Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №240»

Составила инструктор по

физическому воспитанию

Попова О.В.

**Цель:** Укрепление здоровья детей.

Выявить способности детей и интерес к физкультурным занятиям.

**Задачи:** Закрепить умение строиться друг за другом. Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте; развивать координацию движений при пролезании и упражнений в равновесии. Закрепить знания детей о животных нашего леса. Совершенствовать навыки бега, не наталкиваясь друг на друга.

**Оборудование:** Дуги, веревки, кегли, флажки, обручи.

**Ход занятия:**

Звучит музыка «Поппури» Домисолька.

**Инструктор:** Ребята мы с вами отправляемся в путешествие к зверятам. Занимаем места в нашем поезде

Дети строятся друг за другом

**Инструктор:** Поехали.

Дети идут в колонне друг за другом.

**Инструктор:** На первой станции нас встречает медведь. Идем как мишка косолапый с ноги на ногу переваливаемся, вот так, вот так.

Дети идут друг за другом изображая медведя.

Под музыку «Поезд» продолжает движение.

**Инструктор:** На второй станции нас встречает волк, он до солнца дотянуться не смог. Давайте поможем волку и пойдем высоко-высоко. Идем руки прямые вверх, на носках. Выше-выше тянемся-тянемся, кто выше всех. Кто до солнышка достанет?

**Инструктор:** На третьей станция нас встречает лиса. Лиса-рыжая краса бегает быстро. Все как лиса приготовились руки согнули и побежали. Лисы бегают легко их догнать нам не легко.

Дети бегут друг за другом в колонне по одному.

**Инструктор:** Дальше поехали. Потянулись, носом вдох потом нагнулись и еще раз потянулись носом вдох потом нагнулись.

На этой станции нас ждет разминка со зверятами.

Ребята из поезда выходите.

Дети встают врассыпную.

1.Упражнение «Сова»

Совушка сова большая голова

на суку сидела головой вертела

вот так вот так головой вертела.

Руки над головой в замок

Повороты головы влево-вправо.

3-4 раза

2.Упражнение «Медвежата»

Медвежата мед искали

дружно дерево качали

вот так вот так

дружно дерево качали.

Наклоны влево-вправо.

3-4 раза

3.Упражнение «Зайчики»

Зайцы прыгают легко

выше-выше высоко.

Прыжки на двух ногах на месте.

2 раза

4. Упражнение «Снежки»

Руки подняли снежинки ни ладошки нам упали

носом вдохнули ртом подышали

руки погрели и в поезд все сели.

2раза

Дети строятся друг за другом и едут под музыку дальше.

**Инструктор:** Посмотрите поглядите станция какая?

Нас зверята в гости ждут мы приехали мы тут.

Давайте помашем зверятам.

Дети друг за другом выполняют ОВД.

Ползание под дугу. «Проползи - не задень» (высота 50см) Ставятся 3-4 дуги вдоль зала дети выполняют задание- присесть и пройти под дугой прямо, руки на коленях, не задев верхнего его края. Выпрямиться, подойти к следующей дуге и так далее.

**Инструктор:** Ребята задание продолжаем с лучами солнца поиграем.

Прыжки на 2х ногах вверх с приземлением на полусогнутые, стараться достать лучи солнца.

Игра «День и ночь»

Днем зверята тренируются:

ходят прыгают, бегают, но ночь настала,

зверята устали домой прибежали.

Солнышко встало-утро настало

Пошли зверята тренироваться

Бегать прыгать заниматься

День прошел и ночь настала

Зверята все устали и домой побежали

По сигналу «День» дети бегают, прыгают по всему залу, по сигналу «Ночь» убегают в домик (обручи). 3раза.

**Инструктор:** Поезд всех дожидается

в детский сад собирается.

Дальше ехать нам пора

Собирайся детвора

Дети строятся друг за другом

**Инструктор:** Полюбуйтесь поглядите на веселых дошколят

После лесного путешествия они вернулись в детский сад.

Ребята мы ехали-ехали в группу приехали. Я вижу вы ребята смелые, ловкие, умелые. Спасибо вам за путешествие к зверятам.