**Тема : «Путешествие в осенний лес»**

**Цель**: Обогащение двигательного опыта детей **средней группы.**

**Формирование**у детей навыков здорового образа жизни. Снятие скованности и эмоционального напряжения, создания устойчивого положительного настроения.

**Задачи:**

**Образовательная:**

- учить сохранять равновесие на ограниченной поверхности.

- упражнять детей в ходьбе с выполнением различных движений по кругу; по канату

**Развивающая:**

- Развивать точность и координацию движений, при бросании шишек; а также логическое мышление.

**- Формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой,** к здоровому образу жизни;

- Закрепление основных видов движения: ходьба по ребристой доске, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

**Воспитывающая:**

- Вызвать у детей положительный эмоциональный отклик на спортивное **путешествие прививать любовь к физкультуре.**

Оборудование: ребристая доска, массажные мячи – емкость для мячей (корзинка, шишки по количеству детей, ватман, клей, клеенка, салфетки.

**Игрушки**: заяц, еж; деревья: ель, береза, клен; листья

**Здоровьесберегающие технологии**: дыхательная гимнастика. Упражнения с массажными мячами

**Предварительная работа:**

Рассматривание иллюстраций на тему *«Спорт»*; *«Жизнь диких животных****осенью****»*, *«Времена года»*, Прогулки по территории детского сада. Беседа на тему “Здорового образа жизни”, беседа на тему *«Витамины в саду и в огороде»*, *«Узнай на вкус»*

Дети входят в **физкультурный зал.**

- Ребята, доброе утро сегодня я приглашаю вас на прогулку в осенний лес.

**- Осень** в лесу потеряла лучик здоровья и просила нас его найти. Поможем осени?(Да)

**Инструктор:** Продолжаем мы гулять

Свежим воздухом дышать

Лучи здоровья продолжаем искать

Построение в шеренгу. *(Логоритмика)*

**Осень, осень ты пришла**, *(поглаживать верхнюю часть правой, затем левой руки)*

Холод в гости принесла, *(трём ладошку о ладошку)*

Солнышко пускай посветит, *(трём ладошками о щёки)*

И погреет нас с тобой! *(поглаживаем ноги от бедра до коленей)*

**Инструктор:** Выпрямили спину, развели плечи назад. На право *(дети выполняют прыжком)*.

- Шагом марш!

**Инструктор.:** По дорожке по тропинке мы идём и держим спинки. Мы шагаем, мы шагаем – выше ножки поднимаем. Повороты головы - влево- вправо посмотри, луч здоровья поищи. Ловко руки поднимаем и по яблочку срываем *(подпрыгиваем, имитируем, что срываем яблочко)*. Яблочко вкусное, сладкое, наливное. Дальше дружно мы шагаем, мы шагаем. Впереди деревьев дружно в ряд стоят - *«змейкой»* мы пойдём и все деревья обойдём. Мы деревья обошли и по мостику дальше пошли *(ребристая доска)*. Под ногами листочки шуршат *(ножками разгребаем листву)*.

Подходят к дереву ёлки. Знакомое дерево, но не могу вспомнить, как оно называется.

- дети подсказывают Елочка

**Инструктор:** Хвоя – это множество зелёных игл, покрывающих ветки деревьев.

Хвойные деревья отличаются от других деревьев тем, что листья у них не опадают на зиму, в то время как все наши лиственные деревья остаются на самое холодное время года с голыми ветками.

Подходят к дереву ёлки. Слышите, кто – то шуршит лапками

Загадывание загадки.

Комочек пуха, длинное ухо,

Прыгает ловко, любит морковку.

*(Заяц)*.

**Заяц :**Здравствуйте ребята, знаю, зачем пожаловали, за лучом здоровья! Скажу, где он находится, только если вы мне поможете.

Мне еж подарил вот такие мячики, а я и не знаю, для чего они.

**Инструктор** – Ребята, что это за мячики?

- Это массажные мячи.

**Инструктор -** Давайте покажем зайчику, что с ними делать.

Дети берут в корзинке мячи *(массажные)* встают в круг на поляне.

**Инструктор:** Разомнемся мы немного и опять искать начнем.

Мячи ежики возьмем *(берут массажные мячи)*

Покатаем их в ладошках

Вверх подбросим и поймаем,

и иголки посчитаем

Вверх подбросим и поймаем

И по ручкам покатаем *(прокатывают по одной руке от пальцев рук, затем по другой)*

Помассируйте им шейку.

На ковер ежа положите

Сядьте рядом,

Прокатите мяч вперед

Осторожно его прижмите *(мяч зажать между стопами)*

Встаньте и ногою покатайте *(правой)*

Прыжки. Покатайте левой. *(повтор 2 р. каждой ногой.)*

1 2 3 4 5 сложим мячики опять.

**Инструктор:** Молодцы, справились с заданием зайца. Отправляемся дальше но

Заяц, мне ребята сказали, что нужно идти туда, где растет береза.

Дети прыгают по болоту *(кочкам)* и называют лиственные деревья которые растут в лесу.

Здесь придется проползти *(ползание под дугой)*.

Шагают по дорожке *(ходьба друг за другом)*.

Мы уже пришли к березе?

**Инструктор:** почему вы так считаете, что это береза. А, я думаю, что это елка, посмотрите, здесь раскиданы шишки.

Кто на ветке шишки грыз

И бросал объедки вниз?

Кто по елкам ловко скачет

И взлетает вверх и вниз?

Кто в дупле орехи прячет,

Сушит на зиму грибы?

Дети отгадывают. Откуда на березе шишки и грибы?

Белка побежала в лес искать грибы, а нас она просит забросить в корзину шишки. Поможем? Метание шишек в корзину

**Самомассаж с шишками**

Раз, два, три, четыре, пять,

Шишку будем мы катать.

Шишку будем мы катать,

Раз, два, три, четыре, пять.

Сосновая шишка нам колет ладошки.

Мы покатаем шишку немножко.

Шишки, словно ёжики,

Колются чуть – чуть.

Покатать в ладошках

Шишку не забудь.

Дети впереди нас ждет дорога, крутая с ухабами. *(канат)*

Подходят к клену. Падают с ветки жёлтые монетки.

Под ногами целый клад!

Это **осень золотая.**

Дарит листья, не считая.

Всем подряд

**Инструктор:** Как это дерево называется? Найдите лист с этого дерева. А вот этот лист с какого дерева? Назовите его. Какого он цвета, величины.

Между **сосен**, между ёлок.

Пробежали сто иголок.

Сто иголок не простых,

Едут яблоки на них.

*(Еж)*

Еж фыркает и выходит из – за клена. Ёж просит поиграть с колючими мячиками

Гимнастика СУ-Джок

«**Ежик на прогулке**»

**Жил да был ежик в лесу, в своем домике - норке** *(зажать шарик в ладошке).*

**Выглянул ежик из своей норки** *(раскрыть ладошки и показать шарик)* **и увидел** **солнышко. Улыбнулся ежик солнышку** *(улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером)* **и решил прогуляться по лесу.**

**Покатился ежик по прямой дорожке** *(прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик****),* катился - катился и прибежал на красивую, круглую** **полянку** *(ладошки соединить в форме круга).*

**Обрадовался ежик и стал бегать и** **прыгать по полянке**

*(зажимать шарик между ладошками)*

**Стал цветочки нюхать** *(прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох)*. **Вдруг набежали тучки** *(зажать шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться)*, **и закапал дождик: кап-кап-кап** *(кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика).*

**Спрятался ежик под большой грибок** (*ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по ним)* **и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и** **даже белый гриб** *(показать пальчики).*

**Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много … как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки** *(каждый кончик пальчика уколоть шипом шарика)* **и довольный побежал домой** *(прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик).*

Спасибо ребята.

**Ежик: ребята я на собирал много листочков давайте на них подуем.**

**Выполняется дыхательная гимнастика**

**«Подуем на листочки»**

Цели: тренировка навыка правильного носового дыхания; формирование углубленного выдоха.

  Мы листочки, мы листочки,

   Мы веселые листочки,

   Мы на веточках сидели,

   Ветер дунул – полетели.

  Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: носом вдохнули, сложили губы трубочкой и долго дуем на листочки, как ветерок. Следить за тем, чтобы при вдохе рот был закрыт.

**Инструктор:** ребята ежик хочет с нами поиграть в игру :

Дети ходят по кругу и приговаривают:

Ежик, ежик, покажи

Нам свои иголки,

Ежик внутри круга приговаривает свои слова, после чего ловит ребят.

Я клубочком свернусь,

По дорожке покачусь,

Кто дорожку перейдет,

На иголки попадет.

Подвижная игра *«Ёжик»* *(считалкой выбирают ежа)*

Ёжик, ёжик чудачек

Сшил колючий пиджачок

Хочет с нами поиграть

Всех ребят пересчитать.

**Инструктор:** упражнение на восстановление дыхания.

*«Сердитый ёж»*.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, делаем глубокий вдох носом; выдох производим через рот, при этом наклоняемся вперёд, обхватывая себя руками, голову опускаем, произнося звук рассерженного ежа *(пффф)* 3 – 4 раза

Ребята находят лучик и прикрепляют к солнышку.

**Итог**: ребята скажите пожалуйста ,что нужно делать, чтоб быть здоровым? *(ответ детей)*

**Инструктор**: Ребята, если вам понравилось **путешествовать,** то возьмите красный лист

- если вам не понравилось гулять по лесу, то возьмите желтый листок.

- если вам было трудно выполнять задания, то возьмите зеленый лист.