

## «Веселые медвежата»

Цель: Повышение уровня физической и двигательной активности детей путем интеграции различных видов детской деятельности: физическая культура, безопасность, здоровье, музыка, познание, художественная литература.

Задачи:

- учить прыжкам из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги;
- упражнять в ходьбе по ограниченной площади, сохраняя равновесие;
- развивать ловкость, координацию движений, умение регулировать мышечный тонус;
- формировать умение ориентироваться в пространстве (вправо-влево, вверх-вниз);
- через игровую деятельность способствовать проявлению волевых качеств, сообразительности и умения двигаться в соответствии с правилами.

### Вводная часть

Ребята, посмотрите, к нам сегодня пришли гости, посмотреть на вас. Давайте поздороваемся. Ребята, сегодня нам в садик принесли посылку, давайте посмотрим от кого она.

Летом ходит без дороги  
Между сосен и берез,  
А зимой он спит в берлоге,  
От мороза пряча нос!  
(Медведь.)

Молодцы! Это медведь. А что же он нам прислал? Может, откроем посылку и посмотрим. Здесь лежат шапочки медвежат. А вы хотите превратиться в медвежат! (воспитатель одевает детям маски).

Теперь вы не ребята, а маленькие медвежата. Покажем, что мы с вами умеем. Встали друг за другом.

Мы веселые ребята,  
Мы ребята-медвежата.  
*Ходьба в колонне по одному.*  
Любим лазать и скакать,  
Любим бегать и играть.  
*Ходьба на носках, руки раскинуты в стороны.*  
Мишки по лесу пошли,  
По тропинке вглубь зашли.  
*Ходьба на пятках, руки на поясе.*  
Лапы выше поднимают,  
Далеко они шагают.  
*Ходьба с высоким подниманием коленей.*  
Мишки быстро побежали,  
На малинный след напали.  
*Легкий бег.*  
Стали мишки отдыхать,  
Стали правильно дышать.

### Дыхательное упражнение

*Движение выполняется в соответствии с текстом*

Подуем на плечо,  
Подуем на другое,  
Подуем на живот,  
Как трубочка наш рот,

А потом на облака...  
Остановимся пока!  
*Ходьба обычная, остановились в круг.*

**ОРУ без предметов**

Медвежата в чаще жили,  
Головой своей крутили,  
Вот так, вот так,  
Головой своей крутили.

*И.п. - ноги на ширине стоп, руки на поясе. Повороты головы вправо-влево.*

Медвежата мед искали,  
Дружно дерево качали.  
Вот так, вот так,  
Дружно дерево качали.

*И.п. - ноги на ширине стоп, руки опущены. Раскачивание прямых рук вверх-вниз.*

Ну-ка, Мишка, повернись,  
Ну-ка, Мишка, покажись.  
Вот так, вот так,  
Ну-ка, Мишка, покажись!

*И.п. - стоя на коленях, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.*

Вперевалочку ходили,  
Из речушки воду пили.  
Вот так, вот так,  
Из речушки воду пили.

*И.п. - ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, дотронуться до пола, вернуться в и.п.*

Хлопай, Мишка, топай, Мишка,  
Приседай со мной, братишка.  
Вот так, вот так,  
Приседай со мной, братишка.

*И.п. - ноги на ширине стоп, руки на поясе. Приседание.*

Молодцы, ребята-медвежата! Пойдем дальше? Если мы пройдем через ручеек, перепрыгнем с кочки на кочку, то окажемся на полянке. В путь!

**Основная часть.**

По мостику иди,  
Руки в стороны держи.  
*Ходьба по ребристой доске.*  
Смотри, болото впереди,  
Ты в него не попади.

*Прыжки из обруча в обруч.*

Как ловко детки перебрались на другую сторону, а теперь давайте ещё раз пройдем через ручеек и перепрыгнем с кочки на кочку.

Быстро все мы потянулись,  
Широко мы улыбнулись,  
Мишки шли, шли, шли,  
На полянку пришли.

Вот мы и пришли на полянку, а что же мы будем делать на полянке? Мы будем дышать свежим воздухом. Посмотрите, какая ёлочка со снежинками. Давайте возьмём по снежинке, положим на ладошку, и сдуем ее, чья снежинка взлетит выше? А сейчас ребята, давайте потанцуем со снежинками.

*Танец со снежинками.*

Ребята, а что будет со снежинкой, если её держать на ладошке? (растает)

Давайте снежинки оставим под елочкой, а то в руках они растают. Веселые медвежата очень любят играть и резвиться. Давайте поиграем на полянке. Мы будем играть в веселую игру «Медведь». Нам нужно выбрать медведя. Давайте посчитаемся, кто будет медведем.

Забрался медведь в колоду,  
Захотелось ему мёду.  
Кто не верит – погляди  
И из круга выходи.

### **Подвижная игра «Медведь»**

Подошли ребята к Мишке.	Дети подходят к Медведю
Сладко спит наш шалунишка.	
Мы в ладоши громко хлопнем —	Хлопают.
Раз, два, три!	
И ногами так притопнем —	Топают.
Раз, два, три!	
Просыпайся, Мишка,	Грозят пальцем.
Мишка-шалунишка,	
Из берлоги вылезай	
И ребяток догоняй!	

### **Заключительная часть.**

Молодцы, медвежата, вы справились со всеми заданиями. А сейчас нам нужно снова превращаться в ребят! Закрываем глазки (воспитатель снимает маски с детей). Ну, вот вы опять ребята. Мы сегодня хорошо тренировались, много играли и, наверняка, немного устали. Посмотрите, наши волшебные снежинки превратились в забавных ежиков. Рассаживайтесь в кружок, давайте сделаем массаж.

*Звучит волшебная музыка. Дети рассаживаются по кругу, берут массажные мячики-«ежики».*

### **Массаж кистей**

Ребята в кружок собираются,  
А ежики им в руки забираются.  
Ежик, ежик, ты колючий,  
Покатайся между ручек.  
Ежик медленно катается,  
Ладошка ему улыбается.  
Вдруг он быстро побежал –  
На ладошку нажал.

### **Массаж рук**

*Дети катают мяч вверх и вниз (от кисти к плечу и обратно) сначала по одной руке, затем по другой.*

### **Массаж ног**

*Катают мяч сначала по одной ноге, затем по другой вверх-вниз.*

Мальши-крепыши,  
Занимались от души.  
Наигралась детвора,  
В группу вам идти пора!

Мы с вами долго добирались до лесной полянки, давайте попросим волшебного ежика показать нам короткий путь в группу.

*Воспитатель катит мячик-ежик к выходу, ребята идут за ним.*