

«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 пройдём 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.