«Лесные приключения»

(занятие по физкультуре)

Подготовила и провела:

Воспитатель МБДОУ №46

Щербакова Светлана Николаевна

**Тема: Лесные приключения.**

**Цели:**

- Прививать любовь к занятиям физической культурой.

- Создавать радостное настроение и положительные эмоции.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

- Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми в физкультурно оздоровительной деятельности.

**Обучающие:**

- Закреплять навыки в прокатывании мяча, пролезания под дугой и в обруч, ползания по гимнастической лестнице;

- Развивать равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности, при передвижении на скейтах в положении сидя;

- Обогащать двигательный опыт детей.

**Развивающие:**

- Развивать физические качества: ловкость, быстроту, произвольное внимание

**Оздоровительные:**

- Создавать условия для удовлетворения естественных потребностей детей в движении и игре.

**Оборудование:** гимнастическая лестница – 1 шт., кубики – по количеству детей, мячи резиновые – 6 шт., скейты 2 – шт., обручи – 2 шт., дуги гимнастические – 2 шт., шишки – по количеству детей, колокольчики – 2 шт., «сосульки» - 12 шт., «Николайчики» - по количеству детей.

**1.Вводная часть**

Дети входят в зал. Встают в одну шеренгу.

Приветствие: Физкульт – привет!

Ребята сегодня к нам пришло в детский сад письмо и адресовано оно нам, группе «Звоночки». Это письмо от лесных жителей.

***Письмо от лесных жителей.***

*«Здравствуйте ребята, мы жители леса! Готовились к встрече Нового года, но ночью налетела снежная вьюга замела и заморозила все в лесу; помогите нам подготовить лес к встрече Нового года!»*

*Ну что ребята, поможем лесным жителям?*

*Тогда давайте собираться в дорогу.*

**Тактильная игра – массаж «Собираемся на прогулку»**

Надеваем брюки, носки – легкое поглаживание ног.

Обуваем сапоги - поглаживание ног от пальцев до колена.

Надеваем кофты – поглаживание рук, живота.

Надеваем шапки – поглаживание головы.

Застегиваем пуговицы на пуховиках – точечные движения от шеи до живота.

Направо! Шагом, марш!

Зашагали наши ноги по заснеженной дороге (ходьба в колонне по одному).

По сугробам мы идём, ноги поднимаем (ходьба с высоким подниманием бедра).

А по льду легко – легко тихонечко шагаем (ходьба на носочках).

Вот снежинки полетели, под ногами захрустели ( ходьба на пятках).

Чтоб в снегу не провалиться – быстро, быстро мы помчимся (бег).

Меж деревьев и кустов весело бежим (бег змейкой).

Вот и наш зимний лес (ходьба).

Он полон сказок и чудес.

**Восстановление дыхания:** *«Подышим морозным воздухом»*

*Долгий вдох через нос. Выдыхаем: «ха-ха» (3 раза)*

*Берем спортивный инвентарь (кубики) и построение в 3 колонны.*

**2.ОРУ на кубиках.**

Ребята, мы с вами пришли в зимний лес, на заснеженную полянку. Предлагаю вам размяться.

**1.«Ловим снежинку»**

И.п. – стоя перед кубиками, руки вдоль туловища:

1-2 встать на куб, хлопок над головой.

3-4 И.п. (8 раз).

**2. «Много снега намело»**

И.п. – стоя на кубике; руки на поясе:

1-3 поворот головы в сторону с разведением рук в стороны.

2-4 И.п. (8 раз).

**3. «Проверяем глубину»**

И.п.- стоя на кубике; руки на поясе:

1-3 широкий выпад в сторону,

2-4 И.п. (8 раз).



**4. «Погреемся»**

И.п. – стоя перед кубиком , руки согнуты в локтях:

1-2 шаг на куб одной ногой ,другую поднять согнутую в колене (чередуем).

3-4 И.п. (8 раз).

**5. «Холодно стоять»**

И.п. – присесть ,руки на кубик:

1 подняться ,не отрывая рук

2 И.п. (8 раз)



**6. «Санки»**

И.п. сидя на кубике; ноги прямые на полу; руки на коленях (8раз)

1-3 согнуть ноги в колени. 2-4 И.п.



**7. «Прыжки»**

Прыжки через кубики в чередовании с ходьбой.

**Восстановление дыхания:**

- Носом ты сейчас вдохни и дыханье задержи *(глубоко делают вдох через нос).*

- Выдыхаем воздух ртом «Пых» - мы говорим потом. *(положить спортивный инвентарь)*

А вот и наши лесные обитатели «зайчик» и «лисичка» *( у них конверты с заданиями)*

**3.Основная часть.**

*Построение в 2 колонны.*

1 задание пройти «Снежный лабиринт» На четвереньках проползти под дугой, встать, подойти к обручу и пролезть боком. *(за каждое выполненное задание, получаем ёлочную игрушку)*

**

2 задание: «Мы скатаем снежный ком» *(катание мяча друг другу).*

**

3 задание: убрать «Сосульки». С помощью гимнастической палки передвинуть сосульку весящею на скакалке.

4 задание: «Бой курантов» - *(подняться по гимнастической стенке и позвонить в колокольчик).*

Вот мы ребята и справились со всеми заданиями. Наши жители леса будут довольны, что мы им помогли. «Наряди ёлку»



Ребята, а вы любите кататься на санках? «Прокатись на санках» *(занять положение на скейте, передвижение по прямой , отталкиваясь руками).*

**

**Музыкальная игра.**

Хорошо в лесу зимой.

Нам уже пора домой.

Тропка змейкой под ногами.

Мы домой вернемся с вами.

Вот и в садик мы вернулись.

**Тактильная игра-массаж** «Вернулись с прогулки».



**4.Заключительная часть.**

*(в зале появляется мешок с сюрпризом).*

**«Веселые шишки»**

Дети по лесу пошли,

Много шишек там нашли.

Один, два, три, четыре, пять (Катают шишку между ладоней).

Будем с шишками играть

И ладошками катать.

В руку правую возьмем, (Сжимают шишку в руке).

Посильней ее сожмем.

Руку быстро разжимаем, (Катают шишку в руке).

Шишку по руке катаем.

В руку левую возьмем, (Сжимают шишку в руке).

Посильней ее сожмем.

Руку быстро разжимаем, (Катают шишку по руке).

Шишку по руке катаем.

А теперь мы поиграем,

Шишку с горки покатаем (Катают шишку по груди и животу)

Вверх и вниз, вверх и вниз

По животику катись.

Шишку по ногам катаем.

Вверх и вниз, вверх и вниз (Катают шишку по ногам)

Другу сделаем массаж,

Шишка по спине катись (Катают шишку по спине друг друга)

Вверх и вниз, вверх и вниз.

Один, два, три, четыре, пять

Мы закончили играть.



**Итог занятия:** куда мы сегодня с вами ходили? Что мы делали? Что понравилось?

Ребята, сегодня праздник Святого Николая и он вам приготовил подарки «Николайчики».