**«Путешествие по осеннему лесу»**

(оздоровительное занятие в средней группе)

***Цели:***оздоровление детского организма, развитие и укрепление мышц тела, воспитание люб­ви к физкультуре. Приобщение детей к здоровому образу жизни, художественному слову. Развитие памяти, внимания, речи детей.

***Оборудование:***две емкости с холодной водой, резиновые коврики с шипами, массажеры для ног, корригирующие до­рожки, мячи массажные диа­метром 10 см (по количеству детей), веревочка с узелками, перчаточная кукла «Ежик», магнитофон.

***Музыкальный ряд:***мелодии в сопровождении звуков леса.

\* \* \*

**1. *Самомассаж: лица.*** Прово­дится сидя на коврике.

Ручки растираем и разогре­ваем

*Дети трут ладошки друг о друга.*

И лицо теплом своим умы­ваем.

*Гладят лицо ладошками.*

Грабельки сгребают все пло­хие мысли,

*От середины лба, четырьмя пальцами к вискам, обеими руками одновременно.*

Ушки растираем вверх и вниз мы быстро.

*Растирают ушки ладошками.*

Их вперед сгибаем, тянем вниз за мочки,

А потом уходим пальцами на щечки.

*Пальчиками стучат по щекам.*

- Губки разминаем, чтобы улы­бались:

*Надувают щечки.*

Как утята к утке, клювики потянем,

*Оттягивают губы вперед.*

Разомнем их мягко, не задев ногтями.

Уголками губ мы щечки под­нимаем,

*Указательными пальчиками ра­стирают над губой и под губой вправо-влево.*

А потом от носа мы к губам стекаем.

И губами вправо-влево потан­цуем.

*Указательными пальчиками под­нимают губы.*

Под губой язык лежит, кула­чок в губу стучит.

*Поглаживают шею ладошками.*

Под другой губой лежит, ку­лачок другой стучит.

А потом по шейке ручейки стекают.

**2. *Воспитатель предлагает детям встать в хоровод.***

Будто рыжая лисица,

Ходит осень по лесам,

Где махнет хвостом пушистым,

Золотые станут листья.

**3. *Имитация движения жи­вотных.***

**«Лиса»**

У лисицы острый нос,

*Показывают острый нос.*

У нее пушистый хвост,

*Делают повороты туловища, ноги на месте.*

Шуба рыжая лисицы

Несказанной красоты,

*Поглаживают туловище ладош­ками.*

Лиса павою похаживает,

Шубу пышную поглаживает:

*Ходят на носочках.*

— Я охотница до птицы!  
Кур ловить я мастерица!  
Как увижу — подкрадусь  
И тихонько затаюсь.

*Приседают.*

После прыгну и схвачу,

Деткам в норку отнесу.

*Подпрыгивают, хлопают в ладоши.*

**Воспитатель надевает куклу-пер­чатку «Ежик».**

Шум большой в лесу стоит,

Не медведь ли к нам спешит?

— Это я, — бормочет еж,  
Нынче тихо не пройдешь,  
И под лапками ежат  
Листья палые шуршат.

**«Ежик»**

По сухой лесной дорожке

Топ-топ-топ топочут ножки.

Ходит, бродит вдоль дорожек

Весь в колючках серый ежик.

*Ходят по кругу друг за другом.*

Ищет ягодки, грибочки

Для сыночка и для дочки.

*Наклоняются вперед, не сгибая коленей.*

Если подкрадется волк,

Превратится он в клубок.

*Приседают, группируются.*

Ощетинит еж иголки —

*Поднимают руки над головой, разводят пальцы.*

Не достанется он волку.

Еж не тронет никого,

Но и ты не тронь его.

***4. «Ежик» раздает детям ко­лючие комочки (массажные мячи).***

Что ты, еж, такой колючий?

Это я на всякий случай.

Чтобы ваши ручки хлопали.

Пальчики щелкали.

Уколю я их немножко,

И захлопают ладошки.

*Раскатывают комочки между ла­дошками.*

**5. *Упражнение в парах «Колю­чие коврики».***

Гладь мои ладошки, еж,

Ты колючий, ну и что ж.

Я хочу тебя погладить.

Я хочу с тобой поладить.

*Поглаживают ладошками по ко­лючему коврику.*

***6. Игра «Все узелки перебе­рем».***

Воспитатель *(предлагает детям встать в круг).*

Посмотри­те, я нашла в осеннем лесу не­обычную паутинку. Она похожа на веревочку с узелками.

Давайте с ней поиграем!

Я хватаюсь за веревку

Правой ловко, левой ловко.

За узлы ее беру и играю поутру.

*Перебирают узелки, крепко сжи­май их в кулачке.*

**7. *«Лужицы» — закаливающие процедуры.***

Воспитатель. Посмотрите, ребята, в осеннем лесу круглые лужицы. Я очень люблю холить по лужам. А вы?

*Дети вместе с воспитателем про­ходят на тропинку. И шагают по «лужам» (тазы с прохладной водой). Затем переходят на корригирующие дорожки.*

Как у наших у ребят

Ножки весело стучат.

Топ-топ-топ ножки

весело стучат.

Мы на пальчиках пойдем,

Мы на пяточках пойдем.

А потом по камушкам.

*Ходят разными шагами.*

***8. Упражнение в спортивном зале (спальня оборудована под спортивный зал).***

1. Бег по кругу (для разогре­ва).
2. Различные виды ходьбы (на носках, пятках, с высоко поднятыми коленями).
3. И.п. — основная стойка.  
   Упражнение «Часики» (на­клоны головы влево-вправо).
4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Упражнение «Незнайка» (приподнять пле­чи, поворот туловища влево-и вправо).

1. И.п.: ноги на ширине плеч.  
   Упражнение «Соберем лис­точки» (наклониться, кос­нуться руками пола, не сгибая  
   колени; выпрямиться, руки перед собой, посмотреть на ладошки).
2. И.п.: ноги шире плеч. Уп­ражнение «Мельница» (наклониться, коснуться правой  
   рукой пола, левая рука вверх, левой рукой коснуться пола, правая рука вверх).
3. И.п. — основная стойка.  
   Упражнение «Пружинка» (медленно присесть, ноги вместе, медленно встать).
4. И.п.: сидя, ноги вместе, прижаты к полу. Потянуть но­сочки на себя, от себя.
5. И.п.: сидя. Упражнение «Складочка» (прогнуться впе­ред, коснуться пальцами рук  
   носка).
6. И.п.: сидя на полу, ноги вместе. Упражнение «Горка»  
   (руки за спину, опереться ладошками об пол, припод­нять туловище, оттянуть  
   носки),
7. И.п.: лежа на животе. Упражнение «Лодочка» (от­тянуть носочки, руки вперед;  
   не касаясь пола, прогнуть спинку).
8. И.п.: лежа на животе, ру­ками упереться в пол. Упраж­нение «Коробочка» (про­гнуться, дотянуться носочка­ми до головы).

13.И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Упражнение «Березка» (руки под спинку, ноги вверх, носочки потя­нуть).

Каждое упражнение повторяет­ся 3—4 раза.

***9. Дыхательные упражнения.***

Воспитатель и дети дуют и, пре­вращаясь в осенние листочки, опускаются на пол.

***10. Игра «Волшебный сон»***(звучит тихая музыка, сопро­вождающаяся голосами птиц).

Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно,

глубоко...

Наши ручки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают, засыпают...

Шея не напряжена

И расслаблена она.

Губы чуть приоткрываются,

Все чудесно расслабляется.

Дышится легко, ровно,

глубоко.

Напряженье улетело

И расслаблено все тело...

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и встать!

Воспитатель. А теперь я опять превращаю вас в девочек и мальчиков.

Мы с вами снова в нашем детском саду!