Тема: «Озорные медвежата».

*Педагог:* Софронова Наталья Геннадьевна

*Задачи:*

Продолжать учить детей ходить по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.

Упражнять детей в подлезании под дугу, не касаясь руками пола; в ползании на четвереньках между предметами.

Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений, творчество, физиологическое дыхание, умение регулировать мышечный тонус.

Способствовать проявлению волевых качеств, сообразительности и умения двигаться в соответствии с правилами игры.

Воспитывать у детей устойчивый интерес к занятиям физкультуры, к здоровому образу жизни, целеустремленность.

*Оборудование:*

гимнастическая скамейка, дуга, ребристая доска, кегли, эмблемы с изображением медведя, магнитофон и музыка для массажа.

*Здоровьесберегающие технологии:*

1. Дыхательная гимнастика – А. Н. Стрельниковой;

2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика – В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров;

3. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки – В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров.

*Ход занятия*

I. Вводная часть.

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

*Воспитатель:* Здравствуйте, ребята! (*Проверка осанки, равнения.* )

Ребята, отгадайте, пожалуйста, загадку:

Летом ходит без дороги между сосен и берез,

А зимой он спит в берлоге, от мороза пряча нос!

*Дети:* Медведь.

*Воспитатель*: Молодцы, ребята! Это медведь.

А вы хотите превратиться в озорных медвежат?

*Дети*: Да.

*Воспитатель*: Покружись, покружись и в медведя превратись.

*(Воспитатель раздаёт эмблемы*)

И теперь вы не ребята, а озорные медвежата.

Мы весёлые ребята *Ходьба в колонне по одному*

Наше имя – медвежата

Мишки по лесу пошли *На внешней стороне стопы*

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 лапы нам размять *Подскоки*

Дыхательное упражнение: *(выполняется в соответствии с текстом)*

Подуем на плечо, подуем на другое,

Подуем на живот, как трубка станет рот,

А потом на облака и остановимся пока!

Быстро потянулись,

И всем улыбнулись.

*Перестроение в две колонны.*

II. Основная часть.

*Общеразвивающие упражнения без предметов:*

Медвежата в чаще жили, *И.п. стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе*

Головой своей крутили. *Повороты головы в стороны*

Вот так, вот так, *(6 раз в каждую сторону)*

Головой они крутили.

Медвежата мёд искали, *И.п. ноги на ширине стопы, руки внизу*

Дружно дерево качали. *1-2 – поднять руки вверх, помахать ими*

Вот так, вот так, *(5-6 раз в каждую сторону)*

Дружно дерево качали.

Ну-ка мишка повернись, *1. И.п. стоя, руки на поясе*

Ну-ка мишка покажись. *поворот туловища в правую сторону,*

Вот так, вот так, *руки в стороны*

Ну-ка, мишка, покажись. *2- и.п.*

*3- поворот туловища в левую сторону,*

*руки в стороны;*

*4-и. п. (по 3 раза в каждую сторону)*

Вперевалочку ходили, *И.п. ноги врозь, руки на поясе*

И из речки воду пили. *1 - наклон вниз, руками*

*дотронуться до пола*

Вот так, вот так, *2- и.п. (5-6 раз* )

Из речки воду пили.

Хлопай мишка, *И.п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе*

Топай мишка, *1-присесть, руки вперед*

Приседай со мной братишка. *2- и.п.* (*5-6 раз* )

Вот так, вот так,

Приседай со мной братишка.

А потом они плясали, *И.п. ноги вместе, руки внизу*

Выше лапы поднимали. *Прыжки руки вверх, ноги врозь*

Вот так, вот так, *Чередовать с ходьбой 2 раза.*

Выше лапы поднимали.

Основные виды движений:

1. Ходьба по гимнастической скамейке (1. руки в стороны, 2. приседание посередине пути).

2. Ходьба по ребристой доске

3. Подлезание под дугу.

4. Ползать на четвереньках между предметами (кеглями).

*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 *Ходьба по кругу, взявшись за руки*

И медведя повстречали.

Он под ёлкою лежит, *Остановится, послушать…*

Растянулся и храпит.

Мы вокруг него ходили *Ходьба в другую сторону, на носочках*

Косолапого будили:

«Ну-ка, Мишенька, вставай, *Погрозить указательным пальцем*.

И быстрей нас догоняй»

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

III. Заключительная часть.

Молодцы, медвежата, вы справились с заданиями.

*Воспитатель*: Покружись, покружись и в ребяток превратись.

Ну вот, теперь вы снова ребята. Вы, наверное, очень притомились, садитесь на лавочку, мы с вами сделаем дыхательную гимнастику.

*Точечный массаж и дыхательная гимнастика*

1.Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.

*(Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.)*

2. Слегка подергать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри.

4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».

5. Сделать вдох, на выдохе произносить звук «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.

6. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь — «сдуваем снежинку с ладони».

А теперь пришла пора, в группу вам идти пора.