

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 3 «Малышок»

**Конспект интегрированного занятия по физкультуре в старшей группе  
«Поможем зайчихе найти зайчонка».**

Инструктор по физической культуре: Орлова И.С.

20 декабря  
2017 год

*Цели:* Формировать у детей здоровый образ жизни, в игровой форме развивать ловкость, быстроту, силу. Продолжать работу по формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия.

*Задачи:*

1. Развивать ловкость и быстроту во время игры «Мы веселые ребята»;
2. Закрепить технику выполнения игрового массажа Ладочки.
3. Умение сопереживать им, приходить на помощь, формировать навыки сотрудничества детей друг с другом.

*Оборудование:* Обручи, игрушка — зайчик, гимнастическая скамейка, музыкальное сопровождение, пенёк, бревно, массажные коврики, туннель, 2 шнура.

*Ход НОД:*

**Вводная часть:** Дети заходят в зал колонной (на лево раз-два) Перестроение в шеренгу.

**Физ. инструктор.**

Ребята у нас сегодня необычное занятие, к нам пришли гости давайте с ними поздороваемся. Здравствуйте!

Я предлагаю вам встать в круг. Ребята, давайте настроимся на положительные эмоции, возьмемся за руки, и улыбнемся друг другу (соседу справа и соседу слева), пожелаем хорошего настроения на сегодняшний день.

Ребята к нам в детский сад, принесли телеграмму от зайчихи она сообщает, что потеряла своего зайчонка, когда они гуляли вместе в лесу. Зайчиха искала его, но не смогла найти. И просит у вас помощи. Ну что ребята поможем Зайчихе найти своего Зайчонка?

А как вы ребята думаете, где может прятаться Зайчонок? (ответы детей)

Искать мы его будем в зимнем лесу. Чтобы наше путешествие было безопасным, интересным, в путешествии будьте внимательными, сильными, ловкими, смелыми, помогать друг другу и соблюдайте технику безопасности. Нам с вами нужно собраться с силами и размять мышцы.

Все собрались?

Все здоровы?  
Зайку выручать готовы?  
Ну тогда подтянись,  
Не зевай и не ленись  
На разминку становись!  
Сделаем наш круг пошире.

На право 1-2,

Проверим осанку. Спина прямая, голова смотрит вперед. Шагом марш!  
(Звучит музыка)

- Ходьба на носочках, руки в стороны;
- Ходьба на пяточках, руки на поясе;
- Ходьба с высоким подниманием коленей:
- Ходьба полу присяд, руки на колени;
- Ходьба обычным шагом.

Руки в локтях согнуты, бег обычный; бег приставным шагом; бег с поворотом в другую сторону; бег с препятствием (положить два шнура). Ходьба обычным шагом с восстановлением дыхания.

**Физ. инструктор.** Я предлагаю вам построиться в одну шеренгу.

*Дети строятся в одну шеренгу.*

На лево 1-2.

Ребята незаметно мы с вами из детского сада подошли к лесу.

**Беседа с детьми.** А кто из вас знает как нужно вести себя в лесу? (*Ответы детей*). Не кричать, не ломать ветки деревьев, не обижать зверей и птиц, не разрушать гнезда, ходить рядом со взрослыми, не мусорить, мусор уносить из леса с собой.

Ну а сейчас отправимся на поиски зайчонка, на нашем пути могут возникнуть препятствия, и что бы нам их преодолеть давайте выполним следующие упражнения

Равняйся, смирно.

На первый второй рассчитайся!

1-ые номера шаг вперед

2 –ые остаются на месте.

- 1 номера –на право, пошли на построение (лицом к зрителям)
- 2 номера- на право, пошли на построение (лицом к зрителям)

На лево (дети поворачиваются в сторону зеркала)

Разошлись по залу на расстояние вытянутых рук.

### ОРУ

1. И. п. -основная стойка, руки на пояс. 1-плечи подняли; 2-исходное положение.
2. И. п.-основная стойка, руки на пояс на. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, хлопок 3 - руки в стороны 4 - исходное положение.
- 3.И.п.-основная стойка, руки на пояс. 1-поднять согнутую ногу, хлопок под коленом, 2-исходное положение.
4. И. п.-стойка в упоре на коленях, с опорой о пол. 1-правую ногу отвести назад ,вверх; 2-вернуться в исходное положение, То же левой ногой.
5. И. п.-сидя, руки согнуты в локтях 1-4 - продвижение вперед; 1-4- назад.
6. И. п.- лежа на спине руки заведены в верх 1-4-перекат в право; 1-4- перекат в лево.
- 7.И.п. –основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах,1-4-на правой, 1-4-на левой.

Упражнения на восстановления дыхания (делаем глубокий вдох носиком, выдох – через рот).

Упражнения мы с Вами выполнили вы стали сильными и ловкими, а зайчонка никто не видел? А как вы думаете где зайчонок мог спрятаться? (ответы детей). (Под корягой, за деревом, в ямке, в сугробе)

Давайте продолжим искать нашего зайчонка.

-Шеренги на право 1-2.

-Первые номера на построение в колонну направляющий на месте.

-Вторые номера на построение в колонну. Дети встают в колонну. - Ребята мы размяли наши ручки и ножки, стали сильными и ловкими. И теперь мы готовы преодолеть все препятствия , которые встретятся нам в зимнем лесу. Будем внимательными,

1. В лесу много веток и коряг. Смотрите, упало дерево вам придется ползти по упавшему дереву (подтягивание по гимнастической скамейке на животе)
2. Смотрите какие сугробы. Нам нужно их перебежать (бег змейкой, между бревнами).

Не забывайте смотреть по сторонам и искать нашего зайчонка

3. А теперь перед нами ямки и их нужно перепрыгнуть (прыжки на двух ногах на массажные коврики).
4. Ребята, посмотрите какая впереди нора и мы ее должны преодолеть!
5. (проползание в туннель).

Ребята ну что увидел кто-то зайчика??? (ответы детей)  
Давайте ещё раз пройдем по нашему лесу.

### **Игровой самомассаж. «Ладочки»**

Вот у нас игра такая: хлопок, ладошка,	Хлопки в ладоши
Хлоп, другая!	Шлепки по левой руке от плеча
Правой, правую ладошкой	
Мы пошлепаем немножко.	
А потом ладошкой левой	Шлепки по правой руке
Ты хлопки погромче делай .	
А потом, потом, потом	
Даже щечки мы побьем.	Легкое похлопывание по щекам
Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп!	Хлопки над головой
По коленкам –шлеп, шлеп!	Хлопки по коленям
По плечам теперь похлопай!	Шлепки по плечам
По бокам себя пошлепай!	Шлепки по бокам
Можем хлопнуть за спиной!	Шлепки по спине
Хлопаем перед собой!	Шлепки по груди
Справа-можем! Слева-можем!	Хлопки –справа, Хлопки- слева

И крест-накрест руки сложим!

И погладим мы себя.

Поглаживание себя.

Вот какая красота!

**Физ. инструктор.** Ой, ребята, а смотрите какой необыкновенный, большой, сугроб, мы там не искали? Давайте посмотрим, может там наш зайчонок сидит (*заглядываю там сидит игрушка — зайка*). Вот ты где зайчонок, мы тебя так долго искали. Ребята какие вы молодцы нашли зайченка Заинька, я думаю ты очень любишь играть, и ребята наши тоже любят играть в разные забавные игры, давай вместе с ребятами поиграем в игру «Мы веселые ребята...».

Давайте вместе встанем в круг, и считалочкой выберем водящего. Водящий становится в круг. А дети произносят слова:

Мы весёлые ребята  
Любим бегать и играть,  
Ты попробуй нас поймать.  
Раз-два-три лови.  
Игра выполняется 2-3 раза.

**Физ. инструктор.** - Ребята ну вот наше занятие подошло к концу, а какое доброе дело сделали? –Помогли Зайчихе найти ее зайченка, вы такие молодцы, он очень рад, что вы такие дружные, смелые! Это ещё одно доброе дело, сделанное вами в декабре милосердия. Давайте с вами станцуем **танец дружбы!**

*Звучит звук вьюги.*

**Физ. инструктор.** Ой ребята, слышите, начинается вьюга, нам пора зайчонка проводить к Зайчихе.

*Дети уходят в группу.*

