**«Путешествие в лес»**

**Цель:** совершенствование основных движений: бег, ходьба, равновесие, лазание, отбивание мяча.

**Задачи: 1)** упражнять в ходьбе по наклонной доске, в равновесии, подлезании под гимнастическими дугами, отбивание мяча левой (правой) рукой поочередно; **2)** Содействовать совершенствованию двигательных умений и навыков (точного, выразительного и энергичного выполнения упражнений, движений).

**3)** Воспитывать с помощью движений бережное отношение к природе, закреплять интерес детей к физкультурным занятиям. **4)** способствовать эмоциональному благополучию, умения взаимодействовать друг с другом.  **Оборудование:** иллюстрации о правилах поведения в лесу, 8 кегель, птичье гнездо, наклонная доска, гимнастическая скамейка, 3 гимнастические дуги, массажные мячи по количеству детей, 12 мячей, 12 обручей.

**Ход занятия:**

**I.**  Дети входят в зал и выстраиваются в шеренгу.

**Инструктор:** Ребята, какое время года? (ответы детей) А по каким признакам вы определили что это весна? (ответы детей) Молодцы ребята. Сегодня я вас хочу пригласить в увлекательное путешествие в весенний лес. Ну что готовы? В шеренгу становись!

1. Шагом марш! (обычная ходьба).
2. Вот и пришли в весенний лес, давайте пройдем между елочками (ходьба змейкой между кеглями).
3. А теперь пойдем по высокой траве (ходьба с высоким подниманием колен).
4. Ребята посмотрите, а здесь птичка свила гнездо, давайте пойдем тихо чтоб не напугать ее. (ходьба на носках, руки за голову).
5. Вот мы и прошли мимо гнезда не напугав птичку. (обычная ходьба)
6. Ребята а теперь посмотрите как дерево низко наклонило свои ветви, давайте пройдем так чтобы не сломать их. (ходьба в полуприсед)
7. Ну что ребятки немного замерзли, побежали, чтоб согреться ( бег в среднем темпе), а теперь перед нами канава и лужа (прыжки через обруч).

Ну что немножко согрелись?!

**II. Первый привал.** Ребята давайте мы с вами сядем на бревно и выполним несколько упражнений, чтобы проверить вашу выносливость.

* + - **«Деревья растут».** И.п.: сидя верхом на скамейке, руки внизу. 1 – поднимаемся на носочках, руки поднимаем вверх через стороны, 2 - вернуться в и.п. Повторить 8-10 раз.
    - **«Цветы качают головой».** И.п.: сидя на скамейке, руки внизу. 1 – наклон головы вправо, 2 – наклон головы влево, 3 – наклон вперёд, 4 – наклон назад. Повторить 6-8 раз.
    - **«Елочка качается».** И.п.: сидя на скамейке, руки на плечах впереди сидящего. 1– наклон вперед, 2 - вернуться в и.п., 3 – 4 – назад. Повторить 8-10 раз.
    - **«Собираем грибы».**  И.п.: одна нога согнута стоит на скамейке, другая на полу, руки на поясе. 1– наклон вперед, руки вниз, 2 - вернуться в и.п. 3-4 повторяем с другой стороны скамейки. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
    - **«Ежик» -** И.П. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, пятки прижаты к ягодицам. Обхватить колени руками и нагнуть к ним голову. Перекатиться на спину.
    - **«Белочка».** И.п.: о.с. руки на поясе. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой. **Зайчиками** - Прыжки друг за другом вокруг скамейки. «Ребята» - поочередно.

Ребята что я вижу впереди у нас цветочная поляна, а как много красивых на ней цветов. Давайте присядем с вами и немного отдохнем. (на цветах лежат массажные мячи).

**Самомассаж.**

**Массаж кистей рук:**

Ребята в кружок собираются. А Ёжик в ручки забирается. Ёжик, Ёжик ты колючий, покатайся между ручек. Мячик катается, ладошка улыбается.

**Массаж правой и левой руки:**

Катаем мячик снизу вверх (от кисти к плечу). Слегка надавливая на него.

**Массаж груди:**

Мячик катаем ладошкой по кругу на груди.

**Массаж ног:**

Делаю массаж на правой ноге затем на левой. Катаем мяч на по ступне ладошкой.

**Массаж спины соседу:**

Встают на колени, поворачиваются в затылок друг, другу, делают массаж спины. Катают мяч ладонью по спине соседа**.**

**III.** Вот вы отдохнули и теперь готовы к дальнейшему пути.

Ой ребята, что это? Это наверное лесные жители подготовили для нас задания.

Давайте с вами дружно их выполним.

|  |  |
| --- | --- |
| По наклонному мосточку,  Мы пройдемся на носочках. | Ходьба по наклонной доске на носках |
|  |  |
| Увидали вдруг ребята,  Муравьи спешат куда-то.  Ну-ка, ну-ка детвора  Поползем сейчас туда.  И посмотрим на дела  Муравьиного двора. | Подлезают под тремя дугами к муравейнику, смотрят, идут дальше |
|  |  |

Ребята посмотрите на опушке леса лесные жители подготовили для еще одно задание. (стоит корзина с мячами дети берут расходятся по залу и отбивают мяч).

Убирают мячи. Ребята ну вот мы и пришли с вами на весеннюю полянку. Давайте здесь поиграем в игру.

**IV. Вот и второй привал.**

Подвижная игра «Бездомный заяц» (волк выбирается считалкой).

Ребята, мы сегодня и тренировались и играли, вы наверное устали? Садитесь по скорее в круг мы с вами послушаем как в лесу красиво поют птички.

**V.** Ну вот ребята вот и пришла пора возвращаться домой, но сначала давайте вспомним, что мы видели с вами в лесу и как себя вели? (инструктор задает детям вопрос, что получилось у них в пути, а с чем возникли затруднения). В походе нельзя без песен. И под песню «Вместе весело шагать» мы отправляемся домой. (ходьба по залу взявшись за руки). Выход в группу.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад присмотра и оздоровления №1»

**Итоговое НОД в области физическое развитие в подготовительной группе.**

**«Путешествие в лес».**

инструктор физического воспитания

Беляцкая М.В