**Физкультурный досуг**

**«Дружат зайчики и белочки, дружат мальчики и девочки»**

**Задачи:**

1. Создавать атмосферу радости и эмоционального благополучия.

2. Закреплять умения, приобретенные в совместной деятельности по физической культуре педагога и детей.

3. Обогащать творческий и эмоциональный опыт детей.

4. Способствовать воспитанию дружеского, товарищеского отношения детей друг к другу.

**Инвентарь:** 2 гимнастические скамейки; маски-шапочки с изображением белочек для девочек по количеству детей; маски-шапочки с изображением зайчиков для мальчиков по количеству детей; костюм Лесовичка для взрослого (соломенная шляпа, накладная борода, рубашка в русском стиле, подпоясанная крученой веревкой, шаровары, короткие сапожки); игрушка би-ба-бо ежик; игрушка би-ба-бо волк; 2 пластмассовых контейнера (60х40х20 см); 18-20 пластмассовых шариков красного цвета (d = 7-8 см) из набора «Альма» («сухой» бассейн); 18-20 таких же шариков, но желтого цвета; украшения для зала: солнышко (d = 40-50 см), изображения белочек и зайчиков по 2-3 шт. (h = 25-30 см), изображения елочек и березок по 3-4 шт. (h = 50-60 см), нарисованных на ватмане, изображение «травки», вырезанное из гофрированной бумаги зеленого цвета, - 3-4 полосы (ширина 8-10 см, длина 60-80 см); коробка с медальками, на которых изображены белочка и зайчик, из картона (d = 6-8 см) по количеству детей; диск «100 лучших детских песен. Вып. 2» (ФГУП Фирма «Мелодия»; ® Фирма «Мелодия»; © ООО «Дрофа», ®&© Гостелерадиофонд, ®&© ЗАО «Твик-Лирек», 2002 г., «Песенка о дружбе»); кассета «Ритмическая мозаика» (Ч. 2, композиция «Белочка»); музыкальный центр.

**Ход досуга**

Дети в спортивной форме вслед за воспитателем входят в празднично украшенный зал под звучание «Песенки о дружбе» (муз. И. Яковлева, сл. З. Петровой), садятся на гимнастические скамейки, поставленные вдоль одной из сторон зала. На головах у девочек надеты маски-шапочки белочек, у мальчиков - маски-шапочки зайчиков.

В зал входит Лесовичок.

**Лесовичок.** Здравствуйте, девочки! Здравствуйте, мальчики! Здравствуйте, белочки! Здравствуйте, зайчики!

**Дети.** Здравствуйте!

**Лесовичок.** Я гулял по лесу и вдруг услышал, как кто-то весело смеется. Я прибавил шаг и быстро пошел туда, откуда слышался смех. И вдруг увидал лесную полянку. А на полянке встретил вас, мои друзья. Отвечайте поскорее, зачем вы сегодня пожаловали в мой лес?

**Ведущий.** Здравствуй, Лесовичок! Сегодня зайчики и белочки пришли на полянку, чтобы поиграть, посоревноваться, потанцевать. Потому что они очень любят физкультуру!

**Лесовичок.** А вот мы это сейчас и проверим!

Зайчики и белочки,

Мальчики и девочки,

Стройтесь дружно по порядку,

Начинаем мы зарядку!

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

**«Зайчики и белочки»** [11]

Лесовичок становится посередине зала лицом к детям. Дети врассыпную встают перед ним.

**«Одна лапка, другая»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

**«Крепкие лапки»**

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед; ладони на колени, сказать: «Крепкие», смотреть вперед; руки на пояс. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. **«Веселые белочки»**

И. п.: ноги врозь, руки «полочкой» перед грудью. Выполнить по два наклона вправо и влево. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

**«Шаловливые зайчики»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2-3 раза.

**«Мы - молодцы!»**

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п. На выдохе произнести: <Мо-лод-цы!» Повторить 3-4 раза. **Ведущий.** Видишь, Лесовичок, как наши ребята умеют хорошо выполнять упражнения.

**Лесовичок.** Да, похоже, что они действительно любят физкультуру. Вместе со мной пришел к вам в гости ежик (показывает игрушку би-ба-бо ежик). Он очень хочет с вами поиграть.

**Подвижная игра с речевым сопровождением**

**«Ежик»** [11]

Дети образуют круг, встают на небольшом расстоянии друг от друга. В центре круга находится Лесовичок, кукла би-ба-бо ежик надета ему на руку. Лесовичок читает текст стихотворения, показывает движения, которые вслед за ним повторяют дети.

|  |  |
| --- | --- |
| Как-то мы в лесу гуляли,  И ежа мы повстречали.  На полянке на лесной,  Под пушистою сосной  Он сидел с ежатами,  Малыми ребятами.  На его спине иголки,  Как хвоиночки у елки.  Ты не бойся, ежик, нас,  Мы подружимся сейчас.  Будем, вместе мы играть,  Песни петь и танцевать.  Вышел ежик из-под елки,  Распушил свои иголки.  Вместе с нами стал играть,  Песни петь и танцевать! | *Шагают на месте, энергично взмахивая руками.*  *Выполняют наклоны вправо-влево, руки на поясе.*  *Хлопают в ладоши.*  *Выполняют два наклона вперед, при наклоне руки назад - вверх. Выполняют повороты вправо-влево, руки на пояс.*  *Выполняют «пружинку», руки к плечам.*  *Хлопают в ладоши.*  *Прыгают на месте на двух ногах, руки вниз.* |

**Ведущий.** А теперь ежик и Лесовичок хотят посмотреть, как танцуют наши белочки.

Мальчики и Лесовичок садятся на гимнастическую скамейку, а девочки-белочки вместе с ведущим исполняют композицию «Белочка».

**Музыкально-ритмическая композиция «Белочка»**

(муз. В. Шаинского, сл. М. Пляцковского)

(текст дан по источнику [22], движения Ю. Кирилловой)

|  |  |
| --- | --- |
| **Проигрыш.**  **1-й куплет.**  Каждый день  Без всякой спешки  Я в дупле грызу орешки:  Щелк-щелк-шелк,  Щелк-щелк-щелк.  **Проигрыш.**  **Припев.**  Я печальной не бываю, (2 раза)  Веселюсь и напеваю: (2 раза)  Ля-ля-ля,  Ля-ля-ля. (2 раза)  **2-й куплет.**  Всем видна моя сноровка,  Я скачу по веткам ловко:  Скок-скок-скок,  Скок-скок-скок.  **Проигрыш.**  **Припев** *(повторяется 2 раза).*  **3-й куплет.**  Очень рыжая, как осень,  Я мелькаю между сосен:  Прыг-прыг-прыг,  Прыг-прыг-прыг.  **Проигрыш.**  **Припев** *(повторяется 2 раза).* | *И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Выполняют «пружинку», руки на поясе.*  *Правая рука вперед, ладонь вверх, затем - левая.*  *Правая рука на пояс, затем -левая.*  *Выполняют 3 хлопка обеими руками по коленям.*  *Выполняют 3 хлопка в ладоши перед грудью.*  *Повторяются движения 1-го куплета в соответствии с музыкой.*  *Ставят правую ногу на пятку, слегка наклоняются вперед, руки вперед - в стороны.*  *То же, другую ногу.*  *Выполняют «пружинку» с попеременными махами руками вперед-назад.*  *Правая рука в сторону, ладонь вверх, затем - левая.*  *Правая рука на пояс, затем левая. Выполняют прыжки на месте на двух ногах.*  *Повторяются движения 2-го куплета в соответствии с музыкой. Движения повторяются.*  *Выполняют наклоны вправо-влево, руки на поясе.*  *Выполняют 3 прыжка вперед на двух ногах, руки перед грудью, кисти вниз. Выполняют 3 прыжка в обратном направлении, возвращаются на свои места.*  *Повторяются движения 3-го куплета в соответствии с музыкой. Движения повторяются.* |