**Образовательная область:** физическое развитие

**Вид деятельности:** непосредственно – образовательная

**Возрастная группа:** средняя

**Тема:** «Веселые медвежата»

**Цель:** становление ценностей здорового образа жизни

**Программное содержание**

*Воспитательные:* воспитывать устойчивый интерес к занятиям физкультуры, к здоровому образу жизни, целеустремленность.

*Образовательные задачи:* познакомить детей с подвижной игрой «Медведь», способствовать проявлению волевых качеств, сообразительности и умения двигаться в соответствии с правилами игры. Упражнять детей в лазании под дугу, не касаясь руками пола; в ходьбе по ребристой доске; в ползании на четвереньках между предметами.

*Развивающие:* развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений, творчество, физиологическое дыхание, умение регулировать мышечный тонус.

*Здоровье сберегающие технологии:* дыхательная гимнастика, сомомассаж.

**Материалы и оборудование:** ребристая доска, дуги, кегли, шапочка медведя, массажные ежики.

**Ход деятельности**

**I. Вводная часть.**

Дети заходят в спортивный зал под веселую музыку и строятся в шеренгу.

Проверка осанки, равнения.

**Инструктор**:

Ребята,  отгадайте, пожалуйста, загадку:

По завалам, по оврагам

Ходит он хозяйским шагом.

Любит очень сладкий мед

Да малинку с веток рвет.

**Дети:** Медведь.

**Инструктор:** Молодцы, ребята! Это медведь.

А вы хотите превратиться в озорных медвежат?

**Дети:** Да.

|  |  |
| --- | --- |
| Мы весёлые ребята | Ходьба в колонне по одному |
| Наше имя – медвежата. | На внешней стороне стопы |
| Мишки по лесу пошли,  По тропинке вдаль зашли.  Лапы выше поднимают,  По тропинке вдаль шагают. | Ходьба с высоким подниманием ног |
| Мишки быстро побежали,  На малинный след напали. | Легкий бег друг за другом |
| Чтобы Мишкам не хворать,  Надо шкуру согревать. | Потирают себя по животу |

**Дыхательное упражнение**

|  |  |
| --- | --- |
| У мишки дом огромный. | Выпрямиться, стать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, вдох. |
| У мышки очень маленький. | Присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш. |
| Мышка ходит к мишке в гости, он же к ней не попадет. | Походить на носочках. |

**II. Основная часть**

*Перестроение в две колонны.*

**ОРУ**

|  |  |
| --- | --- |
| Медвежата в чаще жили.  Головой своей крутили.  Вот так, вот так,  Головой они крутили. | И.п. ноги на ширине стопы, руки на поясе    Повороты головы в стороны  (6 раз в каждую сторону) |
| Медвежата мёд искали,  Дружно дерево качали.  Вот так, вот так,  Дружно дерево качали. | И.п. ноги на ширине стопы, руки внизу  1-2 – поднять руки вверх, помахать ими  (5-6 раз в каждую сторону) |
| Ну-ка мишка повернись,  Ну-ка мишка покажись.  Вот так, вот так,  Ну-ка, мишка, покажись. | И.п. стоя, руки на поясе  1- поворот туловища в правую сторону, руки  в стороны;  2- И.п.  3- поворот туловища в левую сторону, руки в стороны;  4-И. п. (по 3 раза в каждую сторону) |
| Вперевалочку ходили,  И из речки воду пили.  Вот так, вот так,  Из речки воду пили. | И.п. ноги врозь, руки на поясе  1 - наклон вниз,  руками дотронуться до пола  2- И.п.  5-6 раз |
| Хлопай мишка,  Топай мишка,  Приседай со мной братишка.  Вот так, вот так,  Приседай со мной братишка. | И.п.- ноги  на ширине  ступни, руки на поясе  1-присесть, руки вперед  2- И.п.  5-6 раз |
| А потом они плясали,  Выше лапы поднимали.  Вот так, вот так,  Выше лапы поднимали. | И.п. ноги вместе, руки внизу  Прыжки руки вверх, ноги врозь  Чередовать с ходьбой 2 раза. |

**ОВД**

1. Ходьба по ребристой доске.

2. Подлезание под дугу (4-5)поточным способом.

3. Ползание на четвереньках между предметами (кеглями).

**III. Заключительная часть**

**Подвижная игра «Медведь»**

Играющие становятся в круг, выбирается  водящий - «медведь». Он ложится на пол в центре круга. Дети, взявшись за руки, хором произносят слова и выполняют движения в соответствии с текстом.

|  |  |
| --- | --- |
| Как-то мы в лесу гуляли  И  медведя повстречали. | Ходьба по кругу, взявшись за руки |
| Он под ёлкою лежит,  Растянулся и храпит. | Остановится, послушать… |
| Мы вокруг него ходили  Косолапого будили: | Ходьба в другую сторону, на носочках |
| «Ну-ка, Мишенька, вставай,  И быстрей нас догоняй» | Погрозить указательным пальцем. |

                                                                                                                                     Дети разбегаются по залу, медведь догоняет их, до кого дотронется, тот выбывает из игры.

**Инструктор:** Молодцы, медвежата, вы справились с заданиями.

Дети, вы тренировались, играли, немного устали, садитесь скорее в кружок, давайте сделаем небольшой массаж.

Дети берут массажных ёжиков и садятся на пол по кругу. Фоном звучит тихая музыка.

1. Массаж кистей рук:

 Ёжик, ёжик, ты колючий,

Покатайся между ручек.

2. Массаж правой и левой руки:

Двигаем ёжика вверх и вниз сначала по одной руке, затем по другой, слегка надавливая на   мяч (от кисти к плечу и обратно).

3. Массаж груди:

Ёжика двигаем ладошкой по кругу на груди.

4. Массаж спины:

Дети поворачиваются по кругу и пододвигаются ближе друг к другу, так чтобы каждый ребёнок дотягивался до спины соседа. Дети делают массаж спины друг другу – двигают ёжиков вверх вниз, затем по кругу. По сигналу дети поворачиваются в другую сторону и снова делают массаж спины.

5. Массаж ног:

Дети снова садятся на пол лицом в круг, вытягивают ноги. Делают массаж сначала правой ноги, затем левой.

6. Массаж стоп:

Положить ёжика на пол, прижать его правой стопой, подвигать вперёд-назад,  слегка надавливая. То же левой стопой.

Дети убирают массажных ёжиков.

А теперь пришла пора, в группу вам идти пора.