***«Как ежик Ерофей пригласил к себе друзей»***

***Область «Физическая культура»***

***Младший дошкольный возраст***

***Задачи:*** Содействовать повышению жизнестойкости организма, предупреждению и профилактики плоскостопия; упражнять в ходьбе и беге по прямой дорожке шириной 30-40см; развивать зрительное и слуховое восприятие, коммуникативные качества; вызывать положительный эмоциональный отклик.

***Элементы занятия:*** самомассаж «Любит ежик умываться», дыхательное упражнение «Ежик», гимнастика для глаз «Мы зажмурим глазки дружно», профилактика плоскостопия, т.е. ходьба по массажным коврикам

«Мы по камешкам пойдем»

***Предварительная работа:*** Разучить дыхательное упражнение «Ежик», самомассаж «Любит ежик умываться», подвижную игру «Грибочки».

Ход занятия:

**Ведущий:**

Ежик нам прислал письмо,

Прочитаю вам его.

Вот что пишет Ерофей.

«Я ищу себе друзей!

Приходите поскорей!

Приглашаю всех ребят

Подружиться буду рад!»

В гости к ежику пойдем.

В лес волшебный попадем.

*Звучит музыкальное сопровождение.*

Вот шагаем мы по кругу

Друг за другом, друг за другом (*ходьба в колонне по одному*).

По узенькой дорожке бежали наши ножки.

Бежали, бежали, устали зашагали (*бег в чередовании с ходьбой)*.

Вот пришли мы на опушку.

На опушке, в избушке,

Живет ежик Ерофей.

Нужно всем нам дружно

Ежика позвать скорей.

*Подходят к домику, в котором живет ежик. Зовут его.*

*Из домика выходит ежик.*

**Ежик:**

Здравствуйте, мои друзья!

Очень рад вас видеть я!

Будем с вами закаляться,

Физкультурой заниматься.

Выходите по порядку

На ежовую зарядку!

**Ведущий:**

Ежик Ерофей проснулся, потянулся, улыбнулся

*(потянуться за руками вверх)*

Лапки вверх он поднимает *(поднять руки через стороны вверх)*,

А потом их опускает *(опустить руки вниз)*

И еще раз поднимает, и еще раз опускает.

Наклоняется вперед, выпрямляется, встает *(наклоны).*

Продолжает заниматься, начинает приседать (*приседания)*

Вот в клубочек он свернулся,

А теперь он развернулся *(повторить 2 раза).*

Ах, какой чудесный день!

Прыгать ежику не лень! *(Прыжки на двух ногах на месте).*

Попрыгали немножко, а теперь шагают наши ножки *(ходьба на месте).*

Ведущий: Ежик, а наши детки умеют фыркать носиком как ты, хочешь посмотреть?

***Дыхательное упражнение «Ежик»***

Поворот головы вправо-влево. Короткий, шумный вдох носом (как ежик), а затем мягкий, непроизвольный выдох открытым ртом *(4-6 раз)*

**Самомассаж «Любит ежик умываться»**

Любит ежик умываться,

Вместе с нами закаляться:

Лапку правую он выставит вперед

И немножечко ее потрет,

А потом наоборот-

Лапку левую потрет *(растирание рук)*.

Грудку тоже моем чисто,

Быстро-быстро, быстро-быстро *(растирание груди).*

Чтобы чистыми быть,

Надо ушки помыть *(растирание ушей)*.

Ежик, ежик, все помыл?

Носик вымыть не забыл?

Лапками ты поскорей

Три свой носик, Ерофей! *(растирание носа).*

Лобик тоже не забудь,

Мой его не как- нибудь.

Потрем его немножко.

Ты-лапкой, мы ладошкой *(растирание лба).*

К ножкам приступаем, ножки растираем.

Моем ножки чисто-чисто-

Будут бегать ножки быстро *(растирание ног)*

Ежик с нами умывался, ежик с нами закалялся.

Быть здоровыми всегда

Всем нам нужно! Да, да, да!

**Ежик:**

А теперь хочу ребяток

Пригласить я поиграть.

***Игра «Листочки»***

**Ведущий:**

К ежику мы в лес пойдем *(идут за воспитателем)*

И листочки соберем *(собирают раскиданные листочки)*

Раз листок, и два, и три.

Ежик, деток догони!

*Ежик догоняет детей.*

**Гимнастика для глаз «Мы зажмурим глазки дружно»**

**Ведущий:**

Все листочки мы собрали,

Глазки у ребят устали.

Мы зажмурим глазки дружно.

Отдохнуть им очень нужно *(зажмурить глаза на 10-15 секунд).*

Ежик, глазки закрывай,

Вместе с нами отдыхай!

Открывайте ваши глазки!

Вот конец и нашей сказки.

Добрый ежик Ерофей,

Проводи нас до дверей.

**Ежик:**

Я вас, конечно, провожу.

Тропинку вам я покажу.

Мы по камешкам пойдем,

Ручеек мы обогнем! *(ходьба по массажным коврикам)*

**Ведущий:**

Мы шагаем дружно.

Нам домой скорее нужно *(ходьба в колонне по одному за ежиком).*

Тебе спасибо, Ерофей,

Проводил нас до дверей!

**Ежик:**

Я, ребята, так старался,

Вместе с вами занимался!

Но пора мне возвращаться.

Перед тем как попрощаться,

Вас за все благодарю!

*Ежик угощает детей яблоками. Дети под музыку выходят из зала.*