# бюджетное дошкольное образовательное учреждение

# Сокольского муниципального округа

# «Детский сад общеразвивающего вида №15»

**Практическая физкультурно-оздоровительная деятельность с детьми с элементами образовательного терренкура**

**(Вторая младшая группа)**

**«В поисках друзей Мишки»**

Подготовил:

Воспитатель - Степукова Анастасия Николаевна

2023 г.

Цель: создание условий для  оздоровления и укрепления организма воспитанников, повышение уровня двигательной активности, познавательной деятельности детей.

Цель для детей: формирование двигательных умений, развитие физических качеств, оздоровление и укрепление организма дошкольников через использование элементов терренкура, игровой деятельности в процессе физического воспитания.

Задачи:

Образовательные:

1. Закреплять ходьбу в колонне по одному.

2. Закреплять навыки детей в ходьбе, беге, прыжках на двух ногах.

3. Развивать умение отгадывать загадки о животных.

Развивающие:

1. Развивать ловкость  в подвижной игре «Лиса и зайцы».

2. Развивать координацию движений при выполнении физических упражнений.

3. Развивать  интерес к занятиям физической культуре

Воспитательные:

1. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Оздоровительные задачи:

1.Профилактика плоскостопия с помощью разных видов ходьбы.  
2. Формировать правильного дыхания при выполнении дыхательных упражнений.

Оборудование: схема – маршрут, игрушки животных, массажная дорожка.

**I.** Дети выстраиваются в одну линию.

Воспитатель: Миша, а что ты тут сидишь и почему такой грустный?

Мишка (приветствует детей) Здравствуйте ребята.

Дети: Здравствуй Миша.

Мишка: Мы играли с друзьями в прятки я потерялся и потерял всех своих лесных друзей.

Воспитатель:- Ребята, что делать? (ответы детей)

              - Как нам быть? Мы не знаем дороги?

             - Что нам поможет найти дорогу к мишке? (рассматриваем схему). Это маршрут, по которому мы с вами и отправимся. Мы ведь тоже любим играть. Давайте покажем какие мы сильные и ловкие.

**II.** Дети выстраиваются в колонну по одному.

Воспитатель:  Друг за другом мы встаем,  
В путь – дорогу мы идем (ходьба в колонне  по одному)  
На носочки встали,

Змейкой побежали (бег змейкой через кубики)

Мы шагали и бежали и ни сколько не устали!

(обычная ходьба).

1 СТАНЦИЯ

В.: Ребята, мы с вами пришли на первую станцию. Кто же здесь нас встречает?

Загадка: Живет в норке, грызет корки. Короткие ножки; боится кошки (мышка).

Выполнение ОРУ (использование музыки).

Упражнение 1 И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки вперед, вернуться в и.п. (4 – 5 раз)

Упражнение 2 И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, опустить руки вниз, коснуться колен, вернуться в и.п. (5 раз).

Упражнение 3 И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, вернуться в и.п. (4 -5 раз).

Упражнение 4 И.п. – ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п. (4- 5 раз).

Упражнение 5 И.п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки надвух ногах на месте на счет 1 - 8 (2 раза).

В.: Дети, а сейчас отправляемся к следующей станции. (Дети берут Мишку и Мышку).

*Дети идут по массажной дорожке из досочек.*

2 СТАНЦИЯ СПОРТИВНАЯ

В.: Ребята, мы с вами пришли на вторую станцию. Кто же здесь нас встречает?

Загадка: Комочек пуха,  
Длинное ухо,  
Прыгает ловко,  
Любит морковку (Зайчик)

В.: Мне зайчик сказал, что он очень спортивный заяц и любит играть. А вы, занимаетесь спортом? (Ответы детей).

В.: А давайте мы покажем нашим новым друзьям, какие мы спортивные ребята.

1. Упражнение в равновесии «Пройди – не задень» - ходьба между предметами (2-3 раза)

2. Прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутых ногах.

Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.

В.: Дети, а сейчас отправляемся к следующей станции. (Дети берут Мишку, Мышку и Зайчика).

*В.: Друг за другом мы встаем,  
В путь – дорогу мы идем (ходьба в колонне  по одному)*

3 СТАНЦИЯ ИГРОВАЯ

Загадка: Хитрая плутовка,  
Рыжая головка,  
Хвост пушистый — краса!  
А зовут ее … (лиса)

В.: Лисичка приглашает поиграть в игру, которая называется «Лиса и зайцы».

А какие зайчики? (ответы детей) Как они умеют прыгать? Как вы, ребята, думаете, что зайчики делают, когда видят лису? (ответы детей) Давайте мы с вами будем зайчиками, а лисой… (по желанию детей). Лиса будет спать, а мы побежим на лесную полянку веселиться, но помните, когда лиса проснётся – зайчатам нужно бежать в домик.

Ребенку на голову одевается маска лисы, остальные дети зайцы.

Берут друзей и *идут дальше по следам (следы ёжика).*

4 СТАНЦИЯ ОТДЫХ

Загадка: Много так на нем иголок, Он колючей в лесу елок, От страха он в клубок свернется, Как зверек этот зовется. (ёжик)

**III.** *Дети вместе встают в круг «Упражнение на дыхание».*

Вдох носом, пауза, на выдохе произносим [у].

В.: Давайте подышим. Дышим носом

В.: Мишка всех друзей мы нашли?

Мишка: Да. Спасибо ребята.

В.: Ребята, как мы помогли Мишке? (Ответы детей)

- Что мы делали?

- А может вы догадались в какой сказке есть такие герои? (Сказка «Теремок»)

В.: Молодцы ребята! Нам пора возвращаться на группу. А сказку «Теремок» прочитаем в группе.