**Совместная образовательная деятельность по образовательной области «Физическое развитие» в младшей группе «Прогулка в осеннем лесу».**

Федорова Светлана Николаевна, инструктор по физической культуре, МБДОУ «Детский сад № 40 «Радость» г. Новочебоксарска.

**Задачи.** Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, находить свое место при построениях, упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному. Закреплять умение энергично отталкивать мяч при катании. Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч, энергично отталкиваясь двумя ногами и приземляться на полусогнутые ноги.

**Инвентарь:** обручи по количеству детей; листья по 2 шт., мячи среднего диаметра 8-10 шт.

1-я часть. (2-3 мин.)

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята! Хотите поехать в лес? Лес далеко, мы пешком не дойдем. На чем можно добраться?

Посмотрите, какой прямой и длинный поезд, у него много вагончиков. Занимайте места в «вагонах». (*Инструктор и воспитатель помогают детям выстроиться по обозначенному на полу ориентиру-линии).* Видите, как красиво и ровно мы стоим? Это называется «стоять шеренгой

Нам пора отправляться в путь.

Поэтому повернитесь все ко мне лицом. *Инструктор встает впереди, чтобы дети повернулись направо и встали в колонну по одному.*

Под музыку «Паровозик» строятся, (*воспитатель «машинист)*  «едут» в колонне по одному.

- **Инструктор:** Путь будет долгим и нелегким, давайте прибавим скорость и быстрее поедем- бег в колонне по одному.

*Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания.*

«Вот и приехали в осенний лес, посмотрите какая красивая полянка.

Дети, посмотрите, что это? *(****осенние листья****)*.

А что с ними случилось? *(они пожелтели и опали)*.

Как это называется, когда листья падают? *(листопад)*.

Много листьев разных,

Желтых и красных!

Соберем листочки,

Встанем на кружок.

*(Дети встают на кружочки, берут осенние листья)*

**II  часть (10 мин)**

**ОРУ:**

**1.«Помашем листочками»**

И.п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки с листочками внизу. 1 — поднять правую руку с листочком вверх, левую — отвести до отказа назад4 2 — поднять левую руку вверх, правую вниз назад; 3 — сменить положение рук; 4 — опустить правую руку вниз, вернуться в и. п. После паузы выполнить все еще раз в быстром темпе. Повторить 4-6 раз.

**2. «Деревья наклоняются, листочки качаются»**

И. п.: ноги врозь, руки с листочками внизу, вдоль туловища.

 1- поднять руки с листочками через стороны вверх, посмотреть на руки — вдох; 2 — наклонить туловище вправо, ноги прямые, голову прямо — выдох; 3 — выпрямиться, руки с листочками вверх — вдох; 4 — через стороны опустить листочки вниз — выдох. То же с наклоном в левую сторону. Повторить 6 раз.

**3. «Листочки опадают, ковром из листьев землю укрывают»**

И. п.: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки с листочками вверху. 1 — наклон вперед, ноги не сгибать, положить листочки на землю перед собой — выдох; 2 — выпрямиться, руки за голову, хорошо прогнуться — вдох; 3 — наклониться, взять листочки - выдох; 4 — выпрямиться

**4. «Вот как мы умеем».** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 6—8 прыжков на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2  раза в чередовании с ходьбой на месте.

**5. Дыхательная гимнастика «Подуем на листочек»**

И. п.: ноги врозь, лист в обеих руках внизу. Подняться на носки, сделать глубокий вдох носом; листик вынести вперед, подуть на платочек. Вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

**Инструктор:** Посмотрите, какие красивые обручи оставили нам зверюшки.

**Прыжки из обруча в обруч**. («Как зайки») Дети становятся перед обручами (плоские обручи из фанеры или картона), а воспитатель объясняет задание: «Слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко, как зайки». Упражнение выполняется по команде: «Прыгнули!», фронтальным способом, то есть одновременно всеми детьми. Повернувшись кругом, дети повторяют задание несколько раз подряд.

**«Прокати мяч».** («Белочки орехи катают» )Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м. Воспитатель делит детей на две группы и предлагает каждому ребенку одной группы взять мяч (большой диаметр). Обе группы занимают исходное положение – сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу педагога дети энергичным движением рук прокатывают мяч друг другу несколько раз подряд.

**Инструктор:** Мы еще не поиграли с птицами. Хотите поиграть?

**Подвижная игра «У медведя во бору»** Выбирается водящий – (1-ый раз воспитатель, второй раз – ребенок), он становится на определенное место – в берлоге. Остальные играющие – дети. Они располагаются на другой стороне площадки в своем доме. Пространство между домом и берлогой медведя – лес (бор, дети идут в бор за грибами и ягодами, постепенно приближаясь к медведю. Во время сбора грибов и ягод дети припевают:

У медведя на бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит

И на нас рычит

Медведь притворяется спящим во время припева ребят. На последних словах медведь потягивается и бежит за ребятами, а они быстро поворачиваются и убегают к себе домой или разбегаются в стороны, стараясь не попасться медведю, и спасаются у себя дома.

**3-я часть** (2 мин).

**Инструктор:** Пора возвращаться домой. **(***Ходьба друг за другом)*

Игра «Тишина»

Тишина у пруда,   
Не колышется вода,   
Не шумят камыши,   
Засыпайте малыши.

После слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза.

**Инструктор:** Вот и вернулись мы в детский сад. Понравилось вам в осеннем лесу? Что больше всего понравилось?

Используемая литература:

1. «Конспекты физкультурных занятий» А.Ю. Патрикеев А.Ю, Чиркова С.В., Москва, 2018 г.