

**Динамический час** (на прогулке)

**Цель:** Совершенствовать двигательную деятельность детей на основе формирования потребности в движениях.

**Задачи:**

*Образовательные:* Формировать устойчивый интерес к сказкам; увеличить запасы двигательных навыков за счет игр с элементами спорта; упражнять в метании в горизонтальную цель; развивать умение согласовывать движение – отбивание мяча об пол со словами; учить ориентироваться в пространстве; формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.

*Воспитательные:* Воспитывать интерес к двигательной активности; Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.

*Оздоровительные:* Формировать правильную осанку и развивать все группы мышц; Удовлетворять потребность детей в движении

**Оборудование:** мячи на каждого ребенка; шапочка медведя, игрушки: заяц, медведь, белочка, еж; 2 корзины.

**Ход:**

Ребята, вы любите сказки? А умеете сочинять их сами? Я сейчас хочу рассказать вам сказку, которую сочинила сама. Похожую вы знаете. Это сказочка про колобок. В сказке колобок попадает в беду, когда встречается с лесными зверями, но мы с вами можем ему помочь. Путь будет долгим, нелегким.

Но сначала, давайте вспомним, как начиналась сказка.

*Жили были дед и баба*

*На полянке у реки. Обычная ходьба*

*И любили очень, очень,*

*На сметане колобки*

*Утром как-то очень рано*

*Амбар бабка подмела. Ходьба на носках, руки вверх*

*И муки совсем немного*

*По сусекам наскребла.*

*Хоть у бабки мало сил. Ходьба на пятках, руки за спину*

*Бабка тесто замесила.*

*Ну а бабушкина внучка. Подскоки*

*Колобок катала в ручках.*

*Вышел ровный, вышел гладкий. Боковой галоп*

*Не солёный и не сладкий.*

*Очень круглый, очень вкусный. Обычная ходьба*

**Даже есть его мне грустно.**

Вот какой колобок получился. (воспитатель показывает колобок- мячик). Положила его бабка на окно остужаться, но колобок не захотел там лежать, прыгнул на завалинку, с завалинки на дорожку, а у ворот встретился с ребятами. Вот шустрый колобок. А вы, ребята, сможете поймать колобок?

**Подвижная игра «Прокати мяч»**

Цель. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве, активизировать прослеживающую функцию глаза.

Решили ребята с колобком продолжить путь. Покатился колобок по тропинке и песенку запел:

*Покатился колобок прямо по дорожке, Мяч катим перед собой,*

*Очутился колобок у ребят в ладошках. колени не сгибать*

*Прыг скок, прыг скок*  
Отбивание мяча от пола  
*У него румяный бок, на каждое слово*  
*Прыг скок, прыг скок*

Вот какой наш колобок. Не успел колобок допеть песню, как повстречал зайку. Колобок, колобок я тебя съем. Не ешь, зайка, наш колобок. Давай мы лучше с тобой поиграем.

#### **Подвижная игра «Догонялки»**

**Цель.** Развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве, зрительно – двигательную координацию. **Описание:** дети стоят по кругу, под музыку передают друг другу мяч и зайку, стараясь сократить расстояние между игрушками). Понравилась игра зайке, не тронул он колобка, поскакал в лес. Покатился колобок дальше. Покатился колобок прямо по дорожке. Мяч катим перед собой. Очутился колобок у лесной сторожки. На корточках. А тут его уже медведь поджидал. Колобок, колобок, я тебе съем. Не ешь, дедушка медведь, наш колобок, давай мы лучше тебя повеселим.

#### **Подвижная игра «Медведь и ребята»**

**Цель:** совершенствовать умение обращаться с предметами, развивать умение ориентироваться в пространстве, ловкость.

**Описание:** когда дети идут к медведю, мяч находится между ног, когда убегают, мяч берут в руки.

Мишка косолапый  
Сосет в берлоге лапу.  
Мы зовем его гулять,  
В догонялки поиграть.  
1,2,3,4,5,  
Сможет мишка нас догнать.  
Обошел медведь весь лес  
И в берлогу спать залез.  
Лапу в пасть засунул он  
И увидел сладкий сон. (игра повторяется 3-4 раза)  
Попрощались дети и колобок с медведем и пошли дальше.  
Покатился колобок  
Через поле и в лесок.  
Тут бельчонок выбегает  
Колобка в лесу встречает.  
Колобок, колобок, я тебя съем.  
Не ешь, белочка, наш колобок, давай мы лучше тебе поможем орешки и шишки в корзинку собрать.

#### **Подвижная игра «Попади мячом в корзину»**

**Цель:** совершенствовать умение обращаться с предметами;учить попадать в цель, развивать глазомер,развивать быстроту реакции ловкость.

Поблагодарила белочка ребят за помощь и не стала трогать колобка, спряталась у себя в дупле.

Хорошо вы , ребята, потрудились, устали немного, давайте сядем на полянку, отдохнем. Хорошо отдыхать в лесу, птички поют, цветы приятно пахнут. Давайте понюхаем цветы.

#### **Дыхательная гимнастика.**

**Цель:** формирование углубленного вдоха; тренировка правильного носового дыхания.

**Оборудование:** цветков.

*Здравствуй, милый мой цветок.*

*Улыбнулся ветерок.*

*Солнце лучиком играя,*

*Целый день тебя ласкает.*

Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах. Повторить 4-5 раз.

Ребята, но нам пора уже возвращаться в детский сад, скоро стемнеет. Но как же мы оставим колобка одного в лесу, ведь мы знаем, что его еще могут встретить и волк и лиса. А они очень хитрые, обидят колобок. Ой, кто это в кустах фырчит. Послушайте, ребята. (воспитатель выполняет упражнение и просит детей повторить) Как фыркал лесной зверь? Давайте, посмотрим, кто это. Так это же еж. Ребята, не переживайте за колобка, я могу вам помочь. Только пусть колобок спрячется в моей корзинке, а что получится вы увидите. (воспитатель прячет колобок в корзине, берет палочку-выручалочку и произносит слова от имени ежика)

Чики- чики- чикалочка

Играю я в выручалочку

Колобок, колобок,

Превратись в колючий бок.

Что же, ребята, получилось, давайте посмотрим. На кого лесного зверя стал похож колобок?

Звери знают, что еж колючий и его нельзя трогать. Больше никто не обидит нашего колобка, даже если он один останется в лесу. Но у нашего колобка в лесу теперь есть и друзья. Это заяц, медведь, белочка и еж. Давайте попрощаемся с колобком, и потом в путь обратно.