**Досуг по области «Физическая культура».**

 **Задачи**:

* Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, на носках, на пятках, «гусиным» шагом; беге колонной по одному;
* повторить комплекс упражнений без предметов;
* развивать слуховое внимание;
* повторить игру «у медведя во бору»;
* развивать ловкость устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной опоре (без предмета и с мешочком на голове ) ;
* развивать координацию движений при передаче мяча друг другу;
* повторить пролезание в обруч;
* повторить отличия елки от сосны.

 **Программное содержание:**

 Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Доставить детям радость от участия в «походе».

**Ход занятия:**

Ребята, сегодня мы с вами пойдем в поход! Посмотрите, у меня есть настоящий походный рюкзак. Видите, какой он большой! Давайте подумаем, что нужно взять с собой в поход. Итак, кладем в рюкзак влажные салфетки, сухие салфетки, воду, одноразовые стаканчики, компас, спички, яблоки, орешки, чтобы перекусить по дороге (все лежит на столике), а самое важное.... карту, без нее мы не доберемся до клада, который ожидает нас в конце пути. Ой, что это? Это не карта. Это письмо: "Ваш клад у меня. Если хотите его забрать идите в лес. Пройдете через сосновый бор, потом переберетесь через реку. Увидите гору. В горе пещера. В ней я буду вас ждать." Интересно, кто украл наш клад? Ну, что, идем в пещеру?!

Готовы? Строимся друг за другом. Шагом марш. (дети под музыку идут по кругу). Ребята впереди мокрая дорога, а резиновые сапоги мы не взяли. Поднимаемся на носочки, руки на пояс. Идем вперед. Замечательно. Все лужи обошли, идем шагом. Чтобы не увязнуть в грязи идем на пяточках, руки на пояс. Обычным шагом. Смотрите, впереди гуси. Как забавно они ходят, а вас так получиться? Давайте попробуем. Молодцы. А теперь пробежимся!

Здорово! Вот мы и у леса. Прежде чем войти, давайте немного разомнемся:

* И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в и. п. (7-8 раз).
* И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 - поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 - вернуться в и. п.. То же влево (8 раз).
* И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в и. п. (6-8 раз).
* И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - 2 - присесть, руки вынести вперед; 3 -4 - вернуться в и. п. (6-8 раз).
* И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - правую ногу вперед на носок; 2 - в сторону (вправо); 3 - назад; 4 - вернуться в и. п.. То же влево левой ногой (6-8 раз).
* И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 - вернуться в и. п.. Выполняется в среднем темпе под счет воспитателя 3-4 раза.

Молодцы! Входим в лес. Как здесь темно и страшно. Или вам не страшно? А вот и сосновый бор, о котором говорилось в письме. Вспомните, что интересного вы знаете о соснах? (Нижние ветки у сосны отпадают из-за нехватки света). Верно. Но в этом сосновом бору света хватает, и отпали только самые нижние ветки. Чтобы удобнее было идти, давайте встанем на четвереньки. Бор закончился, и я вижу куст с ягодами. Пойдемте подкрепимся ягодками?!

Скажите, пожалуйста, что это за куст? (Малина) Какие опасности может в себе таить этот куст? (Малину очень любят медведи. И прежде чем собирать ягоды надо убедиться, что медведей рядом нет). Совершенно верно. Вы постойте тихонечко, а я обойду куст и посмотрю, нет ли поблизости мишек.

Ребята, посмотрите кого я нашла. (Воспитатель несет на руках спящего медвежонка). Какой он маленький и беззащитный. Ой! Он проснулся. Здравствуй, Медвежонок!

**Медвежонок:** Здравствуйте.

**Воспитатель:** Как ты оказался здесь совсем один?

**Медвежонок:** Я заигрался и потерялся (плачет).

**Воспитатель:** Не плач, твоя мама обязательно тебя найдет. Хочешь мы с тобой поиграем?

**Медвежонок:** Конечно хочу. Я знаю игру, которая называется "У медведя во бору". Я делаю вид, что сплю. Вы собираете грибы и ягоды со словами:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

Все на нас глядит.

На последних словах я выскакиваю и пытаюсь осалить кого-то из вас. Понято? Тогда начинаем. (Играем 2-3 раза).

**Воспитатель:** Ребята, я, кажется, слышу рычание мамы - медведицы. Собираемся скорее. До свидания, Медвежонок. Побежали. (Бег по прямой, змейкой вокруг конусов).

Уф! Успели. Не увидела нас мама - медведица. А вот и речка. Как же нам перебраться через нее? Смотрите - мост. (Стоит лавочка, на ней лежат кубики). Он сделан из обычного бревна, на нем есть сучки. Когда будете переходить, смотрите внимательно под ноги, чтобы не оступиться и не упасть в воду.

Молодцы! Перебрались, и никто не упал в реку. Кто помнит, куда нам идти дальше? Верно, к пещере. Но вот в какую сторону, я не знаю. Подождите. Кажется, я кого-то увидела. Точно. Здравствуй, Белочка!

**Белочка:** Здравствуйте, ребята! Как вы сюда попали?

**Воспитатель:** Мы ищем пещеру. Но не знаем, куда дальше идти.

**Белочка:** Я дам вам волшебный клубок, он приведет вас к пещере. Но сначала, поиграйте со мной. Игра очень простая. Вам нужно выполнять мои команды, но лишь тогда, когда я перед командой говорю слово "пожалуйста". Например: пожалуйста, сядьте. А если не произношу это слово, то вы ничего не делаете. Понятно? Начали:

руки вперед;

пожалуйста, руки в стороны;

пожалуйста, закройте глаза;

сядьте;

пожалуйста, сядьте;

руки вверх;

пожалуйста, попрыгайте;

поднимите правую ногу;

лягте на землю;

пожалуйста, покажите правое ухо;

пожалуйста, помашите руками.

Молодцы! Вы были очень внимательны. Я дам вам волшебный клубок. Он приведет вас к пещере. Держите.

**Воспитатель:** Спасибо тебе, Белочка. Ребята, давайте угостим Белочку?! Посмотрим, что есть у нас в рюкзаке. Орешки! Кушай, Белочка, на здоровье. До свидания!

**Белочка:** Спасибо, ребята. До свидания! Счастливого пути!

**Воспитатель:** Давайте бросим клубочек, и он приведет нас к пещере. К концу нитки привяжем палочку и будем наматывать, чтобы она не запуталась.

Вот мы и у пещеры. Кто это плачет? Слышите? Смотрите, Ежик. Что с тобой случилось? (У входа в пещеру лежит Ежик, придавленный мешочками с песком).

**Ежик:** Я бежал мимо пещеры. Начался камнепад, и меня придавило. Помогите мне, пожалуйста.

**Воспитатель:** Конечно мы тебе поможем. Правда, ребята? Мы отнесем эти камни подальше, чтобы на них никто не наткнулся. Ребята, нести придется по узкой тропинке. Руки должны быть свободными, чтобы удерживать равновесие, поэтому камни придется положить на голову. (Дорожка обозначена двумя гимнастическими палками). Теперь, Ежик, ты свободен. Ребята, вы не возражаете, если яблоки мы отдадим Ежику, чтобы он восстановил силы? Кушай, Ежик, на здоровье. До свидания.

**Ежик:** Спасибо. До свидания.

**Воспитатель:** Вот мы и у входа в пещеру. Проход низкий. Придется передвигаться на четвереньках. (Проходом являются обручи или деревянные ворота). Все вошли? Вот наш сундучок, а на нем сидит большой паук.

**Паук:** Наконец-то вы пришли. Ваш сундучок у меня. И отдам его лишь тогда, когда вы уберете вон те огромные камни от моей паутины. (Около паутины лежат мячи).

**Воспитатель:** Мы согласны. Да, ребята? Чтобы быстрее это сделать надо встать в линию и передавать камни друг другу.

Мы выполнили твое задание, Паук. Отдавай наш сундучок.

**Паук:** Забирайте и уходите из моей пещеры. (Уползает).

**Воспитатель:** Какой злой и невоспитанный паук. Разве можно быть таким?. Давайте выбираться. Домой путь не близкий.

Дети с воспитателем выбираются из пещеры, переходят реку, идут через сосновый бор и выходят из леса.

**Воспитатель:** Какие мы молодцы. Преодолели все препятствия. Кого повстречали в пути? Пришла пора открыть сундучок и посмотреть, что внутри.

Дети получают призы. Занятие заканчивается.