**Программные задачи:**

* Совершенствовать у детей навыки ходьбы и бега в колонне по одному.
* Продолжать учить детей выполнять упражнения на степах.
* Учить детей прокатывать мяч по лабиринту.
* Продолжать совершенствовать умение ходить на ходулях, на прямых ногах.
* Закрепить умение прыгать на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперёд.
* Закрепить умение подлезать под дугу боком.
* Продолжать учить детей правильному дыханию.
* Укреплять мышцы глаз.
* Учить детей расслаблять мышцы во время релаксации.
* Развивать у детей ловкость, внимание, быстроту реакции.
* Вызвать эмоциональное удовлетворение, отклик и желание участвовать в занятии.
* Воспитывать доброту, отзывчивость, желание помогать другим.

**Словарная работа**: Отработка чёткого произнесения слов в сочетании с движениями, закрепление произнесения звука «ш», употребление имён в уменьшительно-ласкательной форме.

**Предварительная работа**: разучивание основных движений, разучивание четверостишия.

 **Оборудование**: пособия для профилактики плоскостопия, степы по количеству детей, канат, дуга, лабиринт, мяч ,ходули, коврики по количеству детей.

*Инструктор*: Ребята, вы хотите отправиться в поход?

Дети: Да.

Ребёнок: Раз, два, три, четыре, пять

 Мы идём в поход опять.

 Только слабеньким, друзья,

 В наш поход идти нельзя.

 Вы сначала тренируйтесь,

 Бегайте и соревнуйтесь.

*Инструктор*: А теперь, направо, за направляющим шагом марш. Дети идут по залу обычной ходьбой, на носках, на пятках, на высоких четвереньках, поскоки, обычная ходьба. Далее по узенькой тропинке, с кочки на кочку, по канату прямо, по ребристому мостику.

*Инструктор:* Вот мы с вами до поляны дошли. Посмотрите, сколько пеньков, подходите к ним.

*Упражнения на степах.*

После последнего упражнения сели дети на пеньки.

*Инструктор:* Ярко светит солнце, глазки наши устали. Давайте потрём ладошки и прикроем глазки, чувствуете, какое тепло идёт от рук?

*Гимнастика для глаз.*

* Посмотреть влево-вправо
* Посмотреть вверх-вниз
* Поморгать
* Зажмурить глазки
* Прикоснуться к кончику носа указательным пальцем
* Отвести палец назад, на вытянутую руку, затем обратно приблизить палец к кончику носа.
* Растереть ладошки и прислонить к глазам.

Дети убрали степы.

*Инструктор*: первый этап нашего похода вы преодолели. Проверили вашу выносливость, а теперь продолжаем путь дальше. Нас ждут здесь препятствия.

(разделились на две колонны)

1 колонна

* Прокатить мяч по лабиринту
* Прыжки через канат влево-вправо (преодолеть извилистый ручеёк)

2 колонна

* Пройти через болото на ходулях
* Подлезть боком под «упавшим деревом»

*Инструктор:* Ну, вот мы и оказались на поляне, преодолев все препятствия. Давайте передохнём. Сядем на травку и подышим свежим воздухом.

*Дыхательная гимнастика.*

* Вдох одной ноздрёй, на выдохе- «ш-ш-ш»
* Вдох другой ноздрёй
* Вдох обеими ноздрями

*Инструктор*: Давайте, поиграем .

 *Подвижная игра «День, ночь, огонь, вода». (2-3 раза)*

 Дети, послушайте, как хорошо поют птицы. Постелите коврики на травку и полежите с закрытыми глазами, послушайте пение птиц.

*Релаксация.*

*Малоподвижная игра «Назови ласково своё имя»*

*Инструктор:* Пора нам ребята, возвращаться домой. Давайте скажем волшебные слова.

Дети закрывают глаза, кружатся вокруг себя и говорят:

-Раз, два, повернись, снова дома очутись.

*Инструктор:*

 Если вышли мы в поход,

Смело двигайтесь вперёд,

 Посмотрите все на нас,

*Дети*: «Мы спортсмены - высший класс!»