**Физкультурный досуг для детей младшей группы**

 **«Как дети мишку засыпать научили».**

**Цель**: укрепление здоровья детей и развития интереса к физической культуре.

**Задачи:** В форме подвижных игр и игровых упражнений закрепить основные виды движений: бег, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ходьбу змейкой между предметами, подлезание под дугой. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, внимание, умение реагировать на сигнал. Уточнить представление о диких животных. Совершенствовать двигательные умения и навыки. Формировать познавательную активность, умение отгадывать загадки.

Воспитывать нравственные качества – желание объединяться с целью помочь попавшему в беду персонажу; вызвать положительные эмоции у детей от участия в мероприятии.

**Материалы:** музыкальны центр, нарезка мелодий для проведения конкурсов, письмо от сказочного персонажа, модели елок, кубики, куклы театра «Би – ба - бо»( волк, заяц, лиса, медведь), дуги для подлезания, модуль «белочка» для аттракциона, орехи, поролоновые кольца на липучках для игры «зайцы в норке», тренажер для дыхания и релаксации «снежинки», воздушные шарики – рыбки для игры «Кто больше соберет рыбок», коврики для релаксации по количеству детей, «снежок» с подарками.

**Ход досуга:**

**В.:** Все собрались? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

 Ну тогда подтянись,

Не зевай, не ленись.

**В.:** Ребята, скажите мне, пожалуйста, какое сейчас время года? (зима)

 - Посмотрите вокруг: как красиво, бело, заснежено. Что вы видите кругом? (снежинки, елочки, снеговика)

 - Ой, смотрите, у снеговика что – то есть в руках. Это письмо. От кого оно, можно узнать, отгадав загадку:

Он – хозяин леса строгий,

Любит спать зимой в берлоге,

И всю зиму напролет

Лапу сладкую сосет.

А еще он любит мед. (Медведь).

Воспитатель открывает письмо и читает: «Здравствуйте, мальчики и девочки! Вот зима настала, все вокруг бело,

И мою берлогу снегом замело.

Спит медведь – мой папа, мама тоже спит

 Медвежонку плакать мама не велит.

 Как же мне не плакать,

 Не могу уснуть,

 Может вы поможете

 Мишке чем – нибудь?» Мишутка.

**В.:** Ребята, маленький медвежонок не может уснуть, вы хотите помочь Мишутке? А где живет медведь?

- В лесу.

 - А можно ходить самим в лес?

Ответы детей.

 - Правильно, нужно ходить со взрослыми.

Давайте пригласим… Снеговика. (Снеговик оживает)

**Снеговик:** Дорога в лес не простая, надо бы размяться.

*Логоритмическое упражнение «Медвежата в чаще жили»:*

 - Медвежата в чаще жили, головой они крутили – вот так, вот так, вот так!

 - Медвежата в чаще жили и из речки воду пили – вот так …

 - Медвежата мед искали, они дерево качали – вот так…

 - А потом они плясали, лапы смело поднимали – вот так…

 - Вперевалочку ходили, дружно по лесу бродили – вот так…

**В.:**- Ну что, готовы? Тогда в путь.

\*По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

Дружно, весело шагайте,

Вы, друзья, не отставайте.

\*Елочки, вдруг, на пути,

 Как же дальше нам пройти?

Между елками пойдем

 И мишутку мы найдем.

(ходьба «змейкой»)

\*Как же дальше нам пройти,

Тут сугробы на пути?

Чтоб пробраться нам к берлоге

Поднимайте выше ноги.

(перешагивание через кубики)

 **Снеговик:** Чтоб продолжить дальше путь.

Надо детям отдохнуть.

Отгадайте – ка загадки,

Кто играет с нами в прятки.

Кто по веткам скок да скок

Быстро ловко скачет,

Рыжий маленький зверек

В дупло орешки прячет ( белка)

**В:** бельчатам зимой холодно и голодно, надо их накормить.

*Аттракцион «Накорми белочку».*

(проползти на четвереньках под дугой, взять орех, «накормить» белочку)

**В.:** Что ж, белочкам мы помогли, а не сбились мы с пути?

**Снеговик:** Там болото впереди, кто поможет нам пройти?

**В.:** Я знаю, а вы узнаете, отгадав загадку:

По снежку прыг да скок,

Скачет беленький клубок,

С длинными ушами,

Посмотрите сами.

Кто же это? – угадай – ка.

Это наш приятель…зайка.

Снеговик одевает на руку куклу – зайку.

**Зайка:** Поиграйте- ка со мной,

Скучно мне в лесу зимой.

*Игра «Зайки в норках».*

(воспитатель раскладывает поролоновые кольца, по сигналу каждый должен занять свой «домик»)

**В.:** Из – за елки на опушке

Чьи – то выглянули ушки.

Лапки зайцев замерзают,

Зайцы лапки согревают.

Стали прыгать и скакать.

Стали весело играть.

Ну – ка, волк, не зевай,

И зайчишек догоняй.

Заяц благодарит ребят за веселую игру.

**Заяц:** По дорожке вы пойдете и в беду не попадете.

Из колец собирается дорожка, по которой дети переходят через болото, удерживая равновесие.

**Снеговик:** А в лесу снегопад,

 Снежинки весело кружат,

Ветерку поможем,

Подуем на них тоже.

Дети становятся вокруг тренажера «Снежинка».

*Проводится дыхательная гимнастика + тактильная релаксация «Подуй на снежинку».*

Снеговик одевает на руку куклу - лису.

**Лиса:** Как хорошо, ребята, что я вас встретила. Река замерзла, а там много рыбы. Помогите мне ее наловить из проруби.

*Проводится аттракцион «Кто больше соберет рыбы».*

**В.:** Долго шли мы по дороге,

 Наконец пришли к берлоге.

Вот и мишка – шалунишка,

До сих пор не спит, малышка.

Как же нам ему помочь?

**Снеговик:** Надо свет везде включить.

**Дети:** Нет.

**Снеговик:** Громко – громко закричать.

 - Нет.

 - Громко – громко застучать.

 - Нет

 - Ручками захлопать?

 - Нет.

 - Ножками затопать?

 - Нет.

 - А как же тогда Мишутке уснуть?

Ответы и предположения детей.

Воспитатель предлагает показать Мишутке, как надо засыпать.

*Проводится упражнение на релаксацию под «колыбельную медведицы».*

Дети лежат на индивидуальных ковриках.

**Воспитатель:** Ресницы опускаются …

 Глазки закрываются…

 Мы спокойно отдыхаем …

 Сном волшебным засыпаем…

 Наши руки отдыхают…

 Тяжелеют, засыпают

 Шея не напряжена,

 А расслаблена она…

 Губы чуть приоткрываются…

 Так приятно, расслабляются…

 Дышится легко, … ровно, …. глубоко, …

 Мы чудесно отдыхаем,

 Сном волшебным засыпаем…

 Глаза открывайте,

 Тихонечко вставайте,

 Уснул Мишутка маленький

 Спокойным сладким сном.

Воспитатель с детьми укладывают мишку в берлогу.

Не будем мишутки мешать,

 Будет он до весны крепко спать.

А мы с вами соберемся

И домой скорей вернемся.

**В:** Мы сегодня сделали много добрых дел:

Бельчат покормили, зайку веселили,

Рыбу лисе наловили, медвежонка спать уложили.

**Снеговик:** Раз вы такие чуткие и добрые дети, сделаю вам подарок.

Берет маленький снежок. Прокатывает его за елку, оттуда выкатывает большой снежок с сюрпризом.

**В.:** Побегали, поиграли, нагуляли аппетит, вот теперь, и подкрепиться нам совсем не повредит.

Дети прощаются с гостями и уходят.