**Физкультурное занятие: «Прогулка в лес», для детей 5-7 лет.**

**Подготовила воспитатель:** Дубко Т.В.

**Цель*:*** формировать привычку к здоровому образу жизни.

**Программные задачи:**

 Закрепить ходьбу по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой;

Повторить прыжки на обеих ногах через препятствия с продвижением вперед;

Формировать правильную осанку, закрепить ходьбу с перешагиванием через кубы;

Воспитывать любовь к природе, развивать фантазию, воображение.

**Интегрированные области.** Социализация, коммуникация, здоровье, физическая культура, музыкально-художественная.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, гимнастическая косичка, кубы, аудиозапись «Жизнь на пруду и в болоте»

**Ход занятия:** дети входят в зал и выстраиваются в шеренгу

В-ль: ребята сегодня на занятии мы совершим прогулку в лес, на болото, нам предстоит преодолеть немало препятствий: пройдем по узкому мостику, побегаем по полянке, будем перепрыгивать через поваленные ветром деревья, перешагивать через пни, а еще мы послушаем звуки окружающего нас болота. Вы согласны на такую непростую прогулку?

Ответы детей…

В-ль: На право, по залу шагом марш.

1 часть вводная: Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках; бег в колонне по одному, оздоровительный бег 1 минута, коррекционные упражнения во время ходьбы, прыжки с продвижением вперед.

В-ль: Чтобы преодолеть препятствия – нам надо быть сильными, а для этого нужно хорошо размяться.

2 часть ОРУ: И.П. о. с. 1-поднять плечи вверх, 2 вернуться в И.П. (8-10раз)

 И.П. о. с. 1-повернуть голову вправо, 2-прямо, 3-влево, 4-прямо (4-5раз)

 И.П. о. с. ноги врозь по шире, руки вверх, 1-наклон вперед,

вниз, коснуться руками пяток с внутренней стороны, 2-вернуться в И.П.

 И.П. о. с. руки на поясе. 1-поднять прямую ногу вперед, 2-махом отвести назад, 3-основа вперед, 4-вернуться в И.П.

 Тоже другой ногой (3-4 раза).

 И.П. о. с. ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-наклон вправо, одновременно руки поднять вверх, 2-вернуться в И.П., 3-4 тоже в другую сторону (4-5 раз)

 И.П. о. с. 1-присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за головой, 2-вернуться в И.П. (6-8раз)

 И.П. о. с. 1-правая рука вперед, 2-левая рука вперед, 3-правая рука вверх. Обратное движение в том же порядке (4-5раз)

 И.П. о. с. руки на поясе прыжки на правой (левой) ноге, в чередовании с ходьбой. (3раза по 8 прыжков)

В-ль: Ну вот, ребята здоровья мы немного набрались, а теперь пойдем дальше, в глубь леса и на болото. Ой, впереди топь и для того чтобы пройти ее нам нужно: пройти по узкому мостику, затем пройти по натянутой веревке над пропастью, а дальше прошел бурелом и оставил после себя много поваленных деревьев, мы будем через них перепрыгивать (руки на поясе, спина прямая), а дальше перед нами встанут пни, через которые нам нужно будет перешагивать (спинки прямые, ноги сгибаем в колене, носок тянем вниз)

(Показ воспитателя) ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой; Прыжки на обеих ногах через дуги с продвижением вперед; Ходьба по косичке прямо приставным шагом; Ходьба с перешагиванием через кубы, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо.

В-ль: Вот, ребята мы и преодолеем все препятствия, и вышли, на волшебную полянку у болота. Давайте поиграем. Для начала мы все превратимся в ежей и попробуем наколоть на спину яблоко (катание на спине, из положения лежа, ноги прижаты к груди, руки под коленями).

А сейчас мы все станем лисичками и будем прогибать спинку. Лиса – рыжая плутовка, прогибает спину ловко! (из положения стоя на четвереньках спину прогнуть, голова прямо, затем голова опускается вниз, спина выгибается дугой. Теперь все превратились в паучков. (сидя упор сзади, поднять таз вверх, в одну линию с плечами и коленями) Ползаем вперед, назад. Ну а теперь давайте сядем на коврик и поиграем нашими глазками.

(Дети проговаривают слова и выполняют движения)

 На сосне сидит сова, -перемещаем взгляд вверх

 Под сосной сидит лиса. - перемещаем взгляд вниз

 На сосне сова осталась, -круговые движения о часовой

 Под сосной лисы не стало. стрелке и против часовой

В-ль: Ребята, а теперь глазки закрываем, ложимся на поляне поудобнее, расслабляемся, ручки и ножки отдыхают, мы с вами слушаем звуки болота.

(релаксация «Жизнь на болоте»)

В-ль: Ну, что ребята, отдохнули. Давайте поднимемся и построимся.

(дети выстраиваются в шеренгу)

Сегодня мы с вами совершили прогулку в лес и на болото, препятствия. Вы все хорошо справились со всеми заданиями. Молодцы. Наше занятие закончено, в группу шагом марш.