**ПУТЕШЕСТВИЕ В ЛЕС**

**Цели:** сформировать навык метания в вертикальную цель; закрепить умение бегать в колонне друг за другом, не наталкиваясь; формировать навык в ходьбе на повышенной опоре; воспитывать морально-волевые качества: выдержку, организованность, умение работать в коллективе.

**Оборудование**: кегли – 4-5 шт., дорожка – 2м, гимнастическая скамейка, корзина с мячами (по количеству детей), макет волка.

**ВОСПИТАТЕЛЬ**

Вы, ребятки, подойдите,

На меня все посмотрите,

С вами мы пойдём гулять

В лес зверушек навещать.

Но этот лес - не просто лес,

Этот лес – страна чудес.

И если с кем-то нам в пути

Придётся повстречаться,

В того и будем мы, друзья,

Быстро превращаться.

Сейчас за Алиной в затылочек вставайте,

На прогулку вы шагайте.

*(Дети выстраиваются в колонну по одному и идут друг за другом)*

Топ-топ, раз, два, три,

Ты под ноги не смотри,

Голову не опускаем,

Весело идём, шагаем.

Вот гусяток увидали,

Все гусяточками стали.

И теперь, мы как гусятки,

Поднимаем выше лапки.

*(Дети выполняют упражнение* ***«Ходьба с высоким подниманием коленей»****)*

Лапки поднимаем,

Важно опускаем.

Молодцы, ребятки,

Быстрые лошадки.

На пути пеньки стоят,

Нам их нужно оббежать.

*(Дети выполняют упражнение «****Бег змейкой между предметами****»)*

Пенёчки вот как оббегаем,

Мы за них не задеваем,

Все стараемся бежать,

За пеньки не задевать.

Все пенёчки оббежали,

Не споткнулись, не упали?

Теперь дружно пошагаем,

Воздух свежий мы вдыхаем.

*(Дети, выстроившись в колонну по одному, выполняют* ***упражнение на дыхание****)*

Ручки к солнцу протянули,

Выдохнули, опустили.

И ещё раз повторили.

Солнышко переливается,

Всем нам улыбается

И желает, чтоб мы тоже

На него были похожи.

*(Дети, встав в круг, берутся за руки и ведут хоровод)*

Все головки вверх подняли,

Бабочек мы увидали,

Сами бабочками стали.

*(Дети выполняют упражнение* ***«Бабочки****»: и.п.- о.с., руки вдоль туловища. На счёт 1 – 2 - подняться на носки, развести руки в стороны, посмотреть на кисти рук; на 3 – 4 – медленно вернуться в и.п.)*

Крылышки подняли,

На носочки встали.

Все дружно опустились,

Немного наклонились,

Крылья поднимаем,

Дружно опускаем.

Бабочки-красавицы,

Как они стараются.

Покажите-ка мне, дети,

Как же дует в лесу ветер?

*( Дети выполняют упражнение* ***«Ветер****»: и.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счёт 1-3 – наклон вправо; на счёт 4 – принять и.п.)*

Как деревья он качает,

К земле ветки пригибает.

Вот деревья как качаются,

Листики земли касаются.

 А сейчас все дружно сядем,

Медвежаток мы покажем.

*(Дети выполняют упражнение «****Медвежата****»: и.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. На счёт 1-3 поднять правую ногу, носок на себя; на счёт 4 - принять и.п.)*

Как же медвежатки

На солнце греют лапки?

Греют эдак, греют так,

Греет солнце медвежат.

Ой да медвежатки –

Дружно греют лапки.

А сейчас мы зайчики.

Встали все на «пальчики».

*(Дети выполняют упражнение* ***«Зайчики****». Прыжки на двух ногах, руки на поясе.)*

Прыгаем легонечко,

Приземляемся тихонечко.

Прыг-скок, прыг-скок

И с носочка на носок.

Молодцы, ребятки,

Прыгуны-зайчатки.

Ласточек мы увидали,

Сами ласточками стали.

*(Дети выпоняют упражнение* ***«Ласточки****»: и.п. – о.с., руки вдоль туловища. На счёт 1 – 2 – руки через стороны ведут вверх; поднялись на носки; на счёт 3 – 4 – приседают, руками обхватывая колени; на счёт 5 – 6 встают, принимая и.п.)*

Ласточки стояли,

Крыльями махали,

А потом взлетели,

На небо посмотрели.

Ножки не сгибаем,

Спинки выпрямляем.

Вот они присели,

Вниз все посмотрели,

Ноженьки закрыли,

Крылышки сложили.

Вот опять взлетели,

На небо посмотрели,

Сели, затаились…

Опять вверх все устремились.

Вот какие ласточки!

Вы, мои касаточки.

Теперь немного отдохните,

Друг за другом походите.

Вы же знаете, ребята,

Что в лесу живут зверята!

А вон волк, какой зубастый.

Ну-ка все ко мне скорей!

Мы же волка не боимся,

Нам легко его прогнать.

Мы сейчас вооружимся,

Будем волка мы пугать.

Но сначала посмотрите,

Как это делать буду я.

*(Дети выполняют вслед за воспитателем упражнение «****Ходьба по скамейке****», разведя руки в стороны.)*

Я по мостику пройду,

Вот так руки подниму,

Спинку ровно я пригну.

Голову не опуская,

Я по мостику пройду

И к корзине подойду.

Беру мяч, иду к шнуру.

Я за шнур не захожу.

Ноги ставлю я вот так:

Вот это левая- вперед,

А это правая – назад.

Целюсь в волка я вот так-

Резко делаю замах

И стреляю в волка – бах!

*(Дети выполняют упражнение «****Метание в вертикальную цель****», по очереди кидая мячи в макет волка, установленный в пяти шагах от рубежа метания мячей.)*

За Алиной встали,

Друг за другом пошагали.

Мы по мостику пройдём,

Спинку ровно мы прогнём.

Головы не опускаем,

Все красиво мы шагаем.

Чтобы волка нам прогнать,

Нужно метко попадать.

Молодцы, ребятки!

Дружно все стреляли.

Вот как дружно и умело

Волка мы прогнали.

Ну вот немного побродили,

Зверей уж всех мы навестили.

Пора, ребятки, уходить.

Но что нам лесу подарить?

А давайте-ка мы все

Подарим разные шары.

Прежде чем дарить их будем,

Мы сначала их надуем.

*(Дети выполняют упражнение на дыхание.)*

Воздуха вдохнули –

Один шар надули.

Ещё раз воздуха набрали –

Второй шар мы накачали.

И последний раз вдохнули –

Третий шарик мы надули.

Прежде чем нам уходить,

Нужно всех поблагодарить

За то, что было здорово,

За то, что так красиво.

Прекрасный лес – страна чудес!

 Мы говорим тебе – спасибо1

А сейчас за Алиной встали

И домой все зашагали.