***«ЦВЕТОЧНОЕ ЦАРСТВО»***

**Цель:** Формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой.

**Задачи:**

1. Развивать физические качества: крупную и мелкую мускулатуру, силу, ловкость, равновесие, координацию движений, правильную осанку.

2. Закреплять навыки в ходьбе, беге, ползании на четвереньках, ходьбе по гимнастической скамейке, метании.

3. Создавать у детей радостное, бодрое настроение, пропагандировать ЗОЖ.

**Оборудование:**

**Ход досуга:**

**Вводная часть:**

**Инструктор –** Здравствуйте, друзья! Сегодня я получила письмо *(показывает).* Оно приятно пахнет. Чувствуете нежный аромат? Как вы думаете, что это за запах?

**Дети –** Пахнет какими- то цветами!

**Инструктор –** Да! Сейчас мы узнаем от кого это письмо и что здесь написано!

*Читает –* «Дорогие ребята! Меня зовут Роза. Я – королева цветов и приглашаю вас в гости!»

*Обращается к детям –* Нас приглашают в гости. Вы любите ходить в гости?

**Дети –** Да!

**Инструктор –** Сама королева цветов приглашает нас в гости! Только вот не написала, куда же нам идти? Что нам делать? Может быть мы сами догадаемся, где живет королева Роза.

 **Дети –** Она живет в Царстве Цветов!

**Инструктор –** Наверное, вы правы! Раз она королева цветов, то и царство у нее Цветочное. Нам предстоит долгий путь, давайте подготовимся к нему!

**Самомассаж:**

*(выполняется под музыку)*

**-** растирание ладоней,

- растиранме теплыми ладонями плеч, рук, коленей, ступней ног.

**Основная часть:**

**Инструктор –** А теперь, друзья, вставайте. Можно отправляться в путь!

1. Ходьба на носках, руки в стороны.
2. Ходьба на пятках, руки за спиной.
3. Ходьба с высоким подниманием колена.
4. Ходьба приставным шагом.
5. Ходьба между «цветочными полянами» змейкой.
6. Бег друг за другом в медленном темпе.
7. Боковой галоп.
8. Бег, выбрасывая прямые ноги вперед.
9. Бег со сменой темпа, быстро – медленно.

**Дыхательное упражнение «Роза – одуванчик»:**

**Инструктор –** Вдыхаем аромат розы, дуем на одуванчик.

*Упражнение выполняется 4 раза.*

**Инструктор –** Вот и зеленая тропинка! *( раскладывается канат).* Пройдя по нему мы и попадем в Цветочное Царство Розы.

*Выполлняется ходьба по канату скрестным шагом.*

**Общеразвивающие упражнения:**

**Инструктор –** Ой, ребята, посмотрите - в Цветочном Царстве мы превращаемся в прекрасные цветы:

1. **«Цветок качает головой»**

И.п.: стоя, руки по швам, ноги вместе.

1 – наклон головы вправо, 2 – и.п.,

3 – наклон головы влево, 4 – и.п. (4 раза).

1. **«Цветок поворачивается к солнцу»**

И.п.: стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

1 – поворот влево, 2 – и.п.,

3 – поворот вправо, 4 – и.п. (6 раз).

1. **«Цветок растет»**

И.п.: сидя, ноги прямые, руки вдоль туловища.

1 – наклон вперед, коснуться пальцами рук ступней ног, 2 – и.п.,

3 – 4 – тоже. (8 раз).

1. **«Налетел сильный ветер»**

И.п.: стоя на коненях, ноги немного расставлены, руки на поясе.

1 – руки вверх, наклон туловища вправо, 2 – и.п.,

3 – руки вверх, наклон туловища влево, 4 – и.п. (8 раз).

1. **«Цветок прячется от дождя»**

И.п.: стоя, основная стойка, руки на поясе.

1 – присесть, руки вперед, 2 – и.п.,

3 - 4 – тоже. (8 раз).

1. **«Дождик идет»**

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

 прыжки на месте (8 раз, в 2 подхода).

1. **«Цветок тянется к солнцу»**

И.п.: стоя, основная стойка, руки по швам.

1 – потянуться вверх на носки, поднять руки вверх, 2 – и.п.,

3 – 4 – тоже. (6 раз).

*Дети одевают шапочки цветов.*

**Инструктор –** Посмотрите, вы превратились в прекрасные цветы.

*Звучит «Вальс цветов» П.И. Чайковского. Дети – цветы исполняют танец. В конце выходит «Королева Роза».*

**Королева Роза –** На волшебную полянку

 Выхожу я спозаранку!

 Солнышком земля согрета,

 Все ребята любят лето.

 Они летом не ленились,

 Очень славно потрудились.

 Воду носили, землю поили,

 Грядки рыхлили,

 Все их хвалили,

 В клумбах выросли цветы

 Небывалой красоты!

**Игра «Цветочные клумбы»**

Под музыку дети кружаться и бегают на носочках вокруг обручей, музыка выключается – дети забегают в обручи *(2-3 обруча – полевые цветы, 2-3 обруча – садовые цветы). Игра*

**Инструктор –** Какие чудесные цветочные клумбы!

 Но, если знать хотите,

 И у цветов есть голоса,

 Прислушайтесь и посмотрите.

*Выходят маки.*

**1 – й Мак –** Маки узкой тропкой забрели к вам вдруг!

 Кто здесь самый ловкий? Выходи – ка в круг!

**Малоподвижная игра «Кто в саду?»**

*Дети , взявшись за руки, встают в круг лицом к центру. Четыре – шесть игроков внутри большого круга образуют маленький круг – это пчелы в саду. Они также стоят лицом к центру.*

*Одновременно все играющие дважды, нараспев, произносят слова:*

 Кто в саду, кто в саду!

 Пчелки в розовом саду.

*Дети, стоящие в большом кругу, идут в одну сторону, в маленьком – в другую. Все произносят слова:*

 Пчелки, с веточки на ветку,

 С веточки на ветку, с листочка на листок,

 С цветочка на цветок!

*Большой круг останавливается: дети, не отпуская рук, поднимают их вверх. Стоящие в маленьком кругу (пчелы) расцепляют руки и идут змейком в воротца. По окончании слов – пчелы становятся каждая за одним из участников игры, находящихся в большом круге. Эти пары меняются ролями. Игра проводится 3-4 раза.*

Правила игры: дети должны стараться не наталкиваться друг на друга, идти не спеша ровной змейкой и останавливаться только по оканчании слов.

**2 – й Мак –** В наших коробочках зреют черные мелкие семена, которые очень любят кондитеры, они посыпают ими булочки.

**Василек –** Зацветал на клумбе синий василек,

 Вот какой красивый маленький цветок!

 Синяя сорочка, синий поясок.

 Синенькая звездочка – пахучий василек.

 Я – василек садовый, но у меня есть двоюродные братья- полевые васильки. Они растут в поле, во ржи.

**Колокольчик –** То фиолетовый, то голубой,

 В цветнике я встречался с тобой.

 Звонким названием я наделен.

 Как звучит мое имя?

**Дети –** Колокольчик.

**Незабудки –** Мы на клумбе расцвели и тоже в гости к вам пришли.

 Нарядились на расцвете, чтобы игры провести.

**Малоподвижная игра «День и ночь»**

*Двое детей (незабудки) по очереди называют время суток – день, ночь. День – цветы стоят, ночь – приседают на корточки, не внимательные игроки выходят из игры.*

*Игра проводится 2 -3 раза.*

**Астра –** Ну а я, ребята, астра. Все твердят, что я прекрасна. Я люблю песни и пляски.

**Игровое упражнение «Повтори за мной»**

*Дети под музыку повторяют танцевальные движения за ребенком – астрой и Королевой Розой.*

**Одуванчик –** Я – одуванчик, ношу желтый сарафанчик,

 Подрасту – наряжусь в беленькое платьице:

 Легкое, воздушное, ветерку послушное.

**Ромашки –** Стоят в лугах сестрички,

 Золотые глазки, белые реснички.

**Королева Роза –** Это ромашки садовые, бывают ромашки лекарственные. А сейчкс, детвора, поиграть пришла пора.

**Подвижная игра «Цветочный калейдоскоп»**

*Дети, под музыку, на носочках бегают вокруг цветных колец, музыка останавливается – составляют из лепестков цветок (цвет лепестков должен соответствовать цвету кольца). Игра проводится 2-3 раза ( кольца меняются местами).*

**Королева Роза –** На наши клумбы прилетают не только пчелы, но и бабочки и жуки.

**Танец «Жуки и бабочки».**

**Королева Роза –** В моем Царстве столько цветов, что всех не перечесть, а позвала я вас, чтобы вы помогли мне посадить цветы на новых полянах.

**Инструктор –** Дети, поможем королеве?

**Дети –** Да!

*Инструктор раздает детям цветы (шапочки цветов снимают).*

**Игровое упражнение «Посади цветы».**

*Дети строятся в две команды по 6 участников. Бегут к полянам (обручи), сажают цветок в «землю» (пенопласт), бегут обратно, встают в конец команды. Проводится 3-4 раза.*

**Инструктор –** Молодцы ребята! Хорошо поиграли, а самое главное – помогли Королеве Розе посадить цветы. Но нам пора возвращаться в детский сад.

**Королева Роза –** Я помогу вам быстро вернуться в детский сад. Ложитесь на ковер, закрывайте глаза.

**Релаксация**

*Звучит тихая музыка, дети ложатся на ковер и закрывают глаза.*

**Королева Роза –** Закроем , дети, глазки,

 Представим, что мы в сказке.

 Мы словно цветы на поляне лесной,

 Согреты мы солнцем, умыты росой.

 Мы тянемся вверх, лепестки раскрывая,

 И ласковый ветер нас тохо качает.

 И нежные песни нам птицы поют.

*Дети выполняют движения в соответствии с текстом.*

*В зале «появляется» самовар, угощение для детей.*

**Королева Роза –** Вот вы и в детском саду, мне пора прощаться с вами, приглашаю вас за стол

 Лучше доктора любого лечит скуку и тоску,

 Чашка вкусного, самоварного чайку.

 Подходите, не стесняйтесь,

 Присаживайтесь, угощайтесь!

 Чай цветочный, из мелиссы,

 И варенье из клубники,

 Я хочу вам предложить!

 До свидания!

*Чаепитие.*