**КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ИГРОВОГО ЗАНЯТИЯ**

**«ПУТЕШЕСТВИЕ В ЛЕС».**

**БТИ:** МИР ВОКРУГ НАС.

**СМИ:** ПУТЕШЕСТВИЕ В ЛЕС.

**ОДР:** не полный круг

**Возраст:** для старшей и подготовительной групп.

**Автор:** Борисенко Л.В., инструктор по физической культуре МБДОУ д/с 44.

**Цель**: закреплять выполнение основных видов движений осознанно и ловко; развивать координацию движений, развивать вестибулярный аппарат, осуществлять коррекцию плоскостопия,

физические упражнения выполняются с учетом ИДН.

воспитывать бережное отношение к лесу и его жителям.

**Оборудование:** мягкие модули, диски «Здоровье», гантели по количеству детей, 2 гимнастические скамейки, 2 набора «Островки», плантокорректоры, массажные коврики и полусферы «Ёжики», 2 дуги – лесенки, баскетбольные кольца, мячи, удочка «Пчелка».

**ФИ:** Здравствуйте, ребята. Сегодня я приглашаю вас в гости к лесным жителям. Для того, чтобы попасть на лесную поляку, нам надо пробраться под завалом.

**УПР. 1** Дети на четвереньках проползают под лесенкой – дугой и располагаются на своих местах «кочках – домиках» (Мягкие модули. В две шеренги друг против друга).

**Кто – то шуршит в кустах.**

**УПР. 2** «Спрятались».

 **ИП.** Низкие четвереньки, выглядываем из – за «кочки».

**Напрасно мы испугались, это ветерок шелестит листьями.**

**УПР.3** «Ветерок».

 **ИП.** Средние четвереньки, раскачиваемся вперёд – назад.

**Вот на травинке кузнечик разминает свои лапки прежде чем заиграть на скрипочке.**

**УПР. 4** «Кузнечик разминает лапки».

**ИП.** То – же, поочерёдное выпрямление ног.

**УПР. 5** «Игра на скрипке».

**ИП.** То – же, сгибание и разгибание выпрямленной ноги в коленном суставе.

**Паучок собрался плести свою сеть и осматривает травинки.**

**УПР. 6** «Паучок».

**ИП.** Высокие четвереньки, хождение вокруг модуля вправо – влево.

**Большой жук – Олень вышел на прогулку, наверное, он ползёт в гости к своей подружке, Божьей Коровке.**

**УПР. 7** «Поздоровались».

**ИП.** Задние четвереньки, ходьба вперёд – назад, с поднятием ноги вперёд и касанием ступни партнера.

**Бабочки порхают на солнышке, они прилетели к ручью напиться. И теперь отдыхают на кочках, расправляя свои крылышки.**

**УПР. 8** «Бабочки».

**ИП.** Сидя на модулях «кочках» махи руками. Руки «раскрыть», развести в стороны – вдох, «закрыть», охватить руками согнутые в коленях ноги – выдох.

**Бабочки любуются своими ножками.**

**УПР. 9** «Красивые ножки».

**ИП.** То – же, поочерёдное поднимание ног.

**А вот и весёлые лягушки вышли на зарядку.**

**УПР. 10** «Лягушачья зарядка».

**ИП**. То – же, сгибание и разгибание рук в локтевом суставе, вперёд, в стороны, вверх. В руках гантели.

**Закончив зарядку, лягушки занялись водными процедурами.**

**УПР. 11** «Водные процедуры».

**ИП.** То – же, имитация плавания, удерживание равновесия.

**Солнышко греет, дождик поливает и всё вокруг растёт.**

**УПР. 12** «Всё растёт».

**ИП.** Низкие четвереньки, поднимание на высокие, прижав модули к груди.

**Дует, дует ветерок, закачался стебелёк.**

**УПР. 13** «Стебелёк».

**ИП.** Высокие колени, отклоняться назад, поднимать руки вверх держа в руках модуль.

**Мы гуляли по росе, замочили ножки, надо их просушить на солнышке.**

**УПР. 14** «Сушим ножки».

**ИП.** То – же, поочерёдное выставление ног вперёд.

**Тянутся к солнышку все растения и травы, и кустарники, и деревья, вот какими высокими стали.** (Модули на скамейку).

**УПР. 15** «Выросли».

**ИП.** Стоя, потянуться руки вверх, подняться на носки.

**Наше путешествие продолжается. Чтобы не заблудиться пойдём по следам лесных жителей.**

**УПР. 16** «По следам»

**ИП.** Ходьба по плантокорректорам: цепочка – «лиса», «медведь», «уточка».

**Впереди ручеёк, пройдем по брёвнышкам, аккуратно, брёвна старые и сучковатые.**

**УПР.17** Ходьба по скамейкам, перешагивая через модули.

**Наш ручеёк превратился в болото. Наверное, бобры сделали запруду, чтобы скрыть вход в хатку, идём по болотным кочкам.**

**УПР. 18** «По болотным кочкам»

**ИП.** Ходьба по массажным коврикам, полусферам.

**А вот на болотной кочке стоит цапля, она прилетела на охоту. Цапля стоит на одной ноге, давайте, и мы попробуем так постоять.**

**УПР. 19** «Цапелька на кочке».

**ИП.** Стоять на одной ноге, на возвышении «болотных кочках» («Островки»), периодически меняя ногу. Развитие вестибулярного аппарата.

**Молодцы, у вас хорошо получается. Скажите, на кого охотятся цапли? На лягушек. Жалко их, лягушки такие весёлые, давайте их спасём.**

**УПР. 20** «С кочки на кочку».

**ИП.** Ходьба по «Островкам».

**Лягушки спаслись и танцуют на лужайке.**

**УПР. 21** «Лягушачий твист».

**ИП.** Стоя на «диске здоровье» дети вращаются вправо – влево.

**Какие же озорники эти лягушата. Но они не только озорничают, лягушата очень любят играть в мяч. Скорее все на спортивную площадку. Аккуратно через мостик.**

**УПР. 22** «Через мостик». Дети перелезают через дугу – лесенку и попадают на спортивную площадку.

**УПР. 23** «Лягушачий баскетбол». Дети забрасывают мячи в кольцо.

**На полянку прилетела пчёлка Мая, она ищет цветы, чтобы собрать нектар. Понаблюдаем за ней. Следите за пчёлкой только глазами, голову не поворачивайте. (Гимнастика для глаз). А теперь поиграем с пчёлкой, к кому она подлетит должен присесть.**

**МПИ** «Пчёлка Мая».

**Ну что ж, наше путешествие подошло к концу, пора возвращаться домой.**

**По кочкам, по кочкам, по ровненькой дорожке, шагают, шагают, шагают наши ножки. До свиданья добрый лес полный сказок и чудес.**