**"Приключения в заснеженном лесу".**

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни у дошкольников.
**Задачи:**
**Обучающие:**обучать детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга.
**Развивающие:**развивать физические качества, содействовать развитию памяти, внимания, воображения; развивать слуховое внимание.
**Воспитательные:** воспитывать нравственные качества, интерес дошкольников к занятиям физкультурой и спортом;
**Оздоровительные:**способствовать формированию правильной осанки, развитию чувства ритма; укреплять мышцы стопы с целью предупреждения плоскостопия; совершенствовать координацию движений при ходьбе; содействовать развитию дыхательной системы; создать условия для положительного психоэмоционального состояния детей.
**Оборудование:** гимнастическая скамейка, набивные мячи 4 шт., 2 обруча, большой гимнастический мяч, маты, 1 конус. Музыкальное сопровождение.
**Вводная часть.**
Дети под музыку входят в зал, строятся в шеренгу по росту.

Здравствуйте, ребята! (ответ ребят) К нам сегодня пришли гости, давайте их тоже поприветствуем!

Ребята скажите какое сейчас время года!(ответ детей)
Мы в зимний лес отправимся,
там ждет зима - красавица,
Кругом сугробы намело, Лужайку снегом занесло.

**Инструктор:**

**Ребята, а вы готовы отправиться в зимний лес?** (ДА) нас там будут ждать чудеса и лесные жители. А начнем мы свой путь с опушки.
**Инструктор:**

**Повернуться на право**

**(играет музыка для разминки)**
В лесу деревья все в снегу,
Сугробы намело.
Я по тропинке не пройду,
Кругом белым – бело.

*(Ходьба в колонне по одному, руки вверх, в стороны, вниз, ходьба с высоким подниманием колен)*.
Голодный волк по лесу бродит
Он ищет зайку – не находит!
*(Широкий, пружинистый шаг с чуть наклоненным вперёд корпусом, руки попеременно вынести вперёд)*
А вот лиса красавица,

Шубкой рыжей славится!
*(Мягкий шаг с полуприседаниями, носки вытягивать вперед, руки полусогнуты в локтях, прижаты к туловищу)*
Зайцы скачут:
Скок-скок-скок!
Да на беленький снежок.
Приседают, слушают:
Не идет ли волк.
*(Прыжки, приседания, ладошки прижать к голове, изображая «ушки на макушке»)*
Вот кабан по лесу рышет.
Он под снегом пищу ищет.
*(Бег с высоким подниманием колена, руки на пояс)*
Испугался зайка белый.
Потому, что он не смелый! *(Легкий бег по кругу)*
Протоптали мы тропинку,
Не заблудимся теперь! *(Ходьба друг за другом, перестроение в две колонны).*

*Дышим.*
**Основная часть.**
**Инструктор:**И вот, ребята, мы в сказочном лесу. Все деревья в снегу, нужно стряхнуть снег с ветвей.(звук сказочного леса)

**«Деревья в снегу»**

- укрепляем мышцы рук, спины.
И.п.: основная стойка, 1 –3 поднять руки вверх, ладонями внутрь,4 – вернуться в исходное положение, (как бы стряхнуть снег). Повторить 6 – 8 раз.
**Инструктор:** Мы стряхнули снег с деревьев, и стало видно солнышко.

**«Солнышко» (** играет песня солнышко)

- помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов. И.П. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны.1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх;5-8- стоять в наклоне;9-12- медленно выпрямиться. То же в другую сторону. По 2 раза в каждую сторону.
**(зимний лес играет 2)Инструктор:** Покажите, какое красивое, сильное дерево стоит на опушке

**«Дуб»**

- укрепляем мышцы спины, ног. И.П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.1- 2 поднять руки вверх ладонями друг к другу; 3-4 - полуприсед, ноги крепко упираются в пол; 5-8- стоять в полуприседе; 9-12 - И.П. Повторить 4 раза.
**Инструктор:** А сейчас наше путешествие в зимнем лесу продолжается. И чтобы было легче пробираться сквозь чащу - возьмем санки.

**«Санки» ( играют сани)**

- укрепляем мышцы спины, рук, ног.
И.п.: Стоя на коленях, руки внизу,. 1 – поднять руки вперед, 2 – сесть на пятки, руки тянутся вперед. 3 – встать на колени, опустить руки вдоль туловища. 4 – 6- сохраняем положение 7-8- и.п.,повтор- 5-6 раз.
**Инструктор:** Но вдруг налетел ветер, и закружил снег- снежок.

**«Вьюга» (игает вьюга)**

- укрепляем мышцы рук, ног, ягодиц; развиваем координацию.
И.П.: Сидя на коврике, опираясь руками о пол. 1-6- поднять прямые ноги вверх, поворот вокруг себя с помощью рук.

**Инструктор:** Вот сколько снега намело, можно и снеговика сделать.
Что за странный колобок рядом появился:
Постоял совсем чуток, взял и развалился!

**«Снежный ком»** **.(звук сказочного леса)**

- Для мышц шеи, спины, живота; развития гибкости.
И.П.: сидя, обнимая ноги руками, и убрать голову в колени.1-5- прижать колени к плечам и посмотреть на свои пятки.6-вытянуть ноги и лечь на спину.
**Упражнения на дыхание.**

**«Дует ветерок!»**

Дует легкий ветерок – Ф-Ф-Ф!
*(Легкий вдох, спокойный, не напряженный выдох.)
Дует сильный ветерок – Ф-Ф-Ф (глубокий выдох.)*
**Основные движения.**
**Инструктор:** Мы с вами в лесу и нам надо преодолеть препятствия, чтобы донести «снежный ком», не уронив его и собрать не большого снеговика.
**1 станция**–

**«Донеси, не урони».**

Ходьба на гимнастической скамейке в приседе с набивным мячом в руках (усложнение: мяч держать на вытянутых руках). Дети выполняют задание , инструктор страхует.

2 станция «Березка»

По пути мы попали в берёзовую рощу. Березка стройная .Что бы пройти дальше нам надо показать свами,какие у нас стройные и красивые в лесу стоят березки.
**3 станция** –

**«Катаем снежный ком».**

Дети катают гимнастический мяч до линии и обратно. Дети выполняют задание самостоятельно. Инструктор: А сейчас играем в снежки.
**Подвижная игра**

**"Зайцы и волк".**

На полу лежат несколько обручей (кругов). В каждом из них находятся зайчата. Волк сидит за деревом (на другом конце площадки). На слова ведущего:
Зайцы скачут – скок, скок, скок! Да на беленький снежок. Лапки греют, слушают, Не идет ли волк? Страшный волк - зубами щёлк!

играющие зайчата свободно бегают по лесу, наклоняются.

На слова «Волк идёт!» ***(звучит музыка)*** зайчата убегают в свои домики (обручи) и встают стопой на обруч (профилактика плоскостопия). Пойманного зайчонка волк уводит с собой.
Правила игры. Движения выполнять в соответствии с текстом. Волк начинает ловить только по сигналу и только вне домика.
**Заключительная часть**.

**Релаксация**(звучит спокойная музыка)
Упражнение на расслабление

**«Снеговик».**

**Инструктор:**Ребята скажите а какие бывает снеговик? огромный, красивый, большой. Что у него есть? У него есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и он стоит на крепких ножках. Давайте представим - Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снеговик начинает таять. (Далее дети изображают, как тает снеговик). Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снеговик превращается в лужицу, растекшуюся по земле. Дети ложатся на пол, отдыхают, расслабляются. Построение в 1 шеренгу.
**Инструктор:** Ребята, вам понравилось в зимнем лесу? Скажите ,что вам больше всего понравилось? А какое задание было тяжёлое для вас? Наши приключения закончились и вам пора возвращаться в группу!
До свидания! (ИГРАЕТ МУЗЫКА)