**Конспект** утренней зарядки «Поездка в лес»

(для детей младшего возраста)

**Цель:**

**• Сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, создание положительного эмоционального тонуса.**

**• Формирование и совершенствование двигательных навыков.**

**• «Пробуждение» организма ребенка, настройка его на действующий лад.**

**Задачи:**

**•** Создать радостный эмоциональный подъем, разбудить организм ребенка, настроить на предстоящий день.

• Воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям.

**Атрибуты:**

Зонтик, капельки.

**Ход:**

**В-ль:** Ребята, сегодня я приглашаю вас на прогулку в лес, а поедем мы с вами на поезде, занимайте свои места, поехали *(руками делаем круговые движения, имитирующие езду на поезде)*. Посмотрите - впереди высокая трава, чтобы не потеряться, надо встать на носочки *(ходьба на носочках)*, а теперь горячий песок, чтобы не обжечься, идем на пяточках *(ходьба на пяточках)*.

**В-ль:** Вот мы и приехали в лес, посмотрите направо, налево, вверх, вниз.

Ой, сколько много цветов, давайте мы их соберем *(делаем наклоны вниз не сгибая колени)*, а грибов то сколько, соберем их тоже *(приседание).*

**В-ль:** А вы знаете, что в лесу живут медведи, давайте покажем, как ходит мишка *(идем на внешней стороне стопы)*, а впереди у нас препятствие - ветки низко-низко наклонились *(идем в полуприсяде)*, посмотрите – бревно, давайте под ним проползем *(ходьба на четвереньках)*. Молодцы!

**В-ль:** Вот мы и вышли из чащи, сколько бабочек здесь летает, побежали за ними *(бег врассыпную)*. Ой, не поймали ни одной. А кто это там спрятался за кустиком? Зайка! Прыгаем, как зайки *(прыжки с продвижением вперед).*

**В-ль:** Впереди я вижу большую тучу, кажется, дождь начинается *(бегаем врассыпную)*. Ребята, прячьтесь скорее ко мне под зонтик *(берет зонтик, на зонтике капельки)*, а сейчас все дружно подуем на капельки. Молодцы! Вот и дождик прошел. А нам с вами пора возвращаться домой, занимайте свои места в поезде, поехали.