**«Прогулка в зимний лес»**

**Программное содержание:** формировать у детей навыки здорового образа жизни, учить заботиться о своем здоровье; развивать координацию движений, чувство равновесия, познавательно - эмоциональный интерес, двигательную активность детей; укреплять мышцы туловища, связочно-мышечного аппарата стоп; закреплять знания способов самомассажа; воспитывать уважительное отношение друг к другу; создать атмосферу эмоционального психологического благополучия.

**Интеграция областей:** здоровье, познание, коммуникация, социализация, физическая культура, музыка.

**Предварительная работа:** разучивание гимнастики для глаз «Белочка», комплекса самомассажа «Ежик».

 **Оборудование:** елка, две корзины с шишками по 2 на каждого ребенка; дорожка здоровья; 2 «киндер – шнура».

**Музыкальное сопровождение** фонограммы: песня Шаинского «Вместе весело шагать», «Песенка Белочки», песня [Шоу-группы «Улыбка»](http://x-minus.org/artist/26122/) ‒ «Серебристые снежинки», песня «Весёлая мышка», песня «Бедный ёжик», музыка для релаксации.

**Ход мероприятия**

**Воспитатель:**

Ребята, я приглашаю вас сегодня на прогулку в зимний лес.

Он полон сказочных чудес

Тишина в лесу стоит,
Молодой снежок блестит…
Хорошо в лесу зимой

В день морозный голубой!

Вы согласны? (Да)

*Музыкальное сопровождение: фонограмма песни Шаинского «Вместе весело шагать»*

**Воспитатель:** Дружно все идем за мной.

*Ходьба в колоне за воспитателем 10с.*

**Воспитатель:**

*Ходьба “змейкой”,– 10-12с*

Чтобы нам не потеряться,
Нужно вместе нам держаться.
Отправляемся мы в лес,
Ждет нас много в нем чудес.

**Воспитатель:**

*Ходьба с высоким подниманием колена – 12 – 15 с.*

По сугробам мы шагаем,
Выше ножки поднимаем!
По сугробам мы идем
И ничуть не устаем.

**Воспитатель:**

*Быстрый бег в колонне за взрослым 15 – 20с.*

Холодно в лесу зимой –
Побежали все за мной!
С бегом будет веселей,
С бегом будет нам теплей.

**Воспитатель:**

*Ходьба с хлопками под коленом– 10с.*

По тропинке мы шагаем,

Ножки дружно поднимаем
Руки наши согреваем. – 2 раза.

**Воспитатель:**

*Ходьба на носках*Вот полянка, вот и лес,

Все деревья до небес!

На полянке все бело

Снегом мягким замело

**Воспитатель:**

*Легкий бег*

Прямо с неба к нам летят
Лёгкие пушинки.
*Быстрая ходьба*

Серебрятся и блестят
Белые снежинки

*Дети, проходя по кругу, берут по одной салфетке-снежинки.*

 *Перестроение в круг.*

*Музыкальное сопровождение: фонограмма песни* [*Шоу-группа «Улыбка»*](http://x-minus.org/artist/26122/) *‒ «Серебристые снежинки» http://x-minus.org/track*

**Дыхательная гимнастика**

|  |  |
| --- | --- |
| Плавно снежинка спустилась в ладонь,Шепчет тихонько: "Меня ты не тронь.Дунь осторожно, и я улечу -К синему небу подняться хочу." | И.П. стоя, ноги вместе.Положить развернутую салфетку –снежинку на руку – глубокий вдохПерекладывая снежинку на другую ладонь Медленный выдох на снежинку (5-6раз) |

**Гимнастика по профилактике плоскостопия «Снежинки»**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы снежинки, мы пушинки,Покружиться мы не прочь.Мы снежинки-балеринки,Мы танцуем день и ночь. | И.П. ноги вместе. На правой руке снежинка.1. Подкинуть правой рукой снежинку вверх2. Поймать левой рукой (7 раз) |
| Белая, пушистая, снежинка серебристаяКружится, сверкает, где упасть не знает.Кружится, сверкает, где упасть не знает. | И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.*Выполнение:* 1.Наклон (положить снежинку перед собой);2.Выпрямиться1.Наклон (взять снежинку);2.И.П.*(4 раза.)* |
| Ветер, ветер, дуй сильней,Чтоб плясалось веселейЛедяной кружинке –Маленькой снежинке. | И.П. – сидя, руки в упоре сзади.1. пальцами одной ноги поднять салфетку вверх. Помахать ею.2. опустить.3. пальцами другой ноги поднять салфетку вверх. Помахать ею.4. опустить.(4 раза каждой ногой) |
| Летают **снежинки**,Почти невидимки,Как много всегда их зимой.И вот я снежинку-Пушистую льдинку —Поймал наконец-то ногой. | И.П. – сидя, руки в упоре сзади.пальцами одной ноги поднять салфетку переложить в другую ногу опустить. (4 раза каждой ногой) |
| Жили-были в тучке точки:точки-дочки и сыночки —двадцать тысяч сыновей!Двадцать тысяч дочерей!Сорок тысяч белых точек —сыновей и точек-дочек —сразу за руки взялисьИ на землю понеслись. | И.П. – стоя , руки на поясе салфетка лежит на полу.Взять салфетку пальцами одной ноги, согнуть в колене.Прыжки на второй ноге,5 раз, затем поменять ногу. 5 раз. И.П. |
| Ветер песенку поетНа лесной опушке,Танцевать меня зоветВ хоровод к подружкам. | И.П. – стоя ноги на ширине плеч, руки внизу.Наклониться, взять снежинку, поднять руки вверх потянуться, встать на носки, покружиться вокруг себя. Опустить руки вниз. 5-6 раз |

**Воспитатель:**

Со снежинкой поиграли

В путь пора друзья нам с вами.

*Проходя по кругу, дети складывают снежинки в корзину.*

Посмотрите ребята здесь чьи-то следы.Пойдем по ним

*Следы идут по дорожке здоровья: ребристая доска, мостик (мягкий полукруглый модуль), дуги, массажные коврики.*

*Следы приводят к елке, под которой стоит 2корзинки с сосновыми шишками.*

**Воспитатель:** Ребята посмотрите, а под елочкой корзина с шишками. Кто же ее здесь оставил? (ответы детей.) Наверное, Белочка. Вспомним нашу гимнастику про белочку, она нас услышит и прибежит.

***Гимнастика для глаз: «Белочка на елке»***

|  |  |
| --- | --- |
| Скачет белочка по елке | *Движение глаз вправо-влево* |
| Вверх вниз, вверх вниз | *Движение глаз вверх вниз* |
| Не страшат ее иголки | *Движение глаз вправо-влево* |
| Вверх вниз, вверх вниз | *Движение глаз вверх вниз* |
| Ей расчешут гладко спинку | *Движение глаз вправо-влево* |
| Елки острые хвоинки | *Закрыть глаза* |

*Под фонограмму «Песенка Белочки» появляется Белочка.*

**Белочка:** Здравствуйте ребята. А я давно за вами наблюдаю.

Вы такие молодцы, и со снежинками поиграли, и по дорожкам прошли не упали. А со мной поиграть хотите? (Да)

*Белочка объясняет игру.*

**Подвижная игра: «Белка, елочка, мороз»**

**Задачи*:*** тренировка различных навыков передвижения; формирование правильной осанки; развитие внимания, быстроты реакции; координации движений; укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.

**Ход игры:** С помощью считалки выбирается «Белочка» и «мороз». Остальные играющие «елочки».

**Считалка:**

Я зверек и ты зверек,

Я Бельчонок, ты хорек.

Ты хитер, а я умен.

Кто умен, тот вышел вон

Ведущий с помощью детей раскладывает круги из киндер - веревочек, в них встают «елочки».

По команде ведущего начинается игра. «Белочка» бежит к ближайшей «елочке» укрыться под ней от «мороза». «Мороз» стремится «заморозить» — осалить — «Белочку». Но если «белочка», убегая от «мороза», успевает прыгнуть в кружок, где стоит «елочка», она становится «елочкой», а «елочка» — «белочкой» и бежит от «мороза», вытесняя затем из другого круга следующую «елочку». Осаленная «белочка» становится «морозом». Если «белочку» при ее перебежках от одной «елочки» к другой, а от последней «домой» «мороз» не сумеет осалить, то «мороз» продолжает водить. Если же «мороз» сумеет осалить «белочку», последняя становится «морозом».

***Правила:*** «Мороз» может осалить «белочку» в двух случаях: 1) когда та перебегает к «елочке» или 2) если в кругу стоят двое. Например, когда «елочка» замешкалась в ту минуту, как к ней прыгнула «белочка», и, став сама «белочкой», не выбежала из круга.

**Белочка:** Ребята, а я вам в подарок шишки приготовила. Хотите с ними поиграть?

## Музыкальное сопровождение: фонограмма песни «Весёлая мышка»

## http://x-minus.org/track/7949/детские-русские-веселая-мышка.html

**«Кто быстрее уберет шишки»**

***Цель игры:***укрепление связочно-мышечного аппарата стоп.

***Необходимые материалы:***шишки по 2 на каждого ребенка , два киндер-шнура

***Ход игры.***Игроки делятся на две команды ,каждая из которых встает вокруг колец сложенных из киндер-шнуров. В кольца выкладываются шишки по 2 на каждого играющего. По сигналу ведущего игроки пальцами правой ноги берут шишку и выносят за кольцо. То же делают левой ногой. Побеждает команда справившаяся первой.

***Правила***: Каждый игрок может вынести только две шишки, разными ногами.

*Игра проводится 2 раза. Под музыкальное сопровождение.*

**Белочка:** Вот какие ловкие! Все справились, победила дружба!

**Воспитатель:** Белочка спасибо тебе что научила нас играть в такие интересные игры . мы тоже хотим тебе показать что умеем делать.

Ребята научим Белочку делать массаж «Ежики»? А вместо наших шариков –Ежиков мы возьмём шишки.

*Дети с белочкой берут по 1 шишке и садятся по кругу.*

## Фонограмма песни «Бедный ёжик»

*.http://x-minus.org/track/199205/детские-песни-бедный-ёжик*

**Самомассаж «Ежики»:**

|  |  |
| --- | --- |
| ***1. Массаж кистей рук:*** |  |
| Ребята в кружок собираются, | *Дети сидят на коленях по кругу*  |
| А ёжики в ручки забираются. Ёжик, ёжик, ты колючий, Покатайся между ручек. Ежик катается, ладошка улыбается. Детки стараются, ёжик медленно катается. | *Держат шишку между ладонями, выполняют медленные круговые движения.* |
| Вдруг он быстро побежал, побежал, побежал. На ладошку нажал.  | *Дети выполняют быстрые круговые движения, сильнее нажимая на шишку.* |
| Посмотри-ка, ямки стали, А ладошки не устали. | *Останавливают движения, рассматривают ладошки* |
| ***2. Массаж правой и левой руки:*** |  |
| Ёжик, ёжик, ты колючий, Покатайся ты по ручке  | *Дети катают шишку вверх и вниз сначала по одной руке, слегка надавливая на шишку (от кисти к плечу и обратно).* |
| Ежик катается, ручка улыбается. Детки стараются, ёжик медленно катается. | *Дети катают шишку вверх и вниз по другой руке, слегка надавливая на шишку (от кисти к плечу и обратно).* |
| ***3. Массаж груди:***  |  |
| Ёжик, ёжик, ты колючий, Покатайся ты по грудке. Ежик катается, ладошка с грудкой улыбаются. Детки стараются, ёжик медленно катается. | *Дети катают шишку ладошкой по кругу на груди.* |
| ***4. Массаж спины:*** |  |
| *Дети поворачиваются по кругу, встают на колени и пододвигаются ближе друг к другу, так чтобы каждый ребёнок дотягивался до спины соседа. Дети делают массаж спины друг другу* |
| Ёжик, ёжик, ты колючий, Покатайся ты спинке. Ежик катается, ладошка со спинкой улыбаются. Детки стараются, ёжик медленно катается. | *Дети катают шишку вверх вниз, затем по кругу.* |
| ***5.Массаж стоп:***  |  |
| *Дети встают лицом в круг шишку кладут на пол. Делают массаж стоп сначала правой ногой, затем левой.* |
| ***6. Массаж стоп:*** |  |
| Ёжик, ёжик, ты колючий, Покатаю я тебя Ножка катается, ежик улыбается. Детки стараются, ножка медленно катается. | *Положить мяч на пол, прижать его правой стопой, покатать мяч вперёд-назад, слегка надавливая на мяч. То же левой стопой.* |
| Вот и все устал ежонок Отдохни, поспи миленок. | *Дети поднимают шишки, прячут его в ладонях.* |

**Белочка:** Ой, ребята, так здорово! Спасибо вам большое. Я всех зверей научу такой массаж делать. Весело мне с вами было, да только мне пора, дел много. Побежала я. До свидания!

*Белочка убегает.*

**Релаксационное упражнение «Снег идет»**

*Проводится под тихую музыку для релаксации*

|  |  |
| --- | --- |
| Налетели вдруг метели, | *дети стоят, «рассыпавшись горошком»,* |
| Закружили и запели, | *закружились вокруг себя,* |
| И снежинки захотели | *кружась все медленнее и медленнее,* |
| Землю всю собой закрыть. | *садятся на корточки, накрыв голову,* |
| Ветры буйные гуляют, | *поднимаются, сильно машут руками,* |
| Снега много наметает, |  |
| Даже птицы не летают, | *опускают руки, склоняют голову,*  |
| Потому что снег идет. |  |
| Он кружится  и ложится, | *медленно опускаются и ложатся* |
| Скоро все же зима пройдет. | *на спину, закрывают глаза, дыхание спокойное.* |

**Воспитатель:** Ребята, да и нам пришла пора, в детский сад идти пора.

За мной шагом марш.

*Дети за воспитателем в колонне по одному проходят по залу, выполняя дыхательную гимнастику, уходят в группу.*

|  |  |
| --- | --- |
| Шли по узенькой дорожке наши маленькие ножки,Руки тоже помогали, все махали Да махали. | *Дети спокойным шагом идут по залу**Глубокий медленный вдох, руки медленно поднять вверх**Глубокий медленный выдох, руки медленно опустить.* |