

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида № 48 «Ручеёк»

города Рубцовска Алтайского края

658222, Алтайский край, г. Рубцовск, ул. Северная, 18,

тел. 6-17-44, detsadik48@yandex.ru

«Путешествие в лес»

конспект интегрированного занятия

по физической культуре

(для детей 4-5- лет средняя группа)

Составила: инструктор по физической культуре

Зайцева Екатерина Николаевна

Рубцовск , 2018

Цель: развивать двигательную активность детей, вызывая эмоциональный отклик прививать любовь к занятиям физкультурой.

Образовательные задачи:

1. Закреплять умения выполнять различные виды ходьбы и бега не наталкиваясь друг на друга, координируя движения рук и ног.
2. Закреплять технику выполнения различных видов игрового самомассажа.
3. Упражнять в ходьбе на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, ходьбе с высоким подниманием колена.
4. Упражнять в беге на носках, в беге «змейкой».
5. Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры
6. Закреплять умения ползать, опираясь на ладони и колени
7. Повторять прыжки из обруча в обруч
8. Формировать правильную осанку, предупреждать плоскостопие
9. Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве

Развивающие задачи: развивать ориентировку в пространстве, координацию движений.

Воспитательные задачи: воспитывать интерес к физкультурным занятиям, уважительное отношение друг к другу.

Интеграция образовательных областей:

- Физическое развитие
- Социально -коммуникативное развитие
- Познавательное развитие
- Художественно -эстетическое развитие
- Речевое развитие

Физическое развитие

Сохранять и укреплять здоровье детей, приобщение их к здоровому образу жизни, снятие статического напряжения

Социально -коммуникативное развитие

Развитие у детей интереса к различным видам игр, создание игровых замыслов.

Развитие умения выразительно, четко отвечать на вопрос, участвовать в беседе, формировать умение играть в коллективе

Познавательное развитие

Создание условий для расширения представлений дошкольников об окружающем мире. Учить в движениях, подражать повадкам животных.

Художественно -эстетическое развитие

Ритмично двигаться в соответствии с темпом и характером музыки

Предварительная работа

- Обучение детей основным видам движений
- Разучивание подвижной игры «Поиграем с медведем»

Оборудование : массажные ролики на каждого ребенка, гимнастическая скамейка, туннель, малые обручи 3 шт., шапочка медведя, аудиозапись.

	Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Вводная часть (3мин)	(дети входят в зал). - Здравствуйте, ребята! Сегодня я хочу пригласить вас попутешествовать в лес, что бы посмотреть, чем занимаются лесные жители. А каких зверей вы знаете (ответы детей) Молодцы! Сегодня мы с вами будем веселыми зверушками, будем подражать их повадкам и даже с ними поиграем. Итак, давайте скажем все вместе: -раз, два покружись и в зверушек превратись. Зверушки наострите ушки, слушайте внимательно. Сделаем движения просто замечательно. (Перестроение в колонну по одному)	1 мин	Настроить детей на предстоящую работу
		Друг за другом мы идем, Никогда не устаем Ждут нас на лесной опушке веселые	20 сек	Следить, чтобы дети не наталкивались

		<p>зверушки (ходьба друг за другом)</p> <p>Мышка тихо идет В норку зернышко несет (ходьба на носках, руки вверх)</p> <p>А за мышкой шел медведь Да как начал он реветь У–у-у Я вразвалочку иду (ходьба на внешней стороне стопы)</p> <p>Вдруг зайчонка увидали Вслед за ним мы поскакали (прыжки на двух ногах друг за другом)</p> <p>Зайка хитренький попался Стал он змейкой передвигаться (бег змейкой)</p> <p>Дыхательное упражнение «подуем на плечо»</p> <p>По тропинке вдаль шагаем, ноги выше поднимаем. (ходьба с высоким подниманием колен)</p> <p>Дружно шли, шли, шли На лужайку мы пришли.</p>	<p>20сек</p> <p>20 сек</p> <p>8 прыжков</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p>	<p>друг на друга</p> <p>Тянуться вверх</p> <p>Контролировать правильное положение стопы.</p> <p>Во время бега дышим носом.</p> <p>Вдох через нос, выдох через рот.</p> <p>Добиваться чтобы дети, поднимая согнутую в колене ногу, ровно держали спину.</p>
2	Основная часть (12 мин)	<p>(Стук в дверь. Заходит лисенок). - Здравствуйте, ребята! Вы меня узнали? Вы любите заниматься физкультурой? - Я вам приготовила сюрприз. (Дает корзинку, в корзинке массажные</p>		

	<p>ролики). Я хочу, чтобы вы никогда не болели, были сильными, ловкими, смелыми. А мне пора идти к другим ребятам, у меня для них то же есть сюрприз. Ребята, раз нам лисичка принесла массажные ролики, давайте с ними поиграем.</p> <p>Игровой массаж На полянку мы пришли. Сразу ежика нашли . Ежик улыбается, На руки собирается Ежик, ежик, ты колючий Покатайся между ручек Ежик катается Ладонка улыбается Дети стараются Ежик медленно катается. Вдруг он быстро побежал, На ладошечку нажал. Посмотри-ка, ямки стали, А ладошки не устали.</p> <p>Ору с массажными роликами 1. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу; 1- поднять руки вверх, мяч переложить в другую руку, сопровождать взглядом; 2. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке, руки в стороны, 1- поворот вправо, переложить мяч в другую руку, 2-и.п., 3-4- то же в другую сторону 3. И. п.: ноги в широкой стойке, массажные ролики в руках. 1- наклон вперед, ролик положить на пол,</p>	<p>6 раз</p> <p>По 3 раза в каждо ю сторо ну</p> <p>6 раз</p>	<p>Выполнять движения по тексту</p> <p>Руки прямые</p> <p>Ноги в коленях не сгибать, руки прямые.</p> <p>Ноги при наклоне не сгибать.</p>
--	---	--	---

	<p>2- и.п., 3- наклон вперед, забрать ежик, 4- и. п.</p> <p>4. И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, мячик зажат между стопами ног. 1- подтянуть ноги к себе, 2- и.п.</p> <p>5. Прыжки на месте ноги вместе- ноги врозь.</p> <p>Дыхательное упражнение (подуем на цветочек). Давайте возьмем цветочек наберем носиком воздух и подуем на него.</p> <p>Молодцы ! Здорово вы постарались, но на этом наше путешествие не заканчивается. Давайте построимся в одну колонну (перестроение в одну колонну)</p> <p>Основные виды движений</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке, руки в стороны, (лиса идет по тропинке) 2. Ползание на четвереньках через туннель, (медведь забирается в берлогу) 3. Прыжки из обруча в обруч (зайка прыгает по кочкам) 	<p>6 раз</p> <p>2 повто ра по 8 раз</p> <p>2 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Стараться ,чтобы ежик не выпал.</p> <p>Следить за правильностью выполнения</p> <p>Вдох через нос, выдох через рот.</p> <p>Следить за осанкой.</p> <p>Контролировать четкость выполнения движений.</p> <p>Следить за одновременным отталкиванием обеих ног при прыжках.</p>
--	---	---	---

3	<p>Заклучительная часть. (5 мин)</p>	<p>Молодцы, вы славно постарались, а теперь можно и поиграть.</p> <p>Подвижная игра «Поиграем с медведем». Цель: учить детей выдержки, развивать память и сообразительность, научить ходить в хороводе, развивать речь. Развивать в детях чувство уверенности. Медведь в центре круга спит, а дети водят хоровод и поют. Мы в густом лесу гуляли И медведя повстречали Он под елкою сидит Растянулся и храпит Тише, тише не шумите Вы медведя не будите. Медведь: надоело мишке спать Буду деток догонять. Медведь догоняет детей.</p> <p>Теперь давайте отдохнем.</p> <p>Релаксация «Мы устали». Был у нас нелегкий путь, Мы решили отдохнуть. Очень тихо мы легли И цветные видим сны Птички станут щебетать Будем глазки открывать, просыпаться и вставать.</p> <p>Итоги занятия. - Ребята, где мы сегодня были? - Что делали? - Кому что понравилось? А теперь пришла пора, в группу вам идти пора. Раз, два покружись и в ребяток превратись.</p>	<p>3 раза</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Обращать внимание на выполнение правил игры.</p>
---	--	---	---	---

