

Занятие по образовательной области
«Физическое развитие» для детей 3-4 года
«В гости к медведю»

Задачи:

1. Развивающие:

Формирование опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.
Реализация индивидуально-дифференцированного подхода в физическом воспитании детей.

2. Образовательные:

- Формирование правильных двигательных умений и навыков выполнения двигательных действий:
 - Ходьба по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие;
 - Перепрыгивание на двух ногах через предметы;
 - Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений, творчество, физиологическое дыхание, умение регулировать мышечный тонус.
- Познакомить детей с подвижной игрой «Медведь», способствовать проявлению волевых качеств, сообразительности и умения двигаться в соответствии с правилами игры.

Оборудование: гимнастическая скамейка, ребристая доска, кубики, гимнастический мат, маленькие мягкие массажные ёжики по количеству детей, предметы личной гигиены, фрукты и овощи, корзинки, магнитофон и музыка для массажа.

Ход занятия:

I. Вводная часть.

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

Инструктор: Здравствуйте, дети! (Проверка осанки, равнения).

Дети, 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, дети! Это медведь.

Хотите сходить в гости к медведю?

Дети: Да!

Инструктор: отправляемся.

1. Комплексная игра (с музыкальным сопровождением):

По ровненькой дорожке

По ровненькой дорожке *(дети идут шагом)*

Шагают наши ножки раз - два, раз - два.

Перед нами ребристая тропинка *(проходят по ребристой дорожке)*

Очень долго мы шагали,

И уже большими стали*(руки поднять вверх, встать на носки)*

По камешкам, по камешкам, *(прыгают на двух ногах, через кубики продвигаясь вперед)*

В яму – бух *(запрыгнули на мат)*

Вылезли из ямы. *(сходят с мата)*

По мостику мы пройдем *(проползание по гимнастической скамейке)*

И к Мишкиному домику придем.

Инструктор: Мы пришли в гости к Мишке косолапому.

(Выходит Мишутка)

Мишутка: Здравствуйте дети, как я рад вас видеть!

Дети: Здравствуй Мишка.

Инструктор: Ой, Мишка, что у тебя с лапами, и с лицом? Ты что, не умывался?

Мишка: Умывался, но очень давно, я вот так лапу полежу и по голове лапой провожу *(показывает, как он умывается)*, вот и готово.

Инструктор: Дети, разве так можно умываться?

Дети: Нет!

Инструктор: Давайте покажем и расскажем Мишке, как нужно умываться и, что для этого нужно.

Игра: «Угадай, что за предмет личной гигиены».

(Инструктор показывает предметы личной гигиены, дети берут его и показывают Мишке как им нужно пользоваться).

Мишка: Спасибо Вам дети, теперь я буду именно так умываться.

Инструктор: Мишка, а давай вместе поиграем!?

Мишка: Я бы с большим удовольствием, *(кашляет)* но я, немного приболел.

Инструктор: А мы вот мишка не боеем, потому что мы каждое утро делаем зарядку.

Мишка: Мне очень стыдно признаваться, но я не люблю делать зарядку, потому что это очень сложно.

Инструктор: Ты просто ленишься Мишка, а это вредная привычка. Дети, а вам сложно делать по утрам зарядку? *(ответ детей).*

Тогда, давайте поможем и научим мишку делать зарядку?

Веселая зарядка с Мишуткой.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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,	И.п. ноги на ширине стопы, руки внизу 1-2 – поднять руки вверх, помахать ими (5-6 раз в каждую сторону)

Дружно дерево качали.	
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, Топаи 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.

Мишка: Ого, мне кажется, я становлюсь таким сильным, (показывает силу).

Инструктор: Молодец мишка, если ты будешь каждый день делать зарядку, будешь всегда сильным.

Мишка: Ой, ой, ой, как болит живот (*гладит свой живот*).

Инструктор: Дети, как вы думаете, почему у мишки может болеть живот?(*ответ детей*) Из-за плохого питания.

Инструктор: Мишка, ты, наверное и питаешься не правильно? Расскажи нам пожалуйста о своем питании.

(Мишка показывает пакет с грязными продуктами, среди них вредные продукты).

Инструктор: Дети, посмотрите, что ест Мишка? Он правильно питается? Не переживай Мишка, мы тебе расскажем как правильно питаться.

Игра: «Правильное питание»

Мишутка: Ура мой живот теперь совсем не болит! Дети, давайте поиграем в мою любимую игру.

Подвижная игра «Медведь» :

Дети, становятся в круг. 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. Мы вокруг него ходили Косолапого будили:	Остановится, послушать... Ходьба в другую сторону, на носочках
«Ну-ка, Мишенька, вставай, И быстрее нас догоняй»	Погрозить указательным пальцем.

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

Мишутка: Мне пора идти в свою любимую берлогу и ложиться спать.

Инструктор: Помни Мишутка о правильном питании, каждый день выполняй зарядку, и некогда не ленись.

Мишка: Спасибо, Вам большое мои друзья, до свидания, приходите еще ко мне в гости! *(мишка прощается и уходит)*

III. Заключительная часть.

Инструктор: Дети, вы были смелыми и ловкими, не побоялись трудностей, пришли на помощь больному мишутке. С заданием справились, но 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.

Рефлексия: Дети, вам понравилось наше путешествие в гости к Мишутке? А что нужно делать каждое утро? Нужно ли соблюдать правильное питание? Для чего?

Инструктор раздает фрукты.

