**Интегрированная физкультурная НОД**

**для детей старшего возраста**

**«В гости к медвежонку Умке»**

Подготовила: инструктор по физическому воспитанию: Галушко О.С.

**Программное содержание:**

- закреплять умение выполнять упражнения змейкой, совершенствуя

двигательные умения и навыки;

- активизировать психические процессы, обеспечивающие восприятие и воспроизведение информации;

- устанавливать причинно-следственные связи между особенностями климата

крайнего севера и живой природой, продолжать учить

самостоятельно делать выводы, обобщения;

- формировать навыки самоконтроля за осанкой;

- развивать психофизические качества: быстроту, ловкость, силу;

- формировать эмоционально положительное отношение и интерес к

занятиям физической культурой;

- закреплять умение применять дыхательную гимнастику и игровой массаж как средство психофизической тренировки, способствующей расслаблению мышц иснятию нервного и эмоционального напряжения;

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, обручи, модули, канат, гимнастическая палка.

**Ход занятия:**

**Слайд 2**

**Педагог: -** Ребята, давайте поприветствуем наших гостей.

Ребёнок 1: Мы приветствуем сегодня

Наших дорогих гостей -

Тех, кто полон сил и знаний,

 Свежих мыслей и идей.

Ребёнок 2: От гостей просторный зал

Сразу вдруг светлее стал,

И приветствовать вас рад

Наш любимый детский сад!

Все дети: Нам здороваться ни лень:

Всем "Привет!" и "Добрый день!"

- Настал день, я улыбнусь вам, и вы улыбнитесь друг дру­гу и подумайте:

- Как хорошо, что мы сегодня здесь вместе. Мы спокойны и добры, приветливы и ласковы. Мы все здоро­вы.

**-** Ребята, а вы знаете, какой сегодня день? (Ответы детей)

- Правильно, сегодня первый день зимы.

Сможете отгадать загадку:

Белый мишка - черный нос,

Любит зиму и мороз. Кто это?

**Слайд 3 (**Показ картинки с изображением белого медвежонка - Умки.)

- Да, ребята, это медвежонок Умка. А где он живет? (Ответы детей)

**Слайд 4, 5, 6** (Северный полюс)

- Живет он там, где очень холодно и много льда - на северном полюсе или как ещё говорят в Арктике.

**Слайд 7**

- Ребята, а посмотрите на экран. К нам пришло электронное письмо. Прочитаем?

**Слайд 8** (читаем)

Ребята, медвежонок Умка приглашает нас к себе в гости. Давайте отправляемся в увлекательное и познавательное путешествие на северный полюс. Хотите?

По заснеженным просторам люди передвигаются разными путями, как вы думаете какими? Ответы детей (на лыжах, на санях, на оленях)

**Слайд 9**

- Ну что ребята, отправляемся в путь? Тогда, один за всех…

Дети: И все за одного!

**Звучит музыка**

**Слайд 10**

Обычная ходьба в колоне по одному, ходьба, высоко поднимая колени

(перешагивая через «сугробы»), ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба, скользящим шагом, («идем на лыжах»), бег (едем на саночках), ходьба с восстановлением дыхания, построение в россыпную.

**Педагог:** Мы пришли на снежную поляну. На севере очень длинная зима, стоят лютые морозы, давайте погреемся?

**Слайд 11**

**Дыхательная гимнастика (музыка)**

**1.** Греем руки, уши, щеки, нос. Вдох через нос, выдох трем руки.

**2.** Сдуваем снежинку с плеча. Вдох через нос, выдох с поворотом головы

в сторону плеча, поглаживая рукой плечо.

**3.** Греем ноги. Вдох через нос, выдох через рот, приседая обхватив колени.

**4.** Восстановление дыхания, стоя.

**Слайд 12**

**Педагог:** Начинаем согреваться не хватает только танца!

*Переходим к комплексу общеразвивающих упражнений*

***веселая зарядка «На Северном полюсе»***

**Педагог:** Ребята, мы выполнили разминку, разогрелись, но нам еще предстоит добраться до медвежонка Умки, а как вы думаете, кого ещё из животных на северном полюсе мы можем встретить? Ответы детей.

- А хотите увидеть обитателей севера? Тогда отправляемся в путь.

*Построение в одну колонну. Спортивные упражнения (змейкой).*

**После каждого круга испытания показ слайда:**

**Слайд 13 (пингвины)**

**Слайд 14 (тюлень)**

**Слайд 15 (морж)**

1. Ходьба по гимнастической скамейке
2. Ходьба змейкой между модулями
3. Прыжки из обруча в обруч (перепрыгнуть обручи – льдины)
4. Подлезание под воротца (снежные пещеры)
5. Ходьба по канату (узкая тропинка)

**Слайды. Педагог:**

Ребята, мы преодолели все препятствия, но что это за большой сугроб? Давайте посмотрим кто там? *Дети поднимают накидку где сидит медвежонок Умка.* Смотрите, ребята, кто это? *Дети узнают Умку.* Но посмотрите что у него в лапах? *Дети отвечают* – это конверт, *на конверте надпись от Умки «Поиграйте в мою любимую игру, и вы получите от меня подарки»*

**Игра « Снежинка »**

**Слайд. Педагог:** Ребята, смотрите, Умка улыбается, он очень рад, что мы справились со всеми испытаниями и побывали у него в гостях, а за это он нам подарил подарки (конверт со снежинками). Ваши снежинки вы можете повесить дома на елочке и загадать желание. А нам уже пора возвращаться обратно в детский сад.

*Ходьба обычная. Построение в колонну по одному.*

**Педагог:** Ребята, я хочу услышать ваши впечатления о нашем путешествии? Вы испытывали затруднения при выполнении заданий?

*Упражнение «Спасибо за приятное занятие».*

**Слайд. Педагог:** А в завершении, предлагаю вам поблагодарить друг друга за путешествие. *Дети кладут руки на плечи друг другу и хором говорят: «Спасибо за приятное путешествие!»*