Двигательная деятельность
«Медвежья семья»

Цель: формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.

Задачи:

– учить ходить и бегать со свободными, координированными движениями рук и ног не наталкиваясь друг на друга;

– обучать детей хвату за перекладину во время лазанья по гимнастической стенке;

– развивать ловкость в подвижной игре;

– обучать приемам само расслабления детей при релаксации «Отдых», способствовать снятию мышечных зажимов;

– продолжать учить четко проговаривать слова, сопровождая движениями рук и кистей;

– воспитывать желание заниматься физической культурой.

Интеграция областей: «Физическая культура», «Здоровье», «Коммуникация».

Оборудование: маска медведя, скамейка, прут с пчелой, бубен, магнитола, запись музыки для релаксации, аудиозапись «Звуки природы».

Содержание организованной деятельности детей.

Ребята, сегодня мы будем волшебниками, и в кого-то превратимся. А чтобы узнать в кого, надо отгадать загадку.

Хозяин лесной,

Просыпается весной, а зимой под снежный вой

Спит в избушке снеговой.

Правильно, это медведь. Сегодня мы превратимся в медвежат, а я буду вашей мамой медведицей. И отправимся путешествовать по лесу.

Ходьба в колонне по одному. (Мы идем за медом, не наталкиваемся друг на друга, спинки прямые).

Ходьба на носках, руки подняты вверх. (Не разбуди пчел, встали на носки, руки подняли вверх, спинки держим прямо).

Ходьба с высоким подниманием колена (Здесь высокая трава, не зевай, ноги выше поднимай.)

Ходьба на четвереньках. (Ищем ягоды).

Ходьба с выполнением задания (Хлопок в ладоши – «медвежата» останавливаются, топнуть ногой – продолжают ходьбу).

Бег в рассыпную (Вот зеленая лужайка, порезвитесь медвежата).

Ходьба, построение в круг. Вот пришли медвежата на полянку и решили поиграть. Но подул ветерок.

Общеразвивающие упражнения:

1. «Медвежата замерзли».

И.П. – ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки скрестно перед грудью, 2 – и.п. 3-4 то же. Повторить 4 раза.

2. «Медвежата собирают шишки».

И.п.: сидя, ноги врозь, руки за спиной. 1 – наклон вперед, руки вперед, 2 – и.п. 3-4 то же. Повторить 5 раз. Воспитатель следит за тем, чтобы колени

были прямые.

3. «Медвежата ловят пчелку».

И.п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть в ладоши. 2 – выпрямиться. 3-4 то же. Повторить 5 раз.

4. «Медвежата срывают листики».

И.п.: ноги вместе, руки внизу. Ноги врозь, руки вверх. 8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов. Повторить 2 раза.

Поиграли медвежата и пошли дальше искать мед.

Основные движения:

Посмотрите, сильный ветер свалил на нашем пути сухое дерево. Надо это препятствие преодолеть.

1. «Лазанье по поваленному дереву». – Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Повторить 2 раза. Воспитатель следит за тем, чтобы при спрыгивании со скамейки руки были на поясе. Оценка деятельности детей.

2. «Мишки лезут за медом по дереву». Лазанье по гимнастической лестнице произвольным способом. 1 раз. Воспитатель следит за тем, чтобы дети крепко хватались за перекладину. Оценка деятельности детей.

Молодцы медвежата никто не испугался высоты, все смелые и ловкие. Посмотрите, к нам прилетела пчелка и захотела поиграть. Вставайте в круг.

Подвижная игра «Поймай пчелку».

Играющие становятся по кругу на небольшом расстоянии друг от друга. Воспитатель в середине круга. Он держит в руках прут с пчелой. Воспитатель обводит прутом немного выше головы играющих. Когда пчела летит над головой, дети подпрыгивают, стараясь ее поймать. Повторить 2 раза.

Игра малой подвижности «Пчелка мешает медвежатам» (игра лицевых мускулов).

Прилетела пчелка к медвежатам, решила сесть на глаза – медвежата щурятся; на нос – дуют; на лоб – медвежата хлопают рукой. Повторить 2 раза.

Молодцы медвежата поиграли, порезвились, устали и решили отдохнуть. Лягте все на спину на пол, закройте глаза, выпрямите ноги и руки вдоль туловища, расслабьте их.

Релаксация «Отдых». Звучит спокойная музыка.

Мама медведица спела медвежатам колыбельную песню, а медвежата, устроившись поудобнее, стали дремать. Медведица стала рассказывать медвежатам, что им снится один и тот же сон: как они гуляют по лесу, собирают ягоды, играют с пчелкой. Потом медведица предупреждает медвежат, что скоро утро и, как только запоет жаворонок, они проснуться. (Пауза). Поет птица. Дети спокойно встают. С удивлением и любопытством медвежата выглядывают: легли спать осенью, а сейчас весна. Всю зиму медвежата проспали в берлоге.

Пальчиковая игра «Мишка верхолаз»

Раз, раз, еще раз, *сжимают и разжимают поочередно кулаки,*

Лезет мишка – верхолаз. *изображая движение лазания вверх*
Лезет выше, выше, выше,
Он долез до самой крыши. *изображают над головой крышу*
Вдруг он маму увидал, *смотрят вниз*
Вниз спустился и упал. *сжимают и разжимают поочередно кулаки, изображая движение вниз, опускаются коврик*

Молодцы медвежата. Вы сегодня были смелыми, ловкими. Куда ходили? (в лес за медом). С кем играли? И т.д. А теперь мы покружились и в ребят все превратились. В следующий раз мы снова будем волшебниками и отправимся в путешествие. А теперь идем все в группу.