**Ход занятия:**

Инструктор: Ребята, сегодня на **занятии** мы совершим прогулку в весенний лес. Я приглашаю вас туда на прогулку за здоровьем, на лесную полянку. Согласны? Тогда в путь – дорогу собирайся, за здоровьем отправляйся.

Инструктор:

Но, прежде чем нам отправиться в путь, необходимо хорошенько размяться.

Часть 1 . Вводная часть:

Инструктор: Направо, вокруг по залу шагом марш, ходьба в колонне по одному на носках руки вверх, обычная ходьба, ходьба на пятках руки на поясе, бег в колонне по одному, боковым галопом, с захлёстом голени назад, обычная ходьба.
*Упражнение на дыхание «Ушки» Стрельниковой.* И. п.: стоя, ноги чуть уже ширины плеч. Делаем небольшой наклон головы в правую сторону одновременно с выдохом через нос. Повторяем то же самое в левую сторону. При выполнении упражнения нужно смотреть вперед, покачивая головой. Вдохи нужно делать одновременно с движениями.

Часть 2. ОРУ

1. И. п. о. с. 1-поднять плечи вверх, 2-вернуться в И. п. 6-8р.

2. И. п. о. с. 1-повернуть голову вправо, 2-прямо, 3-влево, 4-прямо 6-8р.

3. И. п. о. с. И.п. ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях перед грудью. 1, 2 – рывок локтями назад; 3,4 – выпрямить руки, рывки руками назад с поворотом вправо; то же влево

4. И. п. о. с. руки на поясе 1-поднять прямую ногу вперёд, 2-махом отвести назад, 3-снова вперёд, 4-вернуться в и. п. То же другой ногой. 6-8р.

5. И.п.: ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1 – поднять правую ногу, носок оттянуть; 2 – и.п.; 3-4 – то же, другой ногой. То же поднимать одновременно обе ноги из и.п. лежа на спине.

6. И. п. о. с. руки на поясе. Прыжки на правой *(левой)* ноге. 8-10 р.

Инструктор: Ну, вот ребята, здоровья мы немного набрались, а теперь пойдём дальше в глубь, леса и на полянку. Ой, поглядите что впереди, угадайте какое препятствие нас ожидает:

***Бегу я как по лесенке,
 По камушкам звеня,
 Издалека по песенке
 Узнаете меня (Ручеек).***

 И для того чтобы пройти через ручеек нам нужно пройти по узкому мосту.

Затем подлезть под поваленными деревьями, а дальше стоят пенёчки мы будем через них перепрыгивать.

ОВД:

1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

2. Подлезание под, дуги с продвижением вперёд

3. Прыжки через пенёчки руки на поясе. 3раза

Инструктор: Ребята мы преодолели все препятствия, и вышли на волшебную **лесную полянку**. А, давайте поглядим, что интересного у нас на полянке есть? (Дети находят корзинку с мешочками. А в какую подвижную игру можно поиграть, используя мешочки с песком? (Охотники и зайцы).

Инструктор: На **полянке** поутру мы затеяли игру

Раз, два, три, четыре пять начинаем мы играть подвижная игра «Охотники и зайцы».

Инструктор: Ребята, а теперь предлагаю вам немного отдохнуть: дыхательное упражнение: **«Здравствуй, солнышко»**

*И.п.:*ноги на ширине плеч, руки за спиной опущены вниз.

*Выполнение:*медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу; руки шире плеч,

голову поднять вверх - вдох. Медленно вернуться в и.п. - выдох. 4-5 раз.

Инструктор: Ну что ребята отдохнули, давайте строиться в шеренгу.

Инструктор: Ребята вот, наше путешествие и подошло к концу. Вам понравилось? А что вам запомнилось больше всего? *(Ответы детей)*

Инструктор: Ребята, а хотели бы вы ещё раз отправиться в путешествие?

*(Ответы детей)*

Инструктор: Тогда до встречи.