**Оздоровление детей путем оптимизации двигательной активности на прогулке**

**«ПРОГУЛКА В ОСЕННИЙ ЛЕС»**

**(младшая группа)**

**Цель:**

Способствовать оздоровлению детей путем оптимизации двигательной активности на прогулке, формируя интерес и потребность в двигательной активности.

**Задачи:**

* Уточнить и расширить знания детей о природных изменениях осенью.
* Учить наблюдать за явлениями природы, устанавливать причинно-следственные связи, определять и описывать погоду.
* Учить элементам взаимо- и самомассажа, дыхательной гимнастики, логоритмики.
* Знакомить с правилами поведения в природе.
* Расширять представления детей о птицах, деревьях, животных осенью, их характерных особенностях.
* Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения (ходьба с перешагиванием через предметы, по доске «пяточка-носочек», прыжки на двух ногах с продвижением вперед, медленное кружение, бег по прямой и врассыпную), выразительность движений, умение передать движениями характер задаваемой темы.
* Развивать общую и мелкую моторику, ловкость, артикуляционный аппарат, воображение, любознательность, наблюдательность, эстетическое восприятие.
* Упражнять в подборе обобщающих понятий, в сортировке предметов.
* Активизировать в речи употребление предлогов в, под, на, название деревьев, животных, относительных прилагательных.
* Формировать положительный эмоциональный настрой.
* Формировать умение строится в колонну по одному, парами, в круг и двигаться в колонне по одному, парами, по кругу.
* Воспитывать интерес, бережное отношение к природе, умение любоваться красотой природы, действовать совместно, желание быть добрым.

**Коррекционные цели:** Формировать основные способы умственных действий: умение слушать, воспринимать и выполнять инструкцию, реагировать на сигналы.

Учить словесно оформлять опыт, полученный в процессе обследования предметов.

Совершенствовать умение дифференцировать форму, цвет, группировать предметы по основным признакам.

**Словарь**: листопад, ясное, хмурое, пасмурное, относительные прилагательные.

**Предварительная работа:**

* освоение основных движений, элементов здоровьесберегающих технологий (элементы взаимо- и самомассажа, дыхательная гимнастика, логоритмика), поведения в эстафете,
* этюды «Облака», «Листопад», «Цветочек проснулся» и др.
* подвижные игры «С кочки на кочку», «Скачут зайки на лужайке», «Паровоз», «Ровным кругом» и др.
* беседы о сезонных изменениях, происходящих в природе осенью;
* разнообразные наблюдения,
* обследование, опыты с плодами деревьев (желудь, каштан, крылатка, шишки),
* рассматривание иллюстраций «осенней тематики»,
* оформление осеннего уголка,
* дидактические игры «Хорошо - плохо», «Назови одним словом», «3 лишний», «Узнай дерево по плоду», «Добавь слово», «Скажи, какой» и др.
* разучивание «осенних» стихотворений, разгадывание загадок,
* труд в природе (сбор шишек, хвои)

**Содержание ООД.**

Если на деревьях листья пожелтели,

Если в край далекий птицы полетели.

Если небо хмурое, если дождик льется,

Это время года как скажи зовется? Осенью.

Ребята, хотели бы вы отправимся в лес, где хозяйничает волшебница Осень. Я с собой припасла подарки, ведь с пустыми руками в гости не ходят. Здесь у меня семечки, яблоко, морковка. Поедем мы на паровозе.

**Взаимомассаж «Паровоз»**

*Паровоз кричит: «ду-ду» (дети стучат кулачками впереди стоящего по спине)*

*Я никак не заведусь!*

*А колеса стучат, а колеса говорят: (дети стучат ладошками)*

*«Так, так, так! Делай так!»*

Поехали! (едем на площадку)

Во время движения поезда **дыхательная гимнастика «Паровоз»**  
Как поет паровоз? Медленный вдох через нос, выдох «чух-чух», «туууу».

Остановка «Лесная» становимся в круг)

*Здравствуй, лес, дремучий лес,*

*Полный сказок и чудес!*

*Все открой, не утаи,*

*Ты же видишь, мы – свои!*

**Наблюдение.** Какая красота кругом. Посмотрите на небо. Какое небо? (серое, голубое, высокое, осеннее, ясное, хмурое, пасмурное) Есть ли облака? Какие они? (белые, легкие, пушистые, воздушные, мягкие, ветерку послушные, куда ветерок подует, туда они и плывут) Если на небе нет облаков, то такое небо мы назовем?...безоблачным. Видно ли солнышко? А где солнышко? (Оно спряталось за тучки, за облаками)

Закройте глазки крепко-крепко и погрейте щечки на солнышке. А теперь поморгайте. Осенью солнышко хоть и светит ярко, но греет уже не так сильно, поэтому становится прохладнее, и мы с вами одеваемся потеплее. Есть ли ветер? Если нет ветра, то такую погоду мы назовем…безветренной. Как поняли, что он есть? (облака плывут, листочки, ветки деревьев качаются, вертушка крутится, ветер срывает листья с деревьев, метет по земле упавшие листья)

*Ветер листьями играет,  
их с деревьев обрывает.  
Всюду листики кружат -   
это значит* ***...(Листопад).***

*Как называется явление природы, когда падают листья?(листопад)*

**Этюд «Листопад»**

Воспитатель«Я – ветер, вы – листья. Осенние листочки тихо сидят на веточках. Вдруг ветер-озорник прилетел, как дунул: «Фу-фу-фу». Листочки зашевелились, песенку запели: «шу-щу-шу». Ветер сорвал листья, тихо закружил их на месте и погнал их к лесенке. Ветер затих, и листья уснули (все приседают, закрывают глаза). Подул сильнее ветер, подхватил листья, закружились листья в хороводе; стих ветер, листья отдыхают».

Ветерок – помощник Осени - постелил красивый пестрый ковер на землю. Пошуршите листиками. Как шуршат листики? (шу-шу-шу)

Осень длинной тонкой кистью перекрашивала листья. Посмотрите, наверное, краска расплескалась. На асфальте – разноцветные фигуры. Какие фигуры вы видите? (на асфальте нарисованы мелом красные, зеленые, желтые треугольники, круги). Дальше мы пойдем по желтым кругам.

*По солнышку, по солнышку*

*Тропинкою лесной*

*Идем по желтым капелькам*

*Осеннею порой. (идем в беседку)*

**Дидактическая игра «Осенний ковер»** Красота кругом! Жалко только, что осенние листья быстро высохнут и рассыплются. Как же нам сохранить листочки?

**ГДГ «Листик»** Посмотрите, листик прилетел **(отведение),** шепчет мне….

Он говорит, что мы можем создать свой ковер из осенних листьев. Вот у нас основа, на которую будем прикреплять листочки. Разминаем пальчики.

**Пальчиковая игра**. «Осень».

Ветер по лесу летал,

Ветер листики считал:

Вот дубовый,

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с березки – золотой.

Вот последний лист с осинки

Ветер бросил на тропинку.

Выбирайте листочки, рассматривайте их. (в коробке листья) С какого дерева у тебя лист? (с клена, с дуба) Какой он? (кленовый, осенний, желтый, золотой, резной, красивый, маленький, опавший, дубовый, продолговатый, зеленый). Летят ко мне кленовые листочки. (Идут дети с кленовыми листочками). Прикладываем листья к основе. Теперь летят дубовые листочки.

Посмотрите, какая красота получилась у нас. Возьмем ковер с собой в детский сад и украсим группу.

Каштан, клен, дуб, рябина, осина– это…деревья. У какого дерева вместо листьев хвоинки? (ель, сосна)

*Дунул ветер на сосну, -*

*Елочку качнул.*

*Шишки ветер разбросал…*

*Видно очень торопился,*

*Улетел, не извинился.*

Помогите разобраться.

**Эстафета «Собери шишки».** 1 команда собирает шишки с ели. Какая это шишка? – еловая. На каком дереве она росла?

2 команда - шишки с сосны. Какая это шишка? - сосновая (показываю) На каком дереве она росла? (на сосне)

Молодцы. В лесу навели порядок.

Потрудились мы на славу, не пора ли дальше в путь?

*По тропинке по лесной под сосну идем с тобой*.

(переступаем через кочки, высоко поднимая ноги, идем «по узенькой тропинке» (доска) пяточка к носочку, перелезаем «через бревно» (дуга), садимся на скамейки (задрапированные под пеньки)

*На пень садитесь под сосну.*

*Лесную слушать тишину.*

*Упала шишка, скрипнул сук.*

*И спит уже большущий жук.*

*Шишка рассказывает сны..*

*Ты слышишь голос тишины…*

Ребята, какие звуки слышите? (Трещит, стрекочет сорока, не любят птицы шума. Поэтому в лесу не шумим, не тревожим животных)

Ребята, где мы с вами сидим? (**на** пеньках, **под** сосной, **в** лесу) Что есть у сосны? (ствол, корень, ветки, иголки, шишки). Возьмите сосновые шишки из корзинки. Какая шишка на ощупь? (плотная, твердая, шершавая, колючая, холодная, приятная, пахучая, смолянистая) Положите шишку на левую ладошку, прижмите ее правой.

**Самомассаж ладоней «ШИШКА»**

Сосновую шишку возьму я в ладошку,                *Катаем шишку между ладоней.*

В ладошке ее покатаю немножко.

Кручу и катаю, катаю - кручу,

Ладошки и пальчики ей щекочу.

Я шишку легонько сжимаю, сжимаю –                 *Сжимаем шишку одной рукой,*

Так пальчики я свои разминаю!   *затем другой.*

Ребята, а вы знаете, что сосновые и еловые семена очень любят есть дятлы, синички, клесты. Как одним словом можно назвать дятла, синичку, воробья, ворону, сороку, голубя? Птицы. Это птицы, которые остаются зимовать, не улетают в теплые края. Голодно им зимой. Поэтому надо птиц зимой подкармливать. Давайте оставим им шишки под кормушкой, а в кормушку насыпим семечек.

**Дидактическая игра «Где птица».** А вот и первая гостья. Кто это? (сорока) Как вы ее узнали? (белые бока, черный длинный хвост) Где она сидит? (на кормушке, под, в, за)

Счастливо оставаться, …! А мы отправляемся дальше.

Будто рыжая лиса бродит осень по лесам.. Давайте и мы пойдем как хитрые лисички, тихо, крадучись.

Ребята, что это? Это ветерок качает куст? Нет, это же…

**Сюрпризный момент.**

*Боится волка и лису  
И охотника в лесу  
От колючего ежа,  
Тоже прячется дрожа     
Ведь ужаснейший трусишка  
Этот маленький*  (**Зайчишка**).

Здравствуй, зайчишка, не бойся нас, мы тебе ничего плохого не сделаем. Что ты здесь делаешь?

**Зайчишка** Мы с моими братишками-зайчишками недавно родились, прямо в листопад. Поэтому нас и называют листопаднички.

А вы знаете, что все звери лесные готовятся к зиме. Они делают себе съедобные запасы, утепляют свои норки, меняют свою летнюю шубку на зимнюю. Скоро и мы, зайцы, будем менять шубки, чтобы волк и лиса нас не нашли. А некоторые животные вообще всю зиму проводят в глубоком сне! Кто ложится в спячку? Медведь, еж, барсук, лягушка.

Вы, я вижу, ребята умные, хорошие. Научу- ка я вас игре «Зайцы и волк». Можно я буду волком?

**Подвижная игра «Зайцы и волк»**

На одной стороне площадки для зайцев один общий дом. Волк прячется на противоположной стороне - в овраге.   
Воспитатель произносит:

*Зайки скачут скок, скок, скок   
На осенний на лужок,   
Травку щиплют, слушают,   
Не идет ли волк.*

(В соответствии с текстом зайцы выпрыгивают из домиков, разбегаются по площадке, то прыгают на двух ногах, то присаживаются и щиплют травку. На слово «волк», волк выскакивает из оврага и бежит за зайцами, стараясь поймать их (коснуться). Зайцы убегают (скачут на двух ногах) в свои домики, где волк их уже не может ловить. Игра возобновляется. (2-3 р)

Спасибо тебе, **Зайчишка, за интересную игру. У нас для тебя подарок. Что можно подарить Зайчику? Морковку. Угощайся, серенький. Удачно тебе перезимовать.**

**Ребята, заяц, волк, лиса, еж, медведь – это…звери, животные.**

Слышите (звенит «ловец ветра»)…Это Осень поет о том, что ветерок несет тучу и скоро будет …дождь.

Что ж пора домой собираться. Давайте поблагодарим Осень за чудесное путешествие, скажем какая она. (красивая, щедрая, яркая, волшебная, дождливая, хмурая) Спасибо, Осень! Ты настоящая волшебница!

Назад поедем на машине. Чтобы наша машина завелась, нам надо правильно ответить на вопросы. Если это было, говорим «да» и хлопаем в ладоши, «нет» - топаем.

**Игра «Да-нет»**

Побывали мы в лесу…да

Там мы встретили лису…нет

Был ли там зайчишка?..да

В желтеньком пальтишке?..нет

Шишки собирали…да

Их зверята разбросали?..нет

Шишкой пальчики размяли?...да

А грибы мы собирали?..нет

Хорошо мы прогулялись?..да

И в машине все собрались?..да

Мы моторчик заведем,

Ремни крепко пристегнем,

Негромко песенку споем…

**Логоритмика «Машина»**

Колесики, колесики,

Кручу красивый руль.

И дворники работают,

Водичка буль-буль-буль.

Включаю зажигание

И левый поворот.

На карте расстояние,

Поехали, вперед!

дарит вам на память вертушки, по которым вы легко определите, есть ли ветер.

Праздник осенью в саду

И светло и весело.

Вот какие украшенья

Осень здесь развесила.

Послушные листья

Цель: учить внимательно слушать команды воспитателя, развивать внимание.

Воспитатель читает стихотворение:

Падают, падают листья,

В нашем лесу листопад,

Желтые, красные листья

По ветру вьются, летят…

Затем берет в руки легкий шарф или колечко с привязанными к нему разноцветными ленточками разной длины, машет им над головой и говорит детям: «Я – ветер, вы – листья. Ветер спит, и листья уснули (все приседают, закрывают глаза). Подул ветер и погнал листья (дети двигаются в разных направлениях – прямо, боком, спиной вперед), закружились листья на месте; стих ветер, листья отдыхают».

«Что я слышу?». Предложить детям послушать, закрыв глаза, как падают листья, шумит ветер. Пошуршать листвой при ходьбе, не отрывая ног от земли («лыжный шаг»), кружась на месте и с продвижением вперед, подбрасывать ногами листья вверх.

Самостоятельная деятельность: влезание на дерево (обеспечить страховку), наблюдение за птицами, сбор листьев, желудей.



Здравствуйте! (Разводят руки в стороны и слегка кланяются друг другу.)

Улыбнись скорее!

И сегодня весь день

Будет веселее (выполняют «пружинку» и поднимают руки вверх.)

Мы погладим лобик,

Носик и щечки (выполняют движения по тексту).

Будем мы красивыми,

Как в саду цветочки! (Совершают наклоны головой к правому и левому плечу пооче­редно.)

3- Разотрем ладошки

Сильнее, сильнее!

А теперь похлопаем

Смелее, смелее! (Выполняют движения по тексту.)

4. Ушки мы теперь потрем И здоровье сбережем.

Улыбнемся снова,

Будьте все здоровы! (Разводят руки в сто­роны.)

**Или САМОМАССАЖ ЛИЦА «ОСЕНЬ»**

Если дождь стучит по крышам то сильней, то тише, тише,         *Постукивание подушечками пальцев*

Землю всю листва укрыла - значит, **осень** наступила.

Осень в гости к нам пришла, краски яркие взяла.                *Поглаживающие движения*

Стала желтою трава, разноцветною - листва.

Осень в гости к нам пришла сильный ветер принесла.        *Спиралевидные движения*

Листья пестрые летят…  осень любит листопад!

Осень в гости к нам пришла, дождь с собою принесла.        *Постукивающие движения*

Мелкий дождик моросит, у деревьев грустный вид.

Осень в гости к нам пришла,  птичек в стаи собрала:                 *Зигзагообразные движения*

«Стало холодно вокруг,  вам пора лететь на юг!»

Осень в гости к нам пришла,  в лес нас с вами позвала.                *Пощипывающие движения*

Не ленись да поспевай,  собирай–ка урожай.

Какие звуки вы слышите? (Прослушивание записи птичьего пения.) Птицы поют нам «спасибо».

Но слышны и грустные песни. Почему грустные песни? Потому что многие улетают в теплые края. А почему улетают? (становится холодно, кушать нечего). А какие остаются с нами зимовать? (воробей, сорока, ворона, дятел). Звукоподражание …Воробей, сорока, ворона, дятел – это…птицы.

Помните, наблюдая за птицами, не шумим, не беспокоим их и не причиняем им вреда. И подкармливаем зимующих птиц.

**Этюд+дыхательная гимнастика «Спасем птенчика»**

Ребята! Представьте: вы гуляете по лесу и видите, что из гнезда выпал маленький птенчик. Наклонились, подняли птенчика, согрели его своим дыханием: «Вдох-выдох; вдох-выдох», поднялись на носочки, положили птенчика в гнездо маме. Сделали доброе дело. Мама-птичка говорит вам «спасибо».

Наблюдаем за ветром

**Цель**: конкретизировать и закрепить знания детей о ветре. Научить определять силу ветра.

**Наблюдение**: С детьми младших групп слушать, как шуршат на ветру листья, бумажные ленточки, кружатся вертушки. Почему шуршат ленточки? Можно подбросить опавшие листики и посмотреть, как они кружатся и летят далеко.

С детьми в ветреную погоду хорошо наблюдать, как движутся облака. Для определения силы ветра можно предложить им поиграть с вертушкой, султанчиками. Обратить внимание, что ветер стал холоднее. Определить, сильный или слабый ветер, по тому, как он воздействует на растения (слабый — слегка качает листья и мелкие ветки, относит падающие листья чуть в сторону; сильный — качает крупные ветки, срывают листья с деревьев, метет по земле упавшие листья). Почему так неспокойно ведут себя деревья?

**Художественное слово**

Заунывный ветер гонит

Стаю туч на край небес,

Ель надломленная стонет,

Глухо шепчет голый лес.

                             ( Н.Некрасов)

Ветрено, ветрено,

Вся земля Проветрена?

Ветер листья с веток

Разогнал по свету...

                            (Токмакова**)**

## **Осень** *М. Геллер* Дарит осень чудеса, Да еще какие! Разнаряжены леса В шапки золотые. На пеньке сидят гурьбой Рыжие опята, И паук – ловкач какой! – Тянет сеть куда-то. Дождь и жухлая трава В сонной чаще ночью Непонятные слова До утра бормочут.

Вот вещунья белобока,

А зовут ее … (сорока)

Кто присел на толстый сук,

И стучит «тук-тук,тук-тук».(дятел)

|  |
| --- |
| **Лесные шорохи**  Белка и Медведь — Ау, Медведь? Ты чего по ночам делаешь? — Я-то? Да ем. — А днём? — И днём ем. — А утром? — Тоже ем. — Ну, а вечером? — И вечером ем. — А когда же ты не ешь? — Да когда сыт бываю. — А когда же ты сыт бываешь?  — А никогда.  Сорока и Заяц — Вот бы тебе, заяц, да лисьи зубы! — Э-э, Сорока, всё равно плохо... — Вот бы тебе, серый, да волчьи ноги! — Э-э, Сорока, невелико счастье... — Вот бы тебе, косой, да рысьи когти! — Э-э, Сорока, что мне клыки да когти! Душа-то у меня все равно заячья...  Одуванчик и Дождь — Ура! Караул! Ура! Караул! — Что с тобой, Одуванчик? Уж не заболел ли? Ишь, жёлтый весь! Чего ты то «ура», то «караул» кричишь? — Закричишь тут!.. Корни мои рады тебе, Дождю, радёшеньки, все «ура» кричат, а цветок «караул» кричит — боится, что пыльцу испортишь. Вот я и растерялся — ура, караул, ура, караул!  Кто как спит — Ты, Заяц, как спишь? — Как положено — лёжа. — А ты, тетёрка, как? — А я сидя. — А ты, цапля? — Я стоя. — Выходит, друзья, что я, Летучая Мышь, ловчее всех вас сплю, удобнее всех отдыхаю! — А как же ты, Летучая Мышь, спишь-отдыхаешь? — Да вниз головой...  Лисица и Еж — Всем ты, Еж, хорош и пригож, да вот колючки тебе не к лицу. — А что, Лиса, я с колючками некрасивый, что ли? — Да не то чтоб некрасивый... — Может, я с колючками неуклюжий? — Да не то чтобы неуклюжий! — Ну так какой же я такой с колючками-то? — Да какой-то ты с ними, брат, несъедобный... |

 Посмотрите, птицы прилетели. Загадки, кто это? – Картинки.

Пение каких птиц можно услышать?

- «Чик-чирик» - весело поет воробей.

- «Кар-кар» - кричит ворона.

-«Фиу-тиу-лиу, фиу-тиу-лиу» - поет иволга, будто флейта играет.

-В лесу можно услышать унылый крик удода: «Худо тут, худо тут».

- «Гу-ху-ху» - ухает в лесу филин.

-Торопливо щебечут, звонко покрикивают щеглы: «Пить-попить, пить-попить».

- «Вин-тиу, вин-тиу» - так поет синичка-гаичка. В народе говорят, что если гаичка «ищет винтик - это значит пришла весна».

- Птица-чечевица своим свистом отчетливо выводит: «Витюю видел, Витюю видел».

Чтение учащимися стихотворений о кукушке.

Кукушка.

В лесу одна смешная птица

Весь день поет: «Ку-ку! Ку-ку!»

Никак не может научиться

Петь, как петух: «Ку-ка-ре-ку!»

( Р. Фархади)

Кукушка кукует :

-Ку-ку! Ку-ку!

Сама сочинила я песенку!

И песенка эта простая: ку-ку,

Качается тихо

В лесу на суку.

(Л. Николаенко)

Хоровое чтение считалочки про кукушку.

Две подружки, две кукушки

Повстречались на опушке.

Сели рядом на суку

И кричат: «Ку-ку, ку-ку»

Если хочешь - посчитай,

А не хочешь - вылетай!

**Стихи про осень.???** Похвалялся **листик** клёна:  
Был я, как и все – зелёный,  
А сейчас я вот какой –  
Жёлтый, красный, золотой,  
И румяный, и резной –  
Ну, красавец расписной.  
Всё во мне, как солнце, светит,  
И любой меня заметит!  
Он не долго похвалялся.  
Вдруг от ветки оторвался,  
На полянку вниз нырнул,  
Лёг удобней ... и ... заснул.    
**О. Лисенок**

**Листья** желтые от клёна  
И рябиновая гроздь,  
Листик дуба – он зеленый-  
Рвать на дереве пришлось.  
От черемухи листочки –  
Ярко - красные,  как мак,  
И засохшие цветочки –  
Без цветочков нам никак!   
**И. Латарцева**

Раз, два, три, четыре, пять

Будем деревья мы считать.

***Этюд «Забавные танцы»***

*Звучит музыка. Мы будем слушать звуки и изображать их в танце.(Дети придумывают танец дождя, ветра, деревьев, птиц)*

(***Дыхательная гимнастика «Осенний ветерок»???)***

***Ветерок донес до нас звуки (***