**Програмные задачи:**  формировать привычку к здоровому образу жизни, обучить ходьбе по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой; повторить прыжки на обеих ногах через дуги с продвижением вперед; укрепить мышцы голеностопного сустава; формировать правильную осанку; закрепить ходьбу с перешагиванием через кубы, высоко поднимая колени, руки на поясе, голова прямо, носки оттянуты; закрепить бег в колонне по одному, врассыпную, с нахождением своего места в колонне по сигналу; воспитывать любовь к природе, развивать фантазию, воображение.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка; гимнастическая косичка; дуги (6 шт.); кубы (8 шт.); аудиозапись «Жизнь на пруду и болоте».

**Ход занятия:**

Ребята в спортивной форме входят в зал и выстраиваются в шеренгу.

**Воспитатель.** Ребята, сегодня на занятии мы совершим прогулку в лес, на болото, пройдем по узкому мостику, побегаем по полянке, будем перепрыгивать через поваленные ветром деревья, перешагивать через пни, а еще мы послушаем звуки окружающего нас болота. Вы согласны?

*Ответы детей.*

**Воспитатель.** Направо, вокруг по залу шагом марш.

**1часть. Вводная.**

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках; бег в колонне по одному, врассыпную, с нахождением своего места в колонне по сигналу; оздоровительный бег (1 мин.); коррекционные упражнения во время ходьбы, прыжки с продвижением вперед.

**2 часть. Основная.** Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. основная стойка. 1 – поднять плечи вверх, 2 – вернуться в И.п.

/8 – 10 раз/

1. И.п. основная стойка. 1 – повернуть голову вправо, 2 – прямо, 3 – влево, 4 – прямо. /4 – 5 раз/
2. И.п. основная стойка ноги врозь пошире, руки вверху. 1 – наклон вперед, вниз, коснуться руками пяток с внутренней стороны, 2 – вернуться в И.п. /8 раз/
3. И.п. основная стойка руки на поясе. 1 – поднять прямую ногу вперед, 2 – махом отвести назад, 3 – снова вперед, 4 – вернуться в и.п. То же другой ногой. / 3 – 4 раза/
4. И.п. основная стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – наклон вправо, одновременно руки поднять вверх, 2 – вернуться в и.п., 3 – 4 то же в другую сторону. /по 4 – 5 раз/
5. И.п. основная стойка . 1 – присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову, 2 – вернуться в и.п. /6 – 8 раз/
6. И.п. основная стойка. 1 – правая рука вперед, 2 – левая рука вперед, 3 – правая рука вверх, 4 – левая вверх. Обратное движение в том же порядке. / 4 – 5 раз/
7. И.п. основная стойка руки на поясе. Прыжки на правой ( левой ) ноге, в чередовании с ходьбой. /3 раза по 8 прыжков/

**Воспитатель.** Ну вот, ребята, здоровья мы немного набрались, а теперь пойдем дальше, в глубь леса и на болото. Ой, впереди топь и для того чтобы пройти ее нам нужно пройти по узкому мосту, затем пройти по натянутой над пропастью веревкой, а дальше прошел бурелом и оставил после себя много поваленных деревьев, мы будем через них перепрыгивать ( руки на поясе, спина прямая), а дальше перед нами встанут пни, через которые нам нужно будет перешагивать (спины прямые, ноги сгибаем в колене, носок тянем вниз).

*Показ воспитателя.*

Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. /3 подхода/

Прыжки на обеих ногах через дуги (интервал 40 см.) с продвижением вперед ( 6 шт.). / 3 раза/

Ходьба по косичке прямо, приставным шагом. / 3 раза/

Ходьба с перешагиванием через кубы, высоко поднимая колени, руки на поясе, носки оттянуты, голова прямо. / 3 раза/

**Воспитатель.** Вот, ребятамы и преодолели все препятствия, и вышли на волшебную полянку у болота. Давайте поиграем.

Для начала мы все превратимся в ежей и попробуем наколоть на спину яблоко -катание на спине, из положения лежа, ноги прижаты к груди, руки под коленями.

А сейчас мы все станем лисичками и будем прогибать спину «Лиса – рыжая плутовка, прогибает спину ловко». Из положения стоя на четвереньках спину прогнуть, голова прямо, затем голова опускается вниз, спина выгибается дугой.

Теперь все превратились в паучков . сидя. Упор сзади, поднять таз вверх, в одну линию с плечами и коленями. Ползаем вперед и назад.

Ну, а теперь давайте сядем на коврик и поиграем с нашими глазками.

Дети проговаривают слова и выполняют движения:

На сосне сидит сова, перемещаем взгляд

Под сосной сидит лиса. вверх-вниз;

На сосне сова осталась, круговые движения по часовой

Под сосной лисы не стало. стрелке и против.

**Воспитатель.** Ребята, а теперь глазки закрываем, ложимся на полянке поудобнее, расслабляемся, ручки и ножки отдыхают, мы с вами слушаем звуки болота.

Релаксация «Жизнь на болоте».

**Воспитатель.** Ну что, ребята, отдохнули, давайте подниматься и строиться.

*Дети выстраиваются в шеренгу.*

**Воспитатель.** Сегодня мы с вами совершили прогулку в лес и на болото, преодолевая препятствия. Вы все хорошо справились со всеми заданиями.

Кто лучше всех прошел по узкому мосту?

*Ответы детей.*

А кто правильно и хорошо перешагивал через пни?

*Ответы детей.*

А перепрыгивал через поваленные деревья?

*Ответы детей.*

Кто был лучшим паучком и лисой?

*Ответы детей.*

**Воспитатель.** Наше занятие закончено, в раздевалку шагом марш.