**План – конспект занятия**

**По тропе здоровья по теме** «ЛИСТОПАД»

***Программное содержание:*** совершенствовать навыки ускоренной продолжительной ходьбы и медленного бега, содействовать развитию выносливости. Формировать представления детей о таком природном явлении, как листопад. Способствовать развитию эмоционально – ценностного отношения к природе.

**Подготовительная часть**

1. Построение в одну шеренгу на спортивной площадке. Воспитатель обращает внимание на внешний вид детей ( соответствие одежды и обуви цели занятия и погодным условиям). Затем приглашает в гости к ***Лесовичку.***
2. Перестроение в пары. Ускоренная ходьба от детского сада к экологической тропе(8 минут). В процессе ходьбы можно использовать специально подобранные речёвки, сочетая ритм с ритмом движений, например:

***Листопад, листопад,***

***Листья жёлтые летят.***

***Жёлтый клён, жёлтый бук,***

***Жёлтый в небе солнца круг.***

***Жёлтый двор, жёлтый дом,***

***Вся земля желта кругом.***

***( И.В. Цветкова)***

1. Медленный бег по маршруту экологической тропы (3 мин.).
2. Упражнения дыхательной гимнастики **«*Листья шуршат».***

На поляне дети идут по кругу в колоне по одному обычным шагом и произносят речетатив:

***Утром мы во двор идём –***

***Листья сыплются дождём,***

***Под ногами шелестят***

***И летят, летят, летят.***

Произнеся последние слова , дети делают глубокий вдох через нос и идут врассыпную по полянке, произнося на удлинённом выдохе звук «ш – ш – ш», стараясь пройти при этом больше шагов. Как только воздух закончился, ребенок останавливается. Повторить 3 раза.

**Основная часть:**

1. Появляется Лесовичок, здоровается с детьми и загадывает им загадку:

***Падают с ветки***

***Золотые монетки.***

***(осенние листочки)***

Получив правильный ответ, читает четверостишье:

***Ходит осень, бродит осень,***

***Ветер с клёна листья сбросил.***

***Под ногами коврик новый,***

***Жёлто – розовый кленовый***

***(Е. Авдеенко)***

Затем ***Лесовичок***  спрашивает детей, знают ли они, почему осенью деревья сбрасывают листья, выслушивает ответы, помогает детям, если это нужно, уточняет и дополняет их представления.

1. Подвижная игра ***«Беги к своему листу»***

Дети строятся в шеренгу и рассчитываются по 2, затем перестраиваются в две колонны. ***Лесовичок*** показывает каждой колонне опавший лист (например, первой колонне – лист березы, второй – лист клёна) и даёт детям задание по первому сигналу разойтись по поляне и каждому в колонне найти соответствующий лист, а по второму сигналу – построиться в две шеренги на противоположных сторонах поляны (чья поляна быстрее построится). Стоящий в центре воспитатель поднимает лист, называет его. К нему подбегают дети с такими же листьями, кружатся и бегут обратно. Затем подбегает другая подгруппа с другими листьями. (4-5 раз)

1. Упражнение дыхательной гимнастики ***«Сдуй листочек»***

Дети кладут опавший листочек на ладонь, подносит его к лицу, делают глубокий вдох через нос сильный выдох через рот, стараясь сдуть листочек с ладони, чтобы он закружился в воздухе. (3 раза)

1. Подвижная игра ***«Ветер и листья»***

Дети – ***«осенние листья»*** . По сигналу ***«Ветер»*** дети произвольно бегают по площадке в разных направлениях ***(«ветер кружит листву в воздухе»),*** по сигналу ***«Ветер стих»*** - быстро приседают ***(«листья упали на землю»)***. 3-4 раза

1. Упражнение на расслабление ***«Листопад».***

И.п. – стоя ноги вместе, руки вверх. 1 *–* ***«уронить»*** расслаблено кисти, 2 – *«уронить»* предплечья, 3 *–* ***«Уронить»*** плечи, 4 – круглый полуприсест, руки вниз, голову опустить, мышцы шеи, рук и плечевого пояса расслабить, 5 – 8 - медленно выпрямляясь, руки через стороны вверх. Повтор 4-5 раз.

6.Дети наблюдают за тихо опадающими с деревьев листьями и слушают ***«Осеннюю мелодию»***

7. Медленный бег по маршруту экологической тропы (2минуты)

8. Упражнение дыхательной гимнастики «***Осенние паутинки».***

Дети делают обычный вдох через нос и выдох через рот, изменяя характер выдоха: первый раз – сильный резкий выдох ***(«сильный порывистый ветер подул, разорвал паутинку»)***, второй раз – средний выдох ***(«ветер чуть стих, паутинка не разорвалась»)***, третий раз – медленный тихий выдох ***(«паутинка чуть шевельнулась под дуновением ласкового ветра»).***

**Заключительная часть.**

1.Дети прощаются с ***Лесовичком***, он желает им счастливого возвращения.

2. Ходьба в спокойном темпе по маршруту экологической тропы в направлении к детскому саду. По дороге дети собирают опавшие листья, отломленные сухие веточки, красивые камешки и т.п. для составления осенних букетов, аппликаций из листьев и других поделок.