**Цель:** создание бодрого настроения, стимулирование активности каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей.

**Задачи**:

**Оздоровительные:** сохранять и укреплять здоровье детей, содействовать правильному физическому и психическому развитию детского организма, повышать умственную и физическую работоспособность.

**Развивающие:** формировать двигательные навыки и физические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость, формировать нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.

**Воспитательные:** воспитывать положительные черты характера, нравственно-волевые качества, формировать привычку к здоровому образу жизни, желание заниматься физическими упражнениями.

**Экологические:** учить детей оберегать и сохранять природу, напомнить детям правила поведения в лесу, воспитывать бережное отношение к природе.

**Материалы и оборудование:**

Гимнастические скамейки, обручи, фигурки (игрушки) диких животных, маска лисы, мусор (пакеты, бутылки, банки), корзины, деревья, угощение для детей (печенья-грибочки)

**Действующие лица:** воспитатель, Старичок-лесовичок (игрушка)- второй воспитатель, дети.

**ХОД ДОСУГА.**

Дети входят в физкультурный зал, строятся в шеренгу.

Воспитатель: Ребята, а не прогуляться ли нам сегодня по осеннему лесу? Пойдемте, ребята!

Друга за руку возьмем,

По тропинке в лес пойдем (ходьба друг за другом)

Вот коня мы увидали,

Как лошадки поскакали (скачут галопом)

Вьется тропка змейкой

Через луга, через поля (бег змейкой)

Вы змейкой пробежать сумейте

Мои милые друзья (бег змейкой)

Вдруг мы видим на опушке-

Две зеленые лягушки

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгать надо на носок (прыжки на двух ногах)

Смотрим, впереди ручей

Перейдем его скорей! (на носках, руки в стороны)

Через ручей лежит бревно,

Но очень скользкое оно (на носках, руки в стороны)

Друг за другом мы идем

На полянку попадем (маршируют).

Воспитатель: Ребята, посмотрите какая красивая полянка, давайте с вами проведем на ней разминку перед дальней прогулкой по лесу и заодно соберем грибы и ягоды.

Вставайте все на свои цветочки.

**Комплекс ОРУ «Как хорошо, как весело по лесу мы идем»**

1. «Идем по лесу весело осенним ясным днем»

И.п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе. Выполнять шаги на месте, поочередно сгибая колени, отрывая пятки от пола, делая энергичный перекат стопы до конца пальцев ног. Повторить 2-3 раза по 8 шагов на месте, между сериями шагов – пауза.

2. «Чтоб корзинку нам поднять, нужно руки укреплять»

И.п.: руки к плечам. 1-2-локти назад - вдох; 3-4-медленное вращение локтями вперед - выдох. То же, вращение локтями назад. Повторить по 4 раза.

3. «Между кочек впереди, много ягодок, смотри»

И.п.: стоя, ноги врозь, руки вниз. 1-2-поворот вправо, правая согнутая рука за спину, левая впереди – выдох; 3-4- вернуться в и.п. То же влево. Повторить по 4-5 раз.

4. «Как мы по лесу пойдем, грибы в корзинку соберем»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс – вдох. 1-2 – пружинистые наклоны, кончики пальцев касаются земли - выдох. 4- и.п. Повторить 6 раз.

5. «Грибов и ягод мы набрали, от радости заскакали»

И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Выполнить 10-12 прыжков на месте, затем 8-10 шагов на месте в спокойном темпе. Повторить 2-3 раза.

6. «Устали мы, домой пойдем, в руках корзинки понесем».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2- руки вверх - в стороны- вдох; 3-4-вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.

Воспитатель: Молодцы, ребята, хорошо размялись, грибы, ягоды собрали, теперь дальше пойдем по лесу гулять.

Стук в дверь. Появляется Старичок-Лесовичок (воспитатель с игрушкой в руках).

Я веселый старичок,

Старичок-лесовичок,

Со зверями я дружу,

Лес и поле сторожу,

В чаще леса я живу

Не во сне, а наяву.

Лесовичок: Это кто в лесу гуляет? Кто здесь песни распевает? Да это же ребятишки: девчонки и мальчишки. Здравствуйте, ребята! Я - Старичок-Лесовичок. Зачем в лес пожаловали?

Воспитатель: Подышать чистым воздухом, полюбоваться красотой осеннего леса, подружиться с лесными жителями.

Лесовичок: Тогда проходите, я вижу, у вас добрые намерения. А вот видите сломанные ветки, мусор кругом. Это сделали недобрые люди. Вчера, например, мальчишки сломали молоденькие березки, они катались на них, гнули тонкие веточки. Совсем перестали люди беречь природу: губят деревья, разоряют гнезда, грибницы разрушают, хозяев обижают. Вот я и решил, прежде чем пускать в лес гостей, проверить, знают ли они *правила лесного поведения*. Назовите мне их.

1. Наблюдать за птичьими гнездами - трогать нельзя.
2. Ходить по тропинкам, не шуметь.
3. Не ломать ветки, не рвать цветы.
4. Не сбивать грибы, не разрушать грибницы.
5. Не разжигай костры.
6. Не лови и не уноси домой птиц и детенышей зверей.

Старичок-Лесовичок: Молодцы, правильно назвали, добро пожаловать в лес! Правила поведения вы назвали, а теперь помогите мне навести чистоту и порядок в лесу. Если вы дружные и смелые, находчивые и веселые, отправляйтесь на помощь лесу.

Воспитатель: Старичок-Лесовичок, а что нам надо сделать?

Старичок-Лесовичок: Для начала – собрать весь мусор.

Дети делятся на 2 команды, придумывают командам названия и на скорость собирают мусор в корзины: по одному бегут к корзине, кладут туда один вид мусора, обегают корзину, возвращаются в конец колонны.

Воспитатель: Старичок-Лесовичок, мы справились, что же дальше?

Старичок-Лесовичок: А дальше я хочу посмотреть, какие вы сильные, ловкие и смелые. Я приготовил для вас полосу препятствий в лесу и хочу посмотреть, как вы с ней справитесь: надо пройти по гимнастической скамейке - это мостик через ручеек, дальше прыжки на двух ногах из обруча в обруч – это прыжки через кочки, обежать дерево и обратно проползти по гимнастической скамейке – это мы проползаем под деревьями в лесу. Готовы? Начали!!!

Дети соревнуются, чья команда быстрее и правильнее пройдет полосу препятствий. Старичок-Лесовичок хвалит детей.

Старичок-Лесовичок: А какие звери живут в лесу?

Дети называют.

Старичок-Лесовичок: А у меня для вас есть загадки. Давайте отгадывать. (Когда дети отгадают загадку, достает из сумки животное и сажает его под дерево либо показывает картинки животных).

1. Живу в лесу и на лугу,

Я порчу в огороде грядки

И удираю без оглядки (заяц)

1. Серовато, зубовато,

По полю рыщет,

Телят, ягнят ищет (волк).

1. Летом гуляет,

Зимой отдыхает (медведь).

.

1. Не портной, а всю

Жизнь с иголками ходит (еж)

1. Не мышь, не птица

В лесу резвится,

На деревьях живет

И орешки грызет (белка)

1. Рыжая, с пушистым хвостом,

Живет в лесу под кустом (лиса)

Старичок-Лесовичок: Молодцы, ребята, все загадки отгадали, теперь благодаря вам все дикие звери вернулись снова в лес и будут там жить.

Показывает игрушку лисы и предлагает детям поиграть в игру *«Хитрая лиса».* Дети играют. Звучит пение птиц (фонограмма).

Старичок-Лесовичок: А сейчас я хочу поиграть с вами в веселую игру *«Летает - не летает».* Садитесь на лавочки, отдохните немного. Мы сейчас с вами превратимся в перелетных птиц и будем говорить «летим, летим» только с теми, кто на самом деле может летать, только, чур, не ошибаться. А ошибся, вставай, выходи из игры.

Журавли летят,

На всю Русь гудят:

Гу-гу-гу-не догнать нас никому!

*Дети:* «Летим, летим»

Пчелы летят,

Сердито жужжат:

Жу-жу-жу,

Я летаю и жужжу!

*Дети:* «Летим, летим»

Поросята летят,

Поросята вижжат:

Хрю-хрю-хрю!

Надоело нам в хлеву!

*Дети:* ?

Кто ошибся? Выходи вон!

Синицы летят,

Быстрокрылы звенят:

Тинь-тинь-тинь!

Глубока неба синь!

*Дети*: «Летим, летим»

Комары летят,

Надоедливо пищат:

Зу-зу-зу!

Кричат кому? Беги, беги!

*Дети:* «Летим, летим»

Медведи летят,

Косолапы рычат:

Ры-ры-ры!

Высоки горы!

Старичок-Лесовичок: Молодцы, дети, хорошо поиграли, повеселили старичка.

Ну а мне пора прощаться,

В лес осенний возвращаться

Ждут меня еще дела,

До свиданья, детвора!

Дети: До свидания!

Воспитатель: Приходи к нам еще! Дети, нам тоже пора возвращаться из леса в группу, там уже ждут вас родители. Сегодня все были молодцы, все были ловкие, смелые, быстрые, умные и хорошо играли. Старичок-Лесовичок оставил для вас угощение. Построились в колонну, шагаем по залу, возвращаемся в группу.