**Физкультурный досуг для родителей**

**«КАК ЕЖИК ПРИГЛАСИЛ К СЕБЕ ДРУЗЕЙ»**

**Младшая группа**

**Задачи**. Содействовать повышению жизнестойкости организма в целом, предупреждению и профилактике плоскостопия; упражнять в ходьбе и беге по ребристой дорожке шириной 30-40 см; развивать зрительное и слуховое восприятие, коммуникативные качества; вызывать положительный эмоциональный отклик.

**Элементы занятия.**

* Комплекс ОРУ с массажными мячами .
* Самомассаж для пальцев ног («Любит ежик собирать звёздочки »),
* Дыхательное упражнение («Ежик»),
* Профилактика плоскостопия, т.е. ходьба по « кочкам», массажным коврикам , пролезание в туннель , ребристой доске , перешагивание через предметы .

**Предварительная работа.**

* Разучить дыхательное упражнение «Ежик»,
* Самомассаж пальцев ног «Любит ежик собирать звёздочки »
* Подвижную игру «Грибочки».

**Материал :**

Массажные мячи по количеству детей , массажные коврики -24 шт., угощение для детей, маска –ежик, камушки, стаканчики по количеству детей, туннель, ребристая доска, модули для перешагивания, письмо от ёжика .

**Ход досуга**

**Ведущий.**

Ежик нам прислал письмо, прочитаю вам его. Вот что пишет ёжик нам :

«Я ищу себе друзей! Приходите поскорей! Приглашаю всех ребят, подружиться буду рад!». В гости к Ежику пойдем, в лес волшебный попадем.

Вот шагаем мы по кругу

Друг за другом, друг за другом (ходьба в колонне по одному).

Солнышко встало , ребят с собой позвало ( ходьба на носках , на пятках,).

К Мишке в гости мы попали и как Мишки зашагали ,

( ходьба на наружных сводах стопы)

К зайке в гости мы попали и как зайки поскакали

( прыжки на двух ногах с продвижением вперёд)

К лисе в гости приходили и как лисонька ходили

( ползание на четвереньках, по кругу прогибая спину)

По узенькой дорожке. Бежали наши ножки.

(бег по массажным коврикам ).

Бежали , бежали на опушку леса прибежали .

Ну вот ребятки мы с вами пришли на опушку леса где живет ёжик .

ОЙ – кто это там фырчит , ребята посмотрите сколько « ежиков» к нам в гости пришли! Они хотят с нами поиграть :

Выходите по порядку. На ежовую зарядку!

**Комплекс ОРУ с массажным мячом**

1. Катаем мяч по руке.

2. Катаем мяч по ноге .

3. Катаем мяч по животу .

4. Катаем мяч сверху вниз по коленям .

5. Сидя на полу массируем ступни мячом , левую и правую.

6 лёжа катаем мяч по животу вверх вниз.

7. Стоя на коленях катаем мяч правой и левой рукой .

8. Стоя катаем мяч правой и левой ногой.

9. Обнимаем друг –друга ( массируем спинку друг другу).

10. Обнимаем ежика.

**Дыхательное упражнение «Ежик»**

Поворот головы вправо-влево. Короткий, шумный вдох носом (как ежик), а затем мягкий, непроизвольный выдох открытым ртом (4-6раз).

**ОВД**

* Ходьба по « кочкам»
* « Заборчик» -перешагнуть через препятствия .
* « Пройти по мостику»- ходьба по ребристой доске.
* « Колючки» -ходьба по массажным ковриками.
* « Спрятались в норке» - пролезание в туннель .

**Подвижная игра «Грибочки»**

К Ежику мы в лес пойдем (идут за воспитателем к Ежику),

В лесу грибов мы наберем (имитируют сбор грибов).

Раз грибок, и два, и три. Ежик, деток догони!

 (встает с места и догоняет детей).

Ведущий.

Все грибочки мы собрали, ножки у ребят устали.

**Самомассаж пальцев ног « Ёжик собирает звёздочки»**

( дети, сидя на ковре , лицом к родителям собирают камушки в стаканчик пальцами ног без помощи рук)

Мы шагаем дружно!

Нам домой скорее нужно (ходьба в колонне по одному за воспитателем ).

Ежик.

Перед тем как попрощаться. Вас за все благодарю!

( угощает детей яблоками.) Дети под музыку выходят из зала.