Необходимое оборудование: канат, колокольчик, мешочки с песком, 7 обручей, массажные коврики, массажная дорожка с пуговицами (или дорожка со следами), 2 больших мяча, 4 конуса, маленькие мячики по числу детей, корзины, 2 фонаря гномов, маркеры по числу детей, апельсины, фонограмма песни «Дождя не боимся».

ИНСТРУКТОР: Ребята, наступает осень, и многие начинают чихать, простывать. А я слышала, что в далекой волшебной стране живут маленькие гномы, которые знают секрет здоровья и никогда не болеют. Давайте отправимся к ним в гости и спросим, как они остаются здоровыми в любое время года. Путь предстоит нелегкий. Много опасностей может встретиться на пути. Вы готовы к испытаниям?

ДЕТИ: Да!

ИНСТРУКТОР: В волшебную страну гномов попасть не так-то просто. К тому же, они не любят гостей и потому прячутся. А живут они в маленькой стране, которая спрятана в большой горе. Но мы с вами дружные, сильные и справимся со всеми трудностями. И прямо сейчас мы отправляемся в путь!

Ходьба в колонне по одному.

ИНСТРУКТОР (коррегирующие виды ходьбы):

- идем, как гномы, - на полусогнутых ногах, руки на коленях;

- идем, как великаны, – на носках, руки вверху;

- впереди препятствия, перешагивайте их – ходьба, высоко поднимая колено;

- осторожно, впереди болото, перепрыгивайте с кочки на кочку – прыжки влево-вправо с продвижением вперед;

- впереди река, плывем – ходьба широким шагом, с попеременными круговыми движениями руками;

- дальше едем на лошадях – прямой галоп, руки вместе, вытянуты вперед;

- пересаживаемся на машины, включаем первую скорость – медленный бег, вторую скорость – бег с ускорением, третью скорость – быстрый бег;

- еще немного осталось - шагом марш!

Упражнение на дыхание.

ИНСТРУКТОР: Давайте разделимся на три колонны и поищем вход в пещеру – перестроение в колонну по три.

ИНСТРУКТОР: Над нами огромная туча, начинается дождь. Вы дождя не боитесь?

ДЕТИ: Нет!

ИНСТРУКТОР: Здорово! Тогда давайте покажем дождю, что мы его не боимся. А заодно немного разомнемся и подготовимся к предстоящим трудностям.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

(под фонограмму песни «Дождя не боимся»)

1. «В ПУТЬ!»

И.п.: о.с., руки на поясе.

Попеременный подъем/спуск с пятки на носок.

2. «МЫ СИЛЬНЫЕ!»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

1-2: поочередно ставим руки на пояс;

3-4: поочередно ставим руки к плечам;

5: разводим руки в стороны;

6: возвращаем руки к плечам, зажав пальцы в кулаки;

Возвращаемся в и.п.

Повторить 4-5 раз.

3. «РАЗГОНИМ СТРАХИ И ТЕМНОТУ!»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны и согнуты в локтях.

Повороты в стороны.

Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

4. «ПОИЩЕМ ГНОМОВ!»

И.п.: о.с., руки опущены.

Выпад вправо, приложить руку ко лбу. Вернуться в и.п. То же влево.

Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

5. СПУСКАЕМСЯ В ТОННЕЛЬ!»

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1-3: пружинистые приседания, вытянув руки вперед;

4: вернуться в и.п.

Повторить 6-8 раз.

6. «ПОМОГИ ДРУГУ!»

И.п.: дети садятся на пол парами, лицом друг к другу, соединив стопы и взявшись за руки.

Наклоны вперед-назад. Дети по очереди тянут друг друга за руки.

Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

7. «ЛИФТ»

И.п.: стоя, ноги скрестно, руки опущены.

Сесть на пол по-турецки, руки положить на колени. Встать, не касаясь руками пола.

Повторить 6 раз.

8. «ПУТЕШЕСТВИЕ В ВАГОНЕТКАХ»

И.п.: сидя на полу, руки согнуты в локтях.

Передвигаться вперед на ягодицах, не касаясь руками пола. То же, двигаясь назад.

Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

9. «МЫ СПРАВИМСЯ!» (серия различных прыжков в сочетании с ходьбой)

И.п.: о.с., руки опущены.

1) «Мы были сильными!» - прыжки: ног врозь-вместе, руки сгибать-разгибать в локтях, пальцы зажаты в кулаки.

2) «Мы были ловкими!» - прыжки: на двух ногах из стороны в сторону.

3) «У нас все получится!» - прыжки на двух ногах с хлопками над головой.

Ходьба в колонне по одному. Бег с закрытыми глазами. Спокойная ходьба.

ИНСТРУКТОР: Ребята, впереди туман. Давайте его раздуем – упражнение на дыхание (дети, приложив руки ко рту, дуют влево/вправо).

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ

ИНСТРУКТОР: Ну что ж, мои маленькие путешественники, мы уже подошли к горе, в которой живут гномы. Но попасть в страну гномов могут только люди такого же маленького роста, как они. Но это не беда. У меня есть волшебный колокольчик, который поможет вам стать такого же маленького роста, как и гномы. Для этого нужно подпрыгнуть и коснуться колокольчика, чтобы он прозвонил (бег с прыжком до колокольчика).

1. РАЗБЕЖАТЬСЯ, ПОДПРЫГНУТЬ ДО КОЛОКОЛЬЧИКА.

ИНСТРУКТОР: Вот вы и стали такими же маленькими, как гномы. Теперь вы сумеете пройти в пещеру. В пещере вас ждут опасные лабиринты, каменистые дороги (доска с пуговицами), ущелья, где надо будет прыгать с камня на камень (коврики массажные). А еще гномы не любят лентяев. В своей стране они все время трудятся, добывают драгоценные камни и переносят их в мешочках в таинственную пещеру. А она за это дарит им здоровье. Давайте же и мы, как настоящие гномы, пройдем по опасным дорогам волшебной горной страны и поможем добыть драгоценные камни. Может быть, таинственная пещера и нам здоровье подарит. Тогда мы станем крепкими и здоровыми.

Дети проходят все этапы поточным методом.

2. ПРОЛЕЗАНИЕ В ОБРУЧИ, СКРЕПЛЕННЫЕ МЕЖДУ СОБОЙ, БОКОМ С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД.

3. ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ С КОВРИКА НА КОВРИК НА ДВУХ НОГАХ.

4. ХОДЬБА ПО МАССАЖНОЙ ДОРОЖКЕ С МЕШОЧКОМ НА ГОЛОВЕ.

5. ХОДЬБА ПО КАНАТУ, ПОЛОЖЕННОМУ НА ПОЛ, БОКОМ ПРИСТАВНЫМ ШАГОМ.

ИНСТРУКТОР: Ребята, я хотела еще что-то рассказать вам о гномах. Они очень загадочный народ. У них есть волшебные палочки, которыми они рисуют. Но рисуют они не руками, а ногами. Хотите попробовать рисовать волшебными палочками так, как рисуют гномы? Давайте оставим гномикам свои рисунки на память.

«ВОЛШЕБНЫЕ ПАЛОЧКИ ГНОМОВ» (рисование ногами)

ИНСТРУКТОР: А теперь, когда мы смело прошли горными тропами, помогли добыть драгоценные камни, научились рисовать волшебными палочками ногами, самое время поиграть.

ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ

1. «ОСВЕТИ ДОРОГУ ДРУГУ»

Для игры понадобятся: 2 фонарика гномов, 4 конуса.

Правила: разбиться на пары, добежать до корзины, вдвоем неся мяч. Вернуться, передать мяч следующей паре. Команда, первая справившаяся с заданием, побеждает.

2. «НАПОЛНИ СУНДУК СОКРОВИЩАМИ»

Для игры понадобятся: 3 корзины, маленькие мячики по числу детей.

Правила: добежать до корзины, взять 1 мячик и отнести его в свою корзину. Команда, первая справившаяся с заданием, побеждает.

3. «ГОНКИ НА ШАРАХ»

Для игры понадобятся: 2 больших мяча с ручками, 4 конуса.

Правила: допрыгать на мяче до конуса, вернуться назад. Команда первой справившаяся с заданием побеждает.

ИНСТРУКТОР: Ну вот, наше волшебное путешествие подошло к концу. Вы были сильными и ловкими, быстрыми и внимательными. И давайте за все это поблагодарим наши организмы!

РЕЛАКСАЦИЯ И САМОМАССАЖ

1. Давайте скажем спасибо нашим глазкам, ведь они внимательно смотрели, были зоркими (дети гладят себя по лицу, говорят спасибо).

2. Как вы думаете, кроме глаз нам кто-то еще помогал? Наши ушки. Они внимательно слушали задания и команды. Давайте сделаем им небольшой массаж (дети массируют мочки ушей, говорят спасибо).

3. Кому мы еще скажем спасибо? (Нашим носикам, ведь они помогали нам дышать - спасибо.)

4. А кто помогал нам быстро бегать? (Наши ноги. Поглаживают ноги, говорят спасибо).

5. Кто помог переносить сокровища гномов? (Наши руки. Поглаживают руки, говорят спасибо.)

6. А сами вы старались? Тогда поблагодарите себя, погладьте по голове, скажите себе спасибо.

ИНСТРУКТОР: Ребята, а теперь закройте глаза, послушайте музыку и немного отдохните,

Дети закрывают глаза, звучит спокойная музыка. Инструктор ставит в середину круга корзину с апельсинами.

ИНСТРУКТОР: Представьте, как волшебные силы здоровья вливаются в ваши тела, какими сильными становятся ваши руки, ноги, каким ровным становится ваше дыхание. Послушайте, как ровно бьется ваше сердце.

ИНСТРУКТОР: Откройте глаза! Посмотрите, волшебная пещера подарила нам с вами витамины – оранжевые апельсины! Давайте скажем пещере спасибо!

Дети говорят спасибо.

ИНСТРУКТОР: А сейчас я превращу вас из гномов обратно в детей.

Инструктор дотрагивается до голов детей волшебной палочкой.

ИНСТРУКТОР: Ну вот, мы отдохнули, расслабились. А ведь впереди еще обратный путь. Посмотрим, такие же вы внимательные и быстрые, как и прежде? Как только я досчитаю до трех, нужно будет быстро встать на ноги и построиться в колонну по одному.

Инструктор считает, дети выстраиваются в колонну по одному у входа.

ИНСТРУКТОР: Мы отправлялись с вами в путешествие, чтобы узнать секреты здоровья. А теперь скажите мне, ребята, в чем же секрет здоровья гномов?

Ответы детей (в том, что они занимаются спортом, трудятся, едят вкусные и полезные витамины...).

ИНСТРУКТОР: Если будем мы стараться,

Спортом будем заниматься,

Будем сильными, тогда...

ДЕТИ: Со здоровьем подружиться

Не составит нам труда!

Дети прощаются, выходят из зала.