Программное содержание: закрепить выполнение физических упражнений для профилактики плоскостопия, а также способствовать формированию правильной осанки при выполнении различных видов упражнений; упражнять в детей в ходьбе по скамейке, удерживая равновесие; в прыжках из обруча в обруч, расположенные в шахматном порядке; в ходьбе по канату; в ходьбе и беге «змейкой» между кеглями; с помощью физических упражнений развивать память, внимание, воображение, волю, творческие способности; обогащать двигательный опыт детей; способствовать элементарному перевоплощению; развивать интерес к языку движений; продолжать укреплять здоровье детей и приобщать их к здоровому образу жизни.

Материально-техническое оборудование. Музыкальный центр, CD-диски, массажные дорожки, канат, кегли, гимнастическая скамейка, кубики, обручи, мячи, корзина.

Ход занятия

- Дети, у нас сегодня с вами необычное занятие, сегодня мы с вами совершим путешествие в сказочный лес, попасть в который можно только с хорошим настроением и добрым сердцем.

Вводная часть (проводится под спокойную музыку) Давайте мы с вами найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте пошлём друг другу и гостям немного света и тепла своего сердца (руки вынести вперед, кисти рук вертикально).

Звучит музыка «Леса».

Представьте, что вы в лесу. (Небольшим словесным рассказом оживить воображение детей): «Жил-был Зеленый Лес. Это был не просто Зеленый лес, а Поющий лес. Березы там пели нежные песни берез, дубы — стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели, конечно, птицы. Синицы пели синие песни, а малиновки — малиновые».

Я люблю побродить
По зеленой стране.
Здесь друзей заводить
Очень нравится мне.
В той стране — благодать,
Удивительный свет.
Вот бы нам разгадать:
В чем тут главный секрет?
Загляни-ка со мной
В эту славную жизнь
И с зеленой страной
Навсегда подружись.
(Е. Серова)

- Теперь мы можем с вами совершить прогулку по лесу. Пойдём мы с вами по лесной тропинке, которая должна вывести нас на солнечную полянку. Идти нужно аккуратно по каменной дорожке, по сучкам, по следам.
-ходьба на носочках, на пяточках, с высоким подниманием ног в коленях, скрестным шагом
-бег с захлестом, легкий бег, бег с ускорением, бег змейкой
Построение в круг.
- Мы с вами вышли на чудесную солнечную полянку, и если прислушаться и посмотреть вокруг, то можно заметить, что мы здесь не одни. Я предлагаю провести небольшую разминку здесь на полянке. Для того, чтобы ещё больше укрепить здоровье.

ОРУ с гимнастической палкой

«Бабочка» - упражнение на восстановление дыхания. Медленная ходьба по кругу, машем крыльями. Бабочка летит к ручейку.

Упражнение «Хрустальная вода» (проводится под звучание воды).

Присесть, набрать пригоршни «воды», поднять руки с «водой» вверх и вылить на себя «воду», часто подпрыгивая на месте и произнося громко и радостно продолжительный звук «и-и-и».
(выполнить 3 раза)

ОВД

Перестроение в колонну по одному.
Предложить детям самим обойти полянку.
- Ребята на нашей полянке много интересного: бревно с сучками, болото с кочками, колючие кусты, тонкая дощечка и ещё нам предстоит помочь белке заготовить орешки.
Основные движения (способ организации — поточный)
1. Ходьба по канату приставным шагом, боком.
2. Ходьба и бег «змейкой» между кеглями (пройти и пробежать между колючими кустами, не задев их).
3. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (пройти по упавшему изогнутому дереву, осторожно перешагивая сучки).
4. Метание мяча в горизонтальную цель правой рукой (забросить шишку в корзину).
5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, расположенные в шахматном порядке (прыгать с кочки на кочку).
(выполнить 2-3 раза)

Подвижная игра «Каждой белке свое дупло».

Игра малой подвижности «Липы».

Итог занятия

Беседа, о том, что больше всего запомнилось в лесу.