Физкультурный досуг

(для средней группы)

« Осень ».

Подготовила: физ.инструктор Несмина Н.Н.

Дети выходят на спортивную площадку.

**Ведущий**: Наступила осень, подул ветер, и посыпались листья с деревьев (разбрасывает осенние листья).

Появляется Осень.

**Осень**: Вы обо мне? А я вот!

Привет осенний вам друзья!

Вы рады встретиться со мной?

Вам нравиться парад лесной?

Осенние сады и парки?

Как хороши мои подарки!

Осень предлагает детям выбрать по желанию любые листья (по 2 листа) и выполнить упражнения с листьями:

1. “Разноцветные листья” – покачивание листьями перед собой.
2. “Листья падают” – медленно присесть, пошевелить листочками и встать.
3. “ Подул ветер” – наклониться вперед, выполнить махи руками в одну и в другую сторону.
4. “Листья кружатся” – свободные движения с листьями (кружение, танцы с листьями).

Появляется Заяц (ребенок старшей группы).

**Заяц**: Ой, Осень, что – то холодно стало, зима скоро, пора мне шубку менять, помоги найти мне белую шубку.

**Осень**: Хорошо, хорошо, помогу.

Заяц хочет убеждать, но Осень его останавливает: «Погоди зайка, ребята хотят с тобой поиграть. Побегаешь с нами и согреешься».

Проводится игра **«Заяц».**

Вышли зайцы поиграть Дети идут по кругу.

Свои лапки поразмять

Прыг скок, прыг скок (8 раз) Прыжки на месте в кругу

Свои лапки поразмять Ходьба по кругу

Стали зайцы танцевать Выставление ноги на носок

Свои лапки согревать

Прыг скок, прыг скок Прыжки в кругу

Свои лапки согревать Ходьба по кругу

Затем дети разбегаются, а Заяц их ловит.

Появляется медведь (ребенок старшей группы).

**Медведь**: Ой, ребята, что – то холодно стало, зима приближается. Пойду спать в свою берлогу.

**Осень**: Мишенька, погоди спать ложиться, поиграй с нами.

Проводится игра с бегом **«У медведя во бору».**

По сигналу «Дети!» - ребята идут на поляну и произносят слова:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру (собирают грибы и ягоды, ходят по всей поляне);

Останавливаются, дразнят медведя:

А медведь постыл.

На печи застыл!

Дети ходят, бегают по площадке. По сигналу «Медведь!» убегают в свой дом.

Заяц и медведь остаются играть с детьми.

**Ведущий**: Дети, посмотрите, что я нашла!(Показывает гриб). А вы умеете искать грибы (репку, огурцы)?

Проводится игра **«Найди, где спрятан гриб».**

Грибы (игрушки) заранее разложить по краям площадки в траве. Дети берут корзины и идут собирать грибы.

**Осень**: (хвалит детей) Молодцы, хорошо грибы ищите. А теперь посмотрю, умеете ли вы отгадывать загадки:

- Глазище, усище, хвостище;

- А моется всех чище (кошка).

Проводится игра **«Васька – кот»** (хороводная по типу «Кот и мыши»).

**Осень**: Молодцы ребята, и играть вы умеете. (Подзывает к себе медведя и зайца.) Мы приготовили для вас гостинцы (просит зайца и медведя принести корзину). В корзине яблоки или морковки.