**Интегрированное занятие по физической культуре "Прогулка в городской парк"**

Интегрированное занятие по физической культуре «Прогулка в городской парк».

Выполнила: воспитатель 1 категории Худяк Марина Анатольевна.

Цели: Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

Образовательная область «Физическая культура».

1. Учить выполнять прыжки вверх на батуте.

2. Закреплять умение сохранять равновесие, балансируя при ходьбе по мостику.

3. Закрепить упражнения для развития и укрепления мышц спины, гибкости позвоночника, укрепление мышц плечевого пояса.

4. Совершенствовать умение пролезать по лабиринту на четвереньках. Развивать внимание, быстроту реакции при выполнении строевых упражнений. Совершенствовать навыки бега в разном темпе.

Образовательная область «Здоровье».

1. Сформировать представления о значении использования в жизни человека специальных  упражнений для укрепления своих органов.

2. Продолжать работу, направленную на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата: закреплять навык правильной осанки, укреплять мышцы стопы и голеностопного сустава.

3. Способствовать снятию эмоционального и физического напряжения.

Образовательная область «Безопасность»

1. Закреплять знания по правилам дорожного движения.

2. Воспитывать желание соблюдать правила дорожного движения и осознанно применять их на практике.

Образовательная область «Коммуникация».

1. Развивать свободное общение со взрослыми и детьми.

2.Воспитывать самостоятельность, активность, умение действовать в коллективе, осознанно выполнять задания.

Оборудование: Гимнастические палки по количеству детей,  дорожка «Зебра», 2 батута, мат, туннель, средние мячи по количеству детей, мячи-«ёжики», 3 обруча, сигнальные круги светофора, массажная дорожка со следами.

Ход занятия:

Построение в шеренгу, равнение.

Воспит-ль: Сегодня ребята мы с вами отправимся на прогулку в наш городской парк. Мы пойдём по улицам нашего города Благовещенска. На наших улицах очень большое количество машин, огромное движение. Поэтому передвигаться по ним невозможно  без соблюдения правил дорожного движения. Какие правила дорожного движения вы знаете при переходе через улицу?

Дети: Переходить улицу на зелёный свет светофора;

Переходить по пешеходному переходу;

Идти по тротуару с правой стороны.

Переходить улицу на перекрёстке.

Восп-ль: Готовы ли вы к путешествию? А чтобы мы с вами не простудились на прогулке, предлагаю сделать массаж «Неболейка».

-Мы здоровье бережём (растирать ладони).

Чтобы горло не болело, мы погладим его смело (поглаживание шеи мягкими движениями сверху вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать, нос мы будем растирать (указательными пальцами растирать крылья носа)

Лоб мы тоже разотрём (ладони «козырьком» растирать в стороны)

Вилку пальчиками сделай, массируй уши ты умело (Укзательным и средним пальцами сверху вниз)

Знаем, знаем, да, да, Да! Нам простуда не страшна (поглаживание щёк).

Сейчас проверим, умеете ли вы ориентировать в пространстве (повороты на месте).

Выбираем маршрут – налево!

Выбрали маршрут, за направляющим в обход по залу шагом марш! Идём по тротуару улицы Ленина.

Несём рюкзаки, руки к плечам – вращение.

«Неровная тропа», руки в стороны, ходьба на носках.

«Идём по камням», руки за голову, ходьба на пятках.

«Переступаем лужи», ходьба с высоким подниманием колена.

«Туча набежала», подскоки.

«Бежим к остановке», лёгкий бег.

«Автобус едет», ускоренный бег.

«Подбегаем к остановке», бег с замедлением.

Ходьба, упражнение на дыхание.

-Внимание! Держим путь переходить через дорогу (Ходьба по дорожке здровья «Зебра».)

Перестроение в 2 колонны.

Ребята, а если светофор не работает, кто регулирует движением?

Дети: регулировщик!

Восп-ль: Правильно, вот мы с вами и поработаем регулировщиками.

ОРУ с гимнастической палкой.

1. «Палочка – выручалочка». И.п.-ноги вместе, палка внизу горизонтально.

1 – повернуть палку вертикально, 2 – и.п. 3-4-повторить упражнение поворачивая палку другим концом. 8 раз.

2. «Держим  равновесие». И.п. – ноги вместе, руки вверх, палка в руках горизонтально. 1 – поднять согнутую в колене ногу, палку опустить к колену, 2-3 стоять, сохраняя равновесие, 4 – и.п. повторить 6 раз.

3. «Наклоны». И.п. – стоя на коленях, палка сзади в опущенных руках. 1 – наклон вперёд, палку поднять вверх, 2 – и.п. Повторить 6 раз.

4. «Повороты». И.п. – стоя на коленях, ноги врозь, руки с палкой перед грудью. 1 – поворот вправо, выпрямить руки, 2 – и.п. 3 –поворот влево, 4 – и.п. Повтор по 4 раза в каждую сторону.

5. «Ловкие ноги». И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях перед палкой, положенной на пол, упор рук сзади. 1 – выпрямить ноги – вдох, 2 –и.п. – выдох. Повторить 6 раз.

6. «Ходим по палке». И.п. – стоя сбоку от палки, руки на поясе. Ходьба по палке вправо, затем влево. Повторить 6 раз.

7. «Весёлые дети». И.п. –Ноги вместе, руки на поясе. Прыжки через палку вправо, влево. Повторить 2 раза по 15 прыжков.

8. Упражнение на дыхание. Вдох носом, на выдохе слово «У –у-у-ух».

Восп-ль: переходим улицу по «Зебре». Вот мы с вами и пришли к Городскому парку. Какие аттракционы у вас, ребята, самые любимые? (ответы детей). А в нашем парке установили новые аттракционы, которые ещё никто не испытывал. Вы будете первыми испытателями. Аттракцион «Таинственная пещера». (пролезание на четвереньках по туннелю). Аттракцион «Весёлые кузнечики» (прыжки на батутах). Аттракцион «Смелые канатоходцы» (Ходьба по мостику, сохраняя равновесие). Повторить 3 раза.

Восп-ль: Молодцы, ребята. Отлично справились с заданием. Давайте поиграем с вами в игру «Светофор».

А сейчас наши ножки устали, дадим им отдохнуть. (Выполняем массаж ступней с помощью мячей – «ёжиков», читая стихотворение:

Когда мы будем соблюдать

Все правила движенья,

То избежать аварий сможем

Мы все без исключенья.

Ну вот мы с вами и прогулялись по городскому парку. А теперь пора возвращаться в детский сад. А возвращаться мы будем обратно тоже соблюдая правила дорожного движения.

.