**Программное содержание**

**•** Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках

на двух ногах с продвижением вперед;

**•** Закреплять умение бегать в рассыпную; подлезать под дугу правым

боком;

**•** Совершенствовать технику сохранения равновесия;
**•** Воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

**Оборудование:** макет домика, декорации леса, шапочка колобка,
корзина, шишки(по 2 на каждого ребенка), дорожка с заячьими следами,
модули, дуга, доска, «кочки».

**Ход занятия**

Дети входят в зал. Сюрпризный момент.

**Воспитатель:** Посмотрите дети, на опушке леса стоит чей — то домик. А
кто в нем живет, узнаете, отгадав загадку:

«Укатился он из дома

По дороге не знакомой,

Ты узнал его дружок.

Это самый непослушный,

Говорливый, простодушный

И румяный... » (колобок)
- Правильно! Это колобок

Выбегает колобок, (ребенок в шапочке)

**Колобок:** Ребята я приглашаю вас совершить путешествие на волшебную
полянку

**Вводная часть:** Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному,
ходьба змейкой, на носках, бег врассыпную в чередование с ходьбой.

**Воспитатель:** Встали в колонну за колобком. Тропинка очень узкая,
поэтому идти нужно ровно, хорошо работая руками. А сейчас тропинка
извивается как змейка, идем осторожно. Вы слышите, кто — то плачет
тоненьким голоском. Давайте побежим по разным тропинкам, поищем, кто
же плачет. Бегаем легко, чтобы не сделать много шума (бег врассыпную).
Никого не нашли? Стали все в одну колонну за колобком и пошли дальше.
Ребята, посмотрите, вот маленький птенчик! Так вот кто плакал. Он выпал из
гнезда. Встали на носочки, руки вверх и пошли так дальше, заглядываем на
ветки деревьев, чтоб найти гнездо для птенчика. Вот оно гнездо! Посадим
птенчика и пойдем дальше (обычная ходьба). Посмотрите, чьи это следы?
(заячьи) Давайте пройдем по его следам. А сейчас разбежались зайки по
лесной полянке (бег врассыпную). Идем дальше друг за другом. Ноги
поднимаем высоко, голову держим прямо. Вот мы и дошли до волшебной
полянки. Посмотрите сколько шишек на полянке. Возьмите по две шишке и

встаньте около пенечков.

**Основная часть**

 **О.Р.У. с шишками:**

1. И.п. — ноги слегка расставлены, шишки в обеих руках внизу. 1- руки

вперед, ударили шишками, 2 — и.п. (6 раз).

2. И.п. — ноги слегка расставлены, шишки в обеих руках за спиной. 1-

присели, руки перед собой, 2 — и.п. (6 раз)

3. И.п. — стойка на коленях, руки к плечам. 1 — поворот вправо, 2- и.п., 3-

поворот влево, 4 — и.п. (6 раз)

4. И.п. — ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — 2 наклониться, положить

шишки, и.п. 3 — 4 наклониться, взять шишки, и.п. (5 раз)
5. И.п. — ноги вместе, руки на поясе. Прыжки в чередовании с ходьбой на

месте.

**Воспитатель:** После такой зарядки на полянке, мы чувствуем себя бодро и
весело. Можно прогуляться по полянке.

**Основные виды движений:**

1. Ходьба по доске с перешагиванием через предметы.

2. Подлезание под дугу правым боком вперед
3. Прыжки через четыре предмета, высотой 5 — 10 см.

 **Подвижная игра** «Ловишка»

**Заключительная часть**

**Игра малой подвижности** «Угадай, кто позвал?»

Итог занятия. Понравилось гулять по волшебной полянке. Какие трудности
встречались у нас на пути? (ответы детей) А теперь идем в группу. «До
свидания добрый лес, полный сказочных чудес».