Сценарий спортивного досуга

***«Весёлые зайчата»***

***Задачи:***

1. Совершенствовать навыки ходьбы и бега, упражнять в прыжках в высоту;
2. Продолжать знакомить детей с окружающим миром;
3. Учить разгадывать загадки;
4. Доставить детям чувство радости.

***Оборудование:***

Кегли 6 штук.

Дорожка – ширина 20 см.

Гимнастические палки 6 штук.

Верёвка, натянутая между двумя стойками.

Четыре кольца, привязанные к верёвке на разной высоте.

Пенек – высота 20 см для ориентира.

Ход досуга

*Дети входят в спортивный зал под музыку и строятся в круг посередине зала.*

***Инструктор:*** Жили-были в лесу… а кто жил, вы узнаете, если отгадаете загадку:

Длинное ухо, комочек пуха.

Прыгает ловко, любит морковку.

Правильно, это зайчишка. Вот сегодня мы с вами и превратимся в зайчиков. Согласны? Закройте глазки. Раз, два, три – зайчиками стали мы! Открывайте глазки. Вы теперь зайчишки. Надоело зайчикам травку щипать да листочки, и решили они идти в деревню, в огород наведаться да капустой полакомиться.

***Инструктор:***

1. «Осторожно зайчики идут, оглядываются по сторонам».

*Мягкая ходьба друг за другом с поворотом головы вправо, влево.*

1. «Знакомую тропинку в траве ищут»

*Ходьба с наклонами.*

1. «Вот услышали какой-то шум, испугались, побежали».

*Бег «змейкой» между кеглями.*

1. «Наконец на узкой тропинке следы отыскали».

*Бег по узкой дорожке (ширина – 20 см).*

1. «Затих шум, зайчики успокоились и побежали к деревне».

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до ориентира.

1. «Через сухие ветки перепрыгивают».

*Прыжки через шесть лежащих на полу гимнастических палок.*

1. «Прибежали в деревню к огороду, а капусту уже всю убрали и подвесили высоко на жерди. Как её достать? Решили зайцы потренироваться. Хорошо оттолкнулись от земли, подпрыгнули вверх и достали кочан капусты».

*Прыжки на месте, касаясь руками подвешенных колец.*

1. «И вдруг зайцы увидели, что к ним подкрадывается сторож. Пора убегать!»

*Бег друг за другом.*

1. «Вот, наконец, зайчики и в родном лесу».

*Бег переходит в ускоренную ходьбу, затем в обычную.*

***Инструктор:*** Вот такие зайчики молодцы! А теперь пора опять превращаться в ребят.

Закройте глазки. Раз, два, три – снова ребятки мы. И стали вы опять ребятками. Пора домой!

*Дети выходят из зала под музыку.*