примерзли» -**ходьба та біг в різних напрямках, орієнтація у просторі, вміння обирати собі пару.

Ой весела в нас зима, скільки снігу намела,

В пари швиденько ставайте колінами примерзайте.

 Спинками…

Носочками…

Ознайомлення. Повторити 3 рази.

**ІV.** Ходьба звичайна, вправа на дихання.

Чи сподобалося вам розважатися на нашій лісовій галявинці? Молодці! Чи хотіли б ви ще завітати на лісову галявинку?