

В гости к елочке лесной.

Цели:

1. Формировать правильную ходьбу и осанку.
2. Закрепить навыки ходьбы с перешагиванием через предметы, по плоскостным кругам.
3. Упражнять в равновесии, в подлезании под дуги и проползание в туннель.
4. Совершенствовать ловкость и координацию движений.
5. Увеличивать у детей силовую выносливость и укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы.

Оборудование:

Мягкие модули (5—6 шт.); дуги (2—4 шт.); плоскостные круги (5—6 шт.); туннель (1 шт.); канат (2 шт.); головной убор Деда Мороза (2 шт.); елочка (1 шт.); магнитофон.

1 часть

Построение в шеренгу.

Воспитатель. Ребята, какой праздник у нас был в январе?

Дети. Новый год!

Воспитатель. Правильно. В Новый год вы дома и в детском саду украшали, наряжали елочку. Скажите, елочки у нас растут где!

Дети. В лесу.

Воспитатель. Вот я и предлагаю вам отправиться в лес к елочке-красавице. Вы согласны?

Дети. Да!

Воспитатель. А трудностей не боитесь?

Дети. Нет!

Воспитатель. Ну, тогда в путь-дорогу!

Перестроение в колонну по одному. Ходьба по залу.

У нас славная осанка, мы свели лопатки.

Мы походим на носках, а потом на пятках.

Пойдем мягко, как лисята. Ну а если надоест,

То пойдем все косолапо, как медведи ходят в лес.

А белые медведи немного косолапы, белые медведи немного толстопяты.

Вот они шагают дружно, для порядка это нужно.

В белой тундре, где снега, он растит свои рога —
Гордый северный олень! Царь всех северных зверей!

От рогов ветвистых, стройных на снега упала тень.

Кто бежит там, с ветром споря? Это — северный олень!

Есть на Севере пингвины, как проворные дельфины,
Плавают в воде пингвины! А как вылезут на сушу,
Ходят очень неуклюже.

Эй, ребята, все вставайте, и зарядку начинайте,
Чтоб в пути не уставали и в лесу не замерзали!

Общеразвивающие упражнения без предметов

«Погреем плечи». И.п. — о.с: ноги на ширине ступни. 1 — поднять правое плечо вверх; 2 — и.п.; 3 — поднять левое плечо вверх; 4 — и.п.; 5 — поднять два плеча вверх; 6 — и.п.; 7 — поднять оба плеча вверх; 8 — и.п. Повторить 5—6 раз.

«Потянулись к солнцу». И.п. — о.с: ноги на ширине плеч. 1, 2 — пальцы рук сомкнуть в «замке», подтянуть вверх, подняться на носки; 3, 4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

«Хлопни в ладоши». И.п. — о.с: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — отвести назад прямую правую ногу, хлопок над головой в ладоши; 2 — и.п.; 3 — отвести назад левую прямую ногу, хлопок в ладоши над головой; 4 — и.п. Повторить 4—6 раз.

«Разогреваемся». И.п. — о.с: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклониться вперед, двумя руками потянуться вперед; 2 — выпрямиться, двумя руками потянуться вверх; 3 — наклониться вниз, руками дотронуться до носков ног; 4 — выпрямиться, и.п. Повторить 4—5 раз.

«Шагаем». И.п. — о.с: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — согнуть правую ногу; 2 — выпрямить правую ногу, руки в стороны на уровне плеч; 3 — согнуть правую ногу, руки на поясе; 4 — опустить правую ногу; 5—8 — то же левой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой.

«Прыжки». И.п. — о.с: руки на поясе. 1—10 — прыжки, ноги врозь, ноги вместе; 11—20 — ходьба на месте; 21—30 — прыжки, одна нога впереди, другая сзади; 31—40 — ходьба на месте.

«Потанцуем». И.п. — о.с. 1 — отвести правую ногу в сторону, руки развести в стороны, голову повернуть вправо (вдох); 2 — и.п. (выдох); 3 — отвести левую ногу в сторону, руки развести в стороны, голову повернуть влево (вдох); 4 — и.п. (выдох). Повторить 5—6 раз.

2 часть

Полоса препятствий «Идем за елочкой»

Чтоб поляну нам найти,

Чащу надо всем пройти. *Обычная ходьба.*

Ноги выше поднимаем,

По сугробам мы шагаем. *Ходьба по мягким модулям.*

Спинки мы свои согнем,

Под кустами проползем. *Пролезание под дугами.*

Здесь лежит и ветвь большая. Обойти ее нельзя!

На носочках мы пойдем, *Ходьба на носках, с переша-*

Через ветвь перешагнем. *гиванием через предметы.*

Впереди журчит ручей.

Идем по камушкам скорей. *Ходьба по плоскостным кру-*
В пещере темной мы ползем, *гам — «камушкам».*
За ней поляну мы найдем. *Проползание через тун-*

нель.

Воспитатель. Ребята, что растет на лесной елочке?

Дети. Иголки, шишки.

Воспитатель. А что растет на новогодней елке?

Дети. Шарик, фонарик, игрушки и хлопушки.

Воспитатель. Вы все вешали шары на елку так, что они не разбились. Давайте с вами покажем, как мы это делали.

Подбрасывают мяч вверх и ловят его, стоя на месте, 5—10 раз.

Подбрасывают мяч вверх, хлопают в ладоши и ловят его, 5—10 раз.

Вот елочка-красавица. Но знаем с вами мы, друзья, —
Срубить нам елочку нельзя. А почему?

Дети. Деревья нам дают кислород, которым мы дышим.

Воспитатель. Дети, посмотрите, лежит колпачок Деда Мороза. Старенький Дедушка, забыл его в лесу. Ребята, давайте мы с вами поиграем в любимые игры Деда Мороза.

Подвижная игра «Два Мороза»

Цели: развитие речи и координации в пространстве, совершенствование навыков бега, координации в собственном теле.

Деды Морозы

Мы — два брата молодые, Два Мороза удалые. Я
— Мороз Красный нос. Я — Мороз Синий нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз!

Если хочешь ловким быть,

Если хочешь сильным быть,

Если хочешь быть здоров,

Прыгай с нами через ров!

Малоподвижная игра «Заморожу»

Цель: развивать координацию в пространстве и в собственном теле, закрепить знания о частях тела.

Воспитатель стоит в центре круга. Когда он произносит «Заморожу!» и называет часть тела, например, руки, то дети прячут руки за спину, если говорит «Заморожу нос», то дети ладонями закрывают нос. Воспитатель старается дотронуться, пока ребенок не успел спрятать названную часть тела.

Подвижная игра «Прыжки через ров»

Цель: упражнять детей в прыжках в длину с места, укреплять голеностопный сустав.

Дети перепрыгивают через два каната, расстояние между ними постепенно увеличивается.

Воспитатель.

А теперь пора прощаться,
В садик надо возвращаться.
Сядем, все мы отдохнем
И в путь-дороженьку пойдем.

3 часть

Релаксация под музыкальное и речевое сопровождение «Олени» до 3—4 мин.

Посмотрите: мы - олени,
Рвется ветер нам навстречу!
Ветер стих, расправим плечи.
Руки снова на колени.
А теперь немножко лени...
Руки не напряжены и расслаблены...
Знайте, девочки и мальчики,
Отдыхают наши ручки, пальчики.
Дышится легко... Ровно... Глубоко...