**Сюжетное занятие «Путешествие в осенний лес»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы работы** | **Примерное содержание работы** | **Методическое руководство** |
| построение. Ритуал приветствия. Эмоциональный настрой на встречу. | Участники стоят в кругу. Инструктор приветствует участников: «Физкульт!». Участники отвечают: «Привет!»  Жили-были 100 ребят, все ходили в детский сад,  Раз в неделю звали маму «Здоровейку» посещать,  Чтобы спортом заниматься, чтобы вместе поиграть! | При приветствии руки поднимают вверх.  Способствовать созданию доброжелательной атмосферы. |
| Сообщение цели встречи, проверка готовности. | Инструктор: Сегодня нас ждёт увлекательная игра, в которой мы отправимся путешествовать в лес, чтобы понаблюдать, что изменилось в природе. А можно ли ходить в лес без родителей? (ответы). Конечно, нет, поэтому сегодня мы совершим наше путешествие вместе с родителями.  - Если вы готовы интересно провести время и научиться быть смелыми, ловкими и выносливыми, поднимите руки вверх! | Повторяют правила поведения во время совместной игровой деятельности |
| Упражнения в ходьбе и беге | Предлагаю отправиться в путешествие на поезде. Поэтому все вместе идём на железнодорожный вокзал.  - ходьба в колонне друг за другом;  - ходьба с подниманием колен – «Перешагиваем через веточки»;  - ходьба в полуприседе – «Пробираемся под кустарниками»;  - прыжки на двух ногах – «Перепрыгиваем через овраги»;  - бег в колонне – «Торопимся на станцию». | Родители контролируют правильность выполнения заданий, соблюдение дистанции. |
| Дыхательное упражнение  «Паровоз гудит» | Вдох через нос, на выдохе произнести звуки «Ту-ту-у-у» | Родители следят за правильностью выполнения заданий детьми |
| Зрительная гимнастика «Бинокль» | Внимание, слышен гудок паровоза. Чтобы найти наш поезд, из волшебных карманчиков достаём бинокли. Сначала закроем глаза, чтобы настроить бинокль, а теперь смотрим вдаль, по сторонам. | Для бинокля пальцы соединяют, имитируя бинокль |
| Игровое задание «Поезд» (ходьба в колонне) | Появился поезд, убираем бинокли. Поторопитесь занять места в вагонах. Двери закрываются (хлопок в ладоши). Поезд отправляется!  Чух-чух, пыхчу, стоять на месте не хочу.  Чух-чух, пыхчу, стоять на месте не хочу.  Стоять на месте не хочу, колёсами стучу, стучу.  Колёсами стучу, стучу, садись, скорее прокачу!  Затем поясняет, что все приехали за город, впереди виднеется лес, и предлагает наблюдать за природой | Игроки имитируют езду на поезде, двигаясь друг за другом в колонне |
| Комплекс ОРУ «Осень в лесу» | 1. «Ветер качает деревья».  И.п.: ноги на ширине стопы, участники стоят лицом друг к другу. Одновременно поднять руки вверх покачать вправо-влево; опустить руки вниз.  2. «Вправо-влево повернёмся, будем мошек мы ловить».  И.п.: ноги на ширине стопы, руки на поясе. повернуться вправо, сделать хлопок в ладоши, повернуться влево, сделать хлопок в ладоши.  3. «Между кочек, впереди, много ягод посмотри!».  И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон вперёд, посмотреть друг на друга, руки поднять в стороны, вернуться в и.п.  4. «По дорожкам мы пойдём и грибочков наберём»  И.п.: ноги вместе, руки опущены. Присесть, руки ладошками положить на голову, изображая шляпку гриба; вернуться в и.п.  5. «Животные в лесу».  Олени: и.п.: руки скрещены над головой, ладони раскрыты внутренней стороной наружу. Прыжки с ноги на ногу на месте в чередовании с ходьбой.  Куропатки: и.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях. Лёгкие прыжки на двух ногах с одновременными движениями руками. В чередовании с ходьбой.  6. Игровой массаж «Согревалочки»  Родители делают игровой массаж своим детям, согревая их руки, ноги, спины (растирание частей тела). | Участники самостоятельно в удобном темпе выполняют зарядку. Родители контролируют правильность выполнения упражнений детьми |
| Игровое задание «Вверх по деревьям» | Дети выполняют лазанье удобным способом до верхней перекладины шведской стенки, сверху машут родителям и спускаются вниз. | Родители обеспечивают страховку своих детей |
| Подвижная игра с прыжками и бегом «Зайцы и лиса» | Инструктор говорит о том, что на поляне появились зайцы, и предлагает вместе с ними поиграть.  В центре стоят родители, отвернувшись лицом в круг, дети выполняют прыжки на двух ногах, приближаясь к родителям, говорят слова:  Зайцы скачут: скок, скок, скок на осенний на лужок.  Там лисицы отдыхают и зайчишек поджидают…  Зайцы скачут, веселятся и лисичек не боятся!  - Эй, лисички! Выбегайте и зайчишек догоняйте! | Родители изображают лисичек, а дети – зайцев. Дети и родители выполняют движения в соответствии с текстом. |
| Игра с мячом на внимание | Участники стоят в кругу, инструктор – в центре круга с мячом. Инструктор объясняет, что надо остановиться на привал, чтобы подкрепиться. Для этого надо приготовить грибной суп и компот. С помощью игры с мячом надо вспомнить, из каких грибов и ягод можно приготовить еду. | Инструктор бросает мяч игрокам и задаёт вопрос: «Какой гриб ты выберешь для супа?» или «Какую ягоду ты положишь в компот? |
| Игра с элементами массажа «Поезд» | Возвращаемся обратно в детский сад. Скорее занимайте места в вагончиках, участники встают друг за другом.  Рельсы, рельсы, (движения п спине вертикальные)  Шпалы, шпалы, (движения по спине горизонтальные)  Едет поезд запоздалый. (движения кулачками снизу -вверх)  Едет поезд непростой,  Едет поезд игровой. (покачивания на месте)  Везёт поезд всех домой. (руки к плечам, движение друг за другом  - Остановка! Мы приехали! | Участники становятся друг за другом, ребёнок впереди, родитель – позади, и выполнение движений в соответствии с текстом |
| Релаксация | Инструктор предлагает присесть на ковёр, послушать спокойную музыку. Звучит музыка для релаксации «Звуки природы» | Родители выполняют поглаживания своим детям |
| Рефлексия | - Что понравилось?  - какие впечатления остались от встречи?  - Что дают вам встречи? | Участники отвечают на вопросы, высказывают свои впечатления о встрече, инструктор поддерживает беседу |
| Настрой на следующую встречу | Снова в круг мы соберёмся и друг другу улыбнёмся.  Мы не будем огорчаться, что уже пора прощаться.  Будьте здоровы!  Участники: Будем Здоровы!!! | Построение свободное. Любое прощание. |