**ЗИМНЯЯ СКАЗКА**

**Цель:** включать детей в практическую деятельность, связанную с физической составляющей здорового образа жизни.

***Задачи:***

*Образовательные:*

1. Повышать двигательную активность детей.

2. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

3. Способствовать общему укреплению здоровья детей, снижению заболеваемости.

4. Учить детей эмоционально воспринимать образное содержание сказки.

5. Учить определять общее настроение, характер музыкального произведения.

*Развивающие:*

1. Способствовать развитию физических качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

3. Способствовать развитию мышления, фантазии, памяти, слуха.

*Воспитательные:*

1. Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

2. Продолжать развивать интерес к художественной литературе.

3. Обогащать впечатления детей и формировать музыкальный вкус.

***Образовательные области:***

Физкультурное развитие, познавательное развитие, художественно-эстетическое развитие.

***Технологии:***

Гимнастика для глаз, самомассаж, пальчиковая гимнастика, парная йога, релаксация, ритмопластика, логоритмика, су-джок терапия.

***Предварительная работа:***

Упражнения системы парной йоги, упражнения елаксации, ритмопластики, разучивание пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз.Чтение сказок, рассказов, рассматривание книг, иллюстраций. Чтение сказок, придуманных детьми. Беседы по содержанию художественных произведений. Рисование, лепка, аппликация на темы литературных произведений.

Ход НОД

Ведущий -Запорошила дорожки
 Разукрасила окошки
Радость детям подарила
И на санках прокатила
Дети, как вы думаете, что это? Правильно, зима! А чем можно заниматься зимой?
**Дети:** - Кататься на санках, на коньках, на лыжах, играть в снежки.
Ведущий- А я сегодня я предлагаю вам отправиться в зимний лес.

(за ведущим идут по кругу)

- Как на тоненький ледок
 Выпал беленький снежок
 Ах, зима, зима, зима
Белоснежная пришла!
(Ходьба по кругу)
 Как на тоненький ледок
Выпал беленький снежок
Чтоб его не затоптать
На носочки надо встать!
( Ходьба на носочках, руки- на поясе)
 Снегу мало. Под снежком
Лед блестит несмело
Заскользим мы по ледку
 Ловко и умело!
( Ходьба приставным шагом, руки- на поясе)
Начался снегопад
 Снегу каждый очень рад
 Побежим ловить снежинки
 Побежим ловить пушинки
( Легкий бег по кругу)

Ах, зима, зима, зима
Белоснежная пришла!

(ходьба по кругу)

Ведущий: А сейчас давайте займем свои места и отправимся в сказку.

( все проходят к своим коврикам и садятся)

Ведущий: Прежде чем отправиться в путешествие нам нужно одеться, ведь на улице холодно.

**1.Растяжка с элементами пальчиковой гимнастики «Зима»**

(И.П.- дети сидят на коврике , ноги врозь)
- Пришла зима (Трем ладошки друг о друга)
 Принесла мороз (Пальцами массажируем плечи и предплечья)
Пришла зима ( Трем ладошки друг о друга)
 Замерзает нос (Ладошкой массируем кончик носа)
 Снег (Наклон к правой ноге, правая рука на поясе, левая вверху)
Сугробы ( Наклон к левой ноге, левая рука на поясе, правая вверху)
 Гололед (С наклоном корпуса вперед ладони «катятся» вперед)
Все на улицу вперед! (Выпрямляем корпус и хлопаем в ладоши)
Теплые штаны наденем ( Проводим руками по ногам от носочков до бедер- «одеваем штаны»)
Шапку, шубу, валенки ( Ладонями проводим по голове, по рукам, хлопаем по ногам)
 Руки в варежках согреем ( Круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони)
И завяжем шарфики ( Ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи)
 Зимний месяц называй! (Хлопаем в ладоши)
Декабрь! Январь! Февраль! (Кулачком, ребром ладони и ладонью ударяем по коленям)
Ведущий: - Вот мы и готовы к путешествию

**2.Упражнение логоритмики «На санках»**
-Покатились санки вниз (Дети вращают руками перед собой)
Крепче ,мой дружок, держись! (Обхватывают руками плечи)
Ты сиди, не упади (Грозят пальчиком)
Там канавка впереди (Вытягивают обе руки перед собой)
Надо ездить осторожно, (Грозят пальчиком)
 А не то разбиться можно! (Наклониться вперед)
(О.Высоцкая)

Ведущий: Вот мы и оказались в зимнем лесу. Вы умеете лепить снежки? Давайте слепим вместе.

**3.Пальчиковая гимнастика «Мы снежок слепили»**

Раз, два, три, четыре, пять,
(Загибают пальчики)

Мы с тобой снежок слепили
(Дети «лепят»)

Круглый, крепкий, очень гладкий
(Показывают круг, сжимают ладони, гладят одной ладонью другую)

И совсем-совсем не сладкий.
(Грозят пальчиком)

Раз — подбросим,
(Подбрасывают)

Два — поймаем,
(Ловят)

Три — уроним
(Роняют)

И... сломаем.
(Топают)

Ведущий: Ребята, смотрите, какие здесь красивые елочки!

**4.Гимнастика для глаз Снежинки**

Мы снежинку увидали, Дети берут снежинку в руку.

Со снежинкою играли. Вытянуть снежинку вперёд перед собой, сфокусировать на ней взгляд.

Снежинки вправо полетели, Отвести снежинку вправо, Дети вправо посмотрели. проследить движение взглядом. Вот снежинки полетели, Отвести её влево, проследить Дети влево посмотрели. взглядом.

Ветер снег вверх поднимал

И на землю опускал… Поднимать снежинки вверх и опускать вниз.

Дети смотрят вверх и вниз.

Всё! На землю улеглись Покружиться и присесть,

 опустив снежинку на пол.

Глазки закрываем, Закрыть ладошками глаза.

Глаки отдыхают. Дети складывают снежинки и садятся.

Ведущий: А давайте возьмем снежок и сделаем с ним массаж.

**5. Мяч-«ёжик» (су-джок-терапия**)

Я мячом круги катаю,

Взад-вперёд его гоняю.

Им поглажу я морошку,

Будто я сметаю крошку.

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка.

Каждым пальцем мяч прижму

 И другой рукой начну.

 А теперь последний трюк:

Мяч летает между рук.

**6.Комплекс асан парной йоги**

- А сейчас разобьемся на пары, подвинем свои коврики поближе и я расскажу вам Приключения мышки или Зимняя сказка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название упражнения** | **Методика выполнения** | **Содержание сказки** |
| 1 | **Простая поза** | Сесть напротив друг друга в позу со скрещенными ногами. Соединить ладошки и прикрыть глаза. Почувствуйте тепло ладоней.. | Жила –была мышка в своей норке. Тепло и уютно ей там было в зимние холода. Приближался праздник Новый год. И мышка решила отправиться на поиски угощения для своих гостей. |
| 2 | **Сросшиеся деревья** | Превратитесь в два семечка, соединившись ладонями. Можно «полить» друг друга, постукивая кончиками пальцев по затылку, плечам и спине.  Начните расти к солнышку и станьте большими деревьями. Сраститесь — станьте вплотную друг к другу и соедините ладони перед грудью и над головой. Помогайте друг другу держать равновесие. | И вот она отправилась в путь и попала в самую чащу леса, где росли большие деревья. Сначала они были маленькими семечками. Дождик их поливал и они начали прорастать, тянуться к солнышку вверх. Так они стали огромными и могучими, срослись и стали помогать друг другу держать равновесие и стойко выносить все жизненные бури и ветра. |
| 3.  | **Еловые ветви** | Сядьте напротив друг друга **в** позу со скрещенными ногами. Соедините ладошки и прикройте глаза. Почувствуйте тепло ладоней..Одновременно со вдохом поднимите руки вверх. Сделайте выдох и опустите руки. Слушайте дыхание друг друга. Со следующим вдохом опустите руки вниз, отклонитесь чуть в сторону и немного вперед (друг к другу). «Оплетите» друг друга руками за талию. Опустите голову вниз, закройте глаза и дышите в унисон. С очередным вдохом поднимитесь, а с выдохом оплетите друг друга с другой стороны, как переплетаются еловые ветви. | Мышка испугалась больших деревьев и побежала по тропинке вдаль. Так она очутилась в еловом лесу.Где росли маленькие и огромные ели.У них были могучие лапы, которые переплетались между собой и укрывали друг друга от холода.Посмотрела мышка как тепло рыдом еловым веткам и вспомнила своих родных и друзей Радостно стало мышке и хорошо оттого, что они есть в ее жизни. Это придало ей сил и она побежала дальше на поиски угощения. |
| 4 | **Цапли** | Встаньте прямо напротив друг друга. Положите правую руку на левое плечо друг друга, сосредоточьте внимание на неподвижной точке. Перенесите вес на правую ногу и согните левую. Захватите лодыжку рукой. Толкайте лодыжкой руку, поднимая ногу вверх. Можно попробовать взяться правыми ладонями и поднять правые руки вверх. Удерживайте баланс, не прыгайте на ноге. Поменяйте ноги и выполните позу еще раз. | И тут мышку вывела дорожка на болото. Там было много снега, завывала вьюга. Мышке стало холодно и она вспомнила как в один прекрасный летний день на этом же месте видела как там танцевали цапли. Они радовались солнышку, теплу, лету. Ей стало тепло от этих воспоминаний и она продолжила свой путь. |
| 5 | **Кораблик на волнах** | Выполним позу Кораблика: прогнитесь, поднимите вверх ноги и соединенные друг с другом ладошки. Старайтесь локти и колени держать втянутыми, а шею длинной. Помогайте друг другу держаться на плаву и «не утонуть». Покачайте свои кораблики вперед — назад на волнах, сохраняя прогиб в спине. | Мышка все думала где же ей найти хоть какой-нибудь еды. И оказалась на берегу реки. Она увидела как там плавают большие и маленькие корабли. |
| 6 | **Подъемный кран** | Лягте на спину, ногами в противоположные друг от друга стороны. Вытяните прямые руки назад и ладонями обхватите друг друга за локти.На вдохе поднимайте прямые ноги за счет усилий мышц живота, а на выдохе опускайте ноги вниз. Следите, чтобы дыхание и движения были синхронными. Выполните 7 раз. | К счастью мышки на берегу стоял подъемный кран. Он загружал мешки с зерном. Один мешок рассыпался и так на берегу оказалась целая куча зерна. Счастью мышки не было предела. |
| 7 | **Головоколенная поза** |  | Она достала свой рюкзачок и сложила туда столько зерна, сколько смогла унести. |
| 8 | **Велосипед** |  | И счастливая побежала домой по знакомой тропе. |
| 9 | **Мышка в норке** | Пусть один из вас превратится в мышку, свернувшись на коврике в позе ребенка.  Второй, пусть станет домиком и прикроет мышку. Для этого нужно сесть к мышке спиной вплотную, вытянув ноги вперед или сидя на пятках. Отклонитесь назад так, чтобы ваша спина, шея и голова полностью опустились на спину мышки. Ровным и спокойным дыханием помогите мышке почувствовать себя в полной безопасности. Дышите полной раскрытой грудью и согревайте мышку своим теплом. Теперь поменяйтесь местами | Долго мышка бежала и когда уже совсем стемнело, оказалась в своей норке. Там она почувствовала себя в полной безопасности. |
| 10 | **Складной столик** |  | Мышка зажгла свечи, накрыла стол и села пить чай. |
| 11 | **Поза Свечи** | Один ребенок принимает позу Свечи.  Другой, придвинувшись боком вплотную к его спине, тоже принимает позу Свечи.Старайтесь удержать равновесие и не толкать друг друга.  | Она вспоминала лето, игры в поле под солнышком. А еще мечтала о том, как будет встречать Новый год со своими родными, чем будет их угощать и как им будет вместе весело. А в это время за окном на небе уже зажглись звезды. |
| 12 | **Поза Звезды** | Лягте на спину. Прижмите колени к груди, подтяните лоб к коленям. Сожмитесь в маленький клубок, зажмурьте глаза и изо всех сил напрягите все тело. Задержитесь на 5-10 секунд, а затем расслабьтесь и развернитесь, разбросав руки и ноги в разные стороны, как лучи морской звезды. Наблюдайте, как волны вашего дыхания уносят вашу звезду все дальше в теплый, спокойный и добрый океан. | Мышка легла в свою постель свернулась клубочком и во сне увидела прекрасные сны. |

Ведущий: -Вам понравилась сказка? А теперь вместе с вами станцуем танец…

**7. Танец**

**Ведущий:** Хорошо мы поиграли с вами, потанцевали и немножечко устали. Давайте приляжем и отдохнем.

  **8.Релаксация «ЗИМНЯЯ ДОРОГА»**

Закройте глаза. Расслабьтесь. Перед вами дальняя дорога. Морозное утро. На солнце серебрится снег. По широкому белоснежному полю бежит тройка. Под полозьями саней скрипит снег. Легкий морозец румянит ваши щеки. Сани подпрыгивают на ухабах. Вам легко и свободно. Вдали темнеет лес. Вам легко дышится. Родная природа радует глаз и вашу душу. Душа, как и тройка, становится крылотой, летит и летит вперед по блестящему и серебристому ковру. Где-то высоко голубеет небо. Хорошо, просторно, спокойно. Только снег скрепит под полозьями саней. Позади остались тревоги, неприятности и заботы. Не будем думать о том, что осталось позади. Главное что теперь будет. Теперь Вам очень хорошо, хорошо, хорошо. А тройка мчится вперед.

Глубоко вздремнули. Открывайте глаза.

 Ведущий: А теперь нам пора возвращаться в детский сад…

**9.Рефлексия**