**Физкультурное сюжетное занятие «Заяц и еж»**

**Оборудование:** фонограммы песни «Ёжик резиновый» (муз. С. Никитина, сл. Ю. Мориц) и музыка на фоне звуков леса, бубен, маска ежика, зайца).

Дети маршируя, входят в зал и встают в круг

**Ведущий:** Ребята, сегодня я вам расскажу историю, в которой два героя. Кто они? Отгадайте. (Загадывает загадки)

В густом лесу под елкой,

Осыпанный листвой,

Лежит клубок с иголками,

Колючий и живой. *(Ёж)*

Не барашек и не кот,

Носит шубу круглый год.

Шуба серая для лета,

Для зимы другого цвета. *(Заяц)*

Вылез из своей норки Ёж и отправился на огород посмотреть, не пора ли собирать брюкву. Идет по лесу и песенку любимую насвистывает.

**Комплекс ОРУ «Осенний ветер»**

**1. «Ветер играет листьями»**

И.п.: стоя ноги вместе, руки подняты вверх. Мелко трясти кистями рук. Произнося «ш-ш-ш…»

**2. «Ветер качает деревья»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. Наклоны корпуса вправо и влево.

**3. «Падают листики»**

И.п.: стоя, ноги вместе, прямые руки вытянуты вперед.

1 - отвести вправо правую руку и повернуться вправо;

2 - И.п.;

3 – отвести влево левую руку и повернуться влево;

4 - И.п.;

5 – присесть, руки вперед;

6 - И.п.;

7 – присесть, руки вниз, коснуться ими пола

8 - И.п.

**4. «Прыгают зайчики»**

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед по кругу.

**5. «Зайцы отдыхают»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, ладони на животе. Делать равномерные дохи и выдохи. При вдохе выпячивать мышцы живота.

**Пальчиковая игра «Заинька»**

Дети садятся на пол по-турецки.

На тропинке, на пригорке дети показывают зайчика, поддерживая большим пальцем

Скачет заинька у елки. мизинец и безымянный и подняв вверх указательный и средний

Он ушами шевелит шевелят указательным и средним пальцами

И по сторонам глядит. поворачивают кисть вправо и влево

Может быть, идет лисица – «проходятся» пальцами правой руки по правому бедру

Рыжехвостая сестрица?

Или бродит серый волк, также «пройтись» пальцами левой руки по левому бедру

Серый волк – зубами щелк? прижимают ладони к щекам

Ах, опять скрепит сучок! показывают «зайчика» и прячут его за спину.

А наш зайка – наутек.

Не догонит волк с лисой – чередуют хлопок в ладони с шлепками по коленям.

Чемпион у нас косой!

Баю-баю, спать пора.

Спите, зайцы, до утра.

**Ведущий:** Заяц тоже торопился на огород посмотреть, не пора ли убирать капусту. Всем известно, что Заяц - отличный бегун и прыгун.

Дети двигаются по кругу сначала подскоками, потом прыжками на правой ноге, затем на левой, завершают

прыжки обычной ходьбой, поднимая руки по команде ведущего в стороны, вверх, вперед перед собой.

Заяц очень гордился тем, что он такой хороший спортсмен.

**Ведущий:** Узнав, что Еж идет на огород, Заяц посмеялся над ним:

- Когда ты еще доберешься до грядок! Твои маленькие ножки едва бредут по дороге!

Еж оскорбился и вызвал Зайца на соревнование, пообещав его обогнать. Еж оскорбился и вызвал Зайца на соревнование, пообещав его обогнать. Еж пошел домой подкрепиться, а Заяц стал разминать ноги.

Дети упражняются в прыжках в длину с разбега.

Еж привел ежиху на другой конец поля –велел ей, увидев Зайца, кричать:

- А я уже здесь!

И сам отправился на начало дистанции. Заяц и Еж приготовились к бегу и на счет «три» помчались каждый по своей меже. Точнее говоря, мчался только Заяц. Еж свернулся в клубок и притаился.

Дети бегут на носках легким бегом.

Добежав до конца межи Заяц услышал:

- А я уже здесь!

Заяц сказал:

-Тут какой-то фокус! Давай соревноваться еще раз!

Заяц помчался как ветер.

Дети быстро бегут широкими шагами.

Прибежав к корцу дистанции, Заяц услышал:

- А я уже здесь!

Заяц не поверил своим глазам. Соревнование продолжили еще 34 раза.

Дети бегут по кругу друг за другом. По сигналу ( удар в бубен ) поворачиваются на 180º и продолжают бег в противоположном направлении. Смена направлений происходит 4-5 раз.

На 35–й раз Заяц упал.

Дыхательное упражнение для увеличения продолжительности задержки дыхания и выдоха.

Дети садятся на пол по – турецки, держа спину прямо, руки на коленях. Ведущий поднимает руки вверх и считает до трех –дети задерживают дыхание. При медленном опускании рук ведущегодети выдыхают воздух (считая до 6 ). Проводим 2-3 раза.

**Ведущий**: С той поры Заяц больше не дразнит Ежа.

**Подвижная игра « Ежик».**

Дети встают вокруг водящего – ежа и говорят, выполняя движения.

Ежик – еж, дети подходят к «ежу», сужая круг.

На колючку ты похож. расширяют круг ,двигаясь назад спиной.

У тебя иголки очень – очень колки указательные пальцы выдвигают вперед.

Будем мы убегать, бегут на месте

Ты попробуй нас поймай. грозят пальцем.

Вас сейчас я уколю и иголкой уколю. Дети делают « пружинку».

Дети разбегаются, «Еж» старается их поймать. Пойманного «колет» указательным пальцем. Пойманный ребенок приседает, «сворачиваясь в клубок», как еж.

**Ведущий:** Но долго поиграть ежу не удается. Нужно готовить норку к зиме.

Занятие завершается релаксацией. Дети ложатся на ковер, закрывают глаза и слушают звуки леса на фоне музыки.