**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. |