**Конспект занятия на «Тропе здоровья»**

**«Путешествие в волшебный лес»**

Все в затылок подравнялись,

На носочки приподнялись.

И знакомою тропой

В лес отправились гурьбой. (Ходьба на носках)

Только в лес мы все зашли,

Появились комары.

Руки вверх – хлопок рукой,

Руки вниз – хлопок другой. (Ходьба с выполнением упражнений)

По тропинке вновь шагаем,

Вдруг ручей в пути встречаем.

Неужели поворот?

Нет, пройдём речушку вброд. (Ходьба с высоким подниманием колена)

Дальше по лесу шагаем,

И медведя мы встречаем.

Руки за спину кладём,

И вразвалочку идём. (Ходьба на внешней стороне стопы)

Ёжик по лесу гулял

И листочки собирал. (Ходьба в полном приседе)

Много листиков собрал

И довольный побежал. (Бег)

Впереди из-за куста

Смотрит хитрая лиса.

Мы лисичку обхитрим,

На носочках побежим. (Бег на носочках)

Перед нами здесь преграда.

Нам пройти, конечно, надо.

Под дугой мы пролезаем,

К мышке в норку попадаем.

У неё мы отдохнём,

Физкультминутку проведём. (Подлезание под дугой)

Отдых наш - физкультминутка.

Занимай свои места:

Шаг на месте левой, правой,

Раз и два, раз и два! (Физкультминутка)

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире.

Становитесь в круг играть.

Мы – весёлые лучи.

Мы – резвы и горячи.

Раз, два, три, четыре,

Раздвигайте круг пошире.

Раз, два – вперёд нагнуться!

Три, четыре – вперёд чуть-чуть

Приподняться, подтянуться.

Глубоко потом вдохнуть.

На другой бережок

Мы пройдём чрез ручеёк.

Мы по брёвнышку идём,

В ручеёк не упадём! (Ходьба по бревну)

Прямо спину все держите,

Раз и два, раз и два!

И под ноги не смотрите,

Раз и два, раз и два!

А теперь - мы ручейки,

Побежим вперегонки. (Ходьба и бег)

На зарядку солнышко

Поднимает нас,

Поднимаем руки мы

По команде «Раз!»

А над нами весело

Шелестит листва.

Опускаем руки мы

По команде «Два!» (Ходьба с выполнением заданий)

Мы по ковру идём с тобой,

Его никто не ткал,

Лишь солнца свет обогревал

И дождик поливал.

Он разостлался сам собой,

А называется травой. (Ходьба по искусственной травке)

Вдруг увидели:

«Здесь шишки!»

И прошлись по ним как мишки. (Ходьба по шишкам)

Мы в лягушек превратились

И по кочкам вскач пустились. (Прыжки на двух ногах по спилам)

Дальше, следом за болотом,

Посадил цветочки кто-то.

Пригляделись – не цветы,

А неведомы следы. (Ходьба по срезам пластиковых бутылок)

Ножки-ножки,

Бегите по дорожке, (Бег по песку и коврикам)

А затем тихонечко пройдите

И немного отдохните. (Дыхательные упражнения)