**Интегрированная образовательная деятельность по физической культуре для детей средней группы.**

**«Веселые медвежата».**

Составила инструктор по физкультуре Лейтес Т.В.

**Задачи:**

* Закреплять умения ходить «змейкой» между предметами сохраняя равновесие.
* Упражнять в подлезание под дугой, ходьбе по ребристой доске, прыжках на двух ногах.
* Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений, физиологическое дыхание,
* Умение регулировать мышечный тонус.
* Развивать внимание, мышление.
* Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультурой
* Закреплять правила русской народной игрой «Медведь», способствовать проявлению волевых качеств, сообразительности.
* Развивать умения двигаться в соответствии с правилами.

**Оборудование.**

2 дуги, ребристая доска, маленькие массажные мячи для каждого ребенка, 6 обручей, маска «медведя», игрушки: волк, лиса, конверты с деталями геометрических фигур. Снежинки. Доска.

Корзина со снежками. Коврики. клубнички из картона.

Вводная часть.

Дети входят в спортивный зал под веселую музыку и встают в круг.

**Воспитатель.** Здравствуйте, ребята! Отгадайте, пожалуйста, загадку:

Летом ходит без дороги

Между сосен и берез,

А зимой он спит в берлоге,

От мороза пряча нос!

* **Дети.** Медведь.

**Инструктор**. Молодцы! Это медведь. Сегодня к нам в гости пришел Мишка. Он настоящий спортсмен. Давайте и мы превратимся в медвежат! Хотите?

* **Дети.** Да.

**Инструктор.** Тогда я произношу волшебные слова, и мы превращаемся в маленьких медвежат:

Раз, два, три!

Абракадабра, бри!

Теперь вы не ребята, а озорные медвежата – друзья нашего Мишки-спортсмена.

В колонну по одному повернись. По залу шагом марш.

**Инструктор.**

Мы веселые ребята,

Мы ребята – медвежата.

*Ходьба в колонну по одному.*

Любим лазать и скакать,

Любим бегать и играть.

*Ходьба на носках. Руки в стороны.*

Мишки по лесу пошли.

По тропинке вглубь зашли.

*Ходьба по тропе «здоровья» (по ребристой доске, колючему коврику, коврику из крышек или по мешочкам).*

Лапы выше поднимают

Далеко они шагают.

*Ходьба с высоким подниманием колен.*

Мишки быстро побежали,

На малинный след напали.

*Легкий бег, бег змейкой между «малинками».*

Чтобы мишкам не хворать,

Надо мышцы согревать.

**Дыхательное упражнение.**

Движения выполняются в соответствии с текстом. В медленном темпе.

Подуем на плечо,

Подуем на другое,

Подуем на живот,

Как трубочка наш рот,

А потом на облака…

Остановимся пока!

Быстро все мы потянулись,

Широко мы улыбнулись,

А теперь к гостям пойдем,

Весело им подмигнем!

Мишки шли, шли, шли!

На полянку пришли.

*Ходьба обычная.*

**Основная часть.**

**ОРУ на фитболах.**

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили,

вот так, вот так,

головой своей крутили.

1. И.п. – сидя на фиболе, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – повернуть голову вправо (влево)

2 – и.п.

Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали,

Вот так, вот так,

Дружно дерево качали.

1. И.п. – сидя на фитболе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

1 – 2 – поднять руки вперед и помахать ими.

3 – 4 – и.п.

Пов. 5-6 раз.

Ну-ка, Мишка, повернись,

Ну-ка, Мишка, покажись.

Вот так, вот так,

Ну-ка, Мишка, покажись.

1. И.п. – сидя на фитболе, руки на поясе.

1 – поворот туловища вправо (влево), руки в стороны, ноги остаются на месте.

2 – и.п.

Пов. По 3 раза в каждую сторону.

Вперевалочку ходили,

Из речушки воду пили,

Вот так, вот так,

Из речушки воду пили.

1. И.п. – ноги врозь, руки на поясе.

1 – наклон вперед-вниз, тянуться руками к полу.

2 – и.п.

Пов. 5-6 раз.

Хлопай, Мишка,

Топай, Мишка,

Приседай со мной братишка.

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе, стоим за фитболами.

1 – присесть, руки положить на фитбол.

2 – и.п.

Пов. 5-6 раз.

А потом они плясали,

Лапы, лапы поднимали.

1. И.п. – ноги вместе, руки внизу.

1 – 4 –прыжки на фитболах на месте.

5 – 8 – ходьба на месте, сидя на фитболах.

Пов. 3 раза.

Молодцы, ребята-медвежата. Пойдем дальше.

Мы пойдем по извилистой тропинке, перепрыгнем с кочки на кочку, пролезем под елкой и окажемся на полянке. В путь!

Воспитатель убирает фитболы. Выкладывает обручи в линию и выносит корзину с мячами.

**ОВД.**

**Инструктор.**

По тропиночке иди,

Руки в стороны держи,

В болото смотри не попади.

1. *Ходьба «змейкой» между клубничками.*
2. *Прыжки из обруча в обруч, руки держать на поясе.*

Вот мы и пришли на полянку.

**Воспитатель.**

День и ночь по лесу рыщет.

День и ночь добычу ищет,

Ходит, бродит он молчком,

Уши серые торчком,

Кто это, ребята?

Дети. Волк.

**Инструктор.** Правильно, молодцы! Волк ловит зайчиков. Давайте его прогоним с нашей полянке.

Берем мячики и бросаем в волка. Пусть он уходит в дремучий лес, подальше от нашей полянке.

1. *Метание мячей в цель.*

Продолжаем путь.

Дружно топаем ногами,

И по мостику шагаем.

1. *Ходьба по ребристой доске. Топающим шагом руки в стороны.*

По дорожке ты шагай

И под елки подлезай.

1. *Подлезание под дугами на четвереньках.*

Посмотрите, кто нас здесь встречает?

**Воспитатель.**

Рыжая плутовка,

Хитрая и ловкая,

Хвост пушистый,

А мех золотистый.

Хоть в лесу она живет,

Но в деревне кур крадет.

Дети. Лиса.

**Инструктор.** Ребята, а лиса вам задание приготовила. Посмотрите, она палки гимнастические для вас оставила.

Посмотрите палки одинаковые?

Ответы детей.

Давайте все вместе эти палки выложим возле обручей и посмотрим, что у нас получится.

*Дети выкладывают палки.*

Что получилось?

Дети. Солнышки.

Какой формы солнышко?

Ответы детей.

Молодцы с заданием справились. А теперь давайте поиграем в игру.

**Подвижная игра**

**«медведь».**

Дети встают в круг. Считалкой выбирают «медведя». Он «спит» под елочкой.

Игроки, взявшись за руки, водят хоровод со словами.

Как-то мы в лесу гуляли

И медведя повстречали.

*Дети ходят по кругу, взявшись за руки.*

Он под елкаю лежит,

Растянулся и храпит.

*Останавливаются и слушают.*

Мы вокруг него ходили,

*Дети двигаются на носочках.*

Косолапого будили:

*Грозят указательным пальчиком со словами.*

«ну-ка, Мишенька, вставай

И быстрей нас догоняй!»

После этих слов дети разбегаются по залу, а медведь пытается их догнать. Осаленный ребенок садится на скамейку.

Игра повторяется 2-3 раза.

**Заключительная часть.**

Инструктор. Молодцы, ребята. Вы хорошо справились со всеми заданиями. А сейчас нам нужно снова превратиться в ребят! Итак, волшебные слова:

Раз, два, три,

Абракадабра бри.

Ну, вот вы опять ребята!

Вы хорошо тренировались, много играли и, наверняка устали, вставайте в круг, садитесь на ковер, выполним массаж.

Дети рассаживаются по кругу. Берут массажные мячи. Под спокойную музыку проводится массаж.

**Массаж для кистей рук.**

Дети выполняют движение по тексту.

Ребята в кружок собираются,

А ежики им в руки забираются.

Ежик, ежик, ты колючий, покатайся между ручек.

Ежик медленно катается,

Ладошки ему улыбаются.

Вдруг он быстро побежал на ладошку он нажал.

Дети строятся в колонну по одному и под музыку выходят из зала.