**Программные задачи:**

1. Упражнять детей в ползании на четвереньках по кругу (с опорой на ладони и колени);
2. Закрепить умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке;
3. Формировать правильную осанку в положении стоя» в движении;
4. Развивать координационные способности детей.

**Пособия:** три искусственные ели, игрушка медведь, канат (изображающий озеро), гимнастическая скамья, ребристая доска, массажные коврики.

**Ход занятия:**

1. **часть**.

Дети заходят в зал и строятся. Посмотрели на гостей, поздоровались.

Воспитатель: Ребята, мы сейчас с вами пойдём гулять в лес. Держим спинки прямо, дышим носом. Пошли. Идём по тропинкам, идём по дорожкам (ходьба по ребристой доске, по массажным коврикам, змейкой между елями).

а) Спинку правильно держу –

С физкультурой я дружу.

Марширую на парад.

Быть здоровым очень рад.

* Ходьба строевым шагом.

б) Под огромною сосной.

На полянке, на лесной,

Куча листьев, где лежит,

Ёж с ежатами там спит.

А теперь мы дружно спляшем

И иголочки покажем,

* Ходьба на пятках, руки в "крылышках”.

в) Как-то мы в лесу гуляли

И медведя повстречали.

Он под ёлочкой лежит,

Растянулся и храпит.

Мы вокруг него проходим

Косолапого не будим.

* Ходьба на носочках, руки в стороны.

г) Ну-ка, Мишенька вставай

И быстрей нас догоняй.

* Лёгкий бег.

После бега дети переходят на ходьбу и останавливаются.

1. **часть.**

**Общеразвивающие упражнения.**

 Воспитатель: Ребята, медведь нас не догнал, и мыприбежали с вами на полянку к пруду. Теперь посмотрим, кто ещё живёт в лесу.

а) "Кто там?”

И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На раз - повернуть голову направо, на два - и.п., на три - повернуть голову налево, на четыре - и.п.(3-4раза)

Посмотрели мы направо,

Посмотрели мы налево.

Кто же прячется от нас?

Мы его найдём сейчас.

б) "Дятел"

И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые поднятые вверх. Наклоны туловищем, ударяя кулачками о колени. Произносим: «Тук» (5-6 раз)

в) "Лягушки”

А у нашего пруда летом

Кто кричал: «Ква! Ква!»?

И.П.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Приседаем, разводя колени, произносим: «Ква.»(5-6 раз)

г) "Жуки"

И.П.: лёжа на спине, ноги и руки прямые. Барахтаться руками и ногами. (3 подхода. Между подходами отдых.)

д) "Смотрим на солнышко"

И.П.: лёжа на животе, руки в упоре перед грудью. На раз - выпрямляем руки и выгибаем спину, на два - и.п. (3-4 раза)

е) Дыхательное упражнение

И.П.: лёжа на спине, ноги и руки прямые. На раз - вдох через нос, руки вверх, на два - выдох через рот, и.п.(4-5 раз)

Основные виды движения. (Метод поточный)

а) Ползание на четвереньках вокруг пруда.

б) Ходьба по гимнастической скамье через пруд.

Подвижная игра.

"Мы - снежинки"

Мы - снежинки. Мы - снежинки.

Мы - пушистые снежинки.

Мы на облаке сидели,

Ветер дунул, полетели,

* Лёгкий бег на носках.

Сильный ветер вдруг подул

И снежинки быстро сдул.

* Дети убегают на другую сторону зала от воспитателя, который изображает сильный ветер. Игра повторяется 3 раза.

3 часть.

Игра малой подвижности.

"Тишина у пруда"

Тишина у пруда,

Не колышется вода.

Не шумите камыши.

Засыпайте малыши.

* Дети идут хороводом вокруг пруда, после слов они ложатся на спину и закрывают глаза, отдыхают. Звучит спокойная музыка.

Воспитатель: Ребята, послушайте какая тишина. Давайте не будем пугать её, тихо встанем и пойдем в группу.

Дети уходят.