**Физкультурный досуг**

**«Поможем зайке найти маму»**

***Группа раннего возраста***

***Воспитатель:***

 ***Чекалина Л.В.***

 *2013г*

*Цель: Учить лежа на животе, подтягиваться на скамейке,*

 *продвигаясь вперед; продолжать учить перешагивать кубики*

 *высотой 15-20 см. то правой, то левой ногой; упражнять в прыжках в*

 *длину с места через два параллельно положенных на пол шнура*

 *(расстояние между ними от 15-20 см),отталкиваясь двумя ногами;*

 *закреплять умение ходить на носках, пятках; продолжать учить бегать*

 *не наталкиваясь друг на друга и стайкой; приучать слушать сигнал*

 *воспитателя и начинать движения и останавливаться по нему;*

 *воспитывать смелость, быстроту, ловкость, слуховое внимание.*

*Материал. Ребристая дорожка, тоннель для ползания, массажные*

 *резиновые кочки, обручи, деревянные кубики, скамейка,2 шнура,*

 *корзинка с морковками (по 2штуки на ребенка), игрушка заяц.*

 *Музыкальное сопровождение: русские народные песни*

 *«Заинька, попляши!», «Комаринская».*

 *Длительность.15-20 минут.*

*Дети входят в зал. На стульчике сидит Зайка.*

***В****. С зайчонком стряслась беда, давайте доберемся до него и узнаем, что приключилось.*

*Дети под музыку выполняют обычную ходьбу стайкой по залу, ходьба на носках и пятках, держа руки на поясе, меняя направление движения, обходя предметы.*

*Во время ходьбы обращать внимание на осанку.*

*По окончании движения дети подходят к Зайчику. Перед игрушкой разложены 2 паралельных шнура.*

***В.*** *Чтобы добраться до Зайки, надо перепрыгнуть через ручеёк и не намочить ножки.*

 *Подойдите поближе к ручейку, присядьте, отведите руки назад, хорошо оттолкнитесь*

 *и прыгайте вперед.*

*Сопровождаются слова показом (повторить 3 раза)*

***В****.Какие вы молодцы! Никто не намочили ножек! Вы ловкие и смелые! Вот мы с вами и*

 *добрались до Зайки. Зайка, скажи, пожалуйста, что с тобой случилось?*

*Зайка. Здравствуйте! Я без спросу пошел гулять и заблудился. Сижу здесь один, и не знаю*

 *куда мне идти теперь. Я замерз и очень хочу домой к маме.*

***В.*** *Поможем Зайке добраться до дома! Но сначала поможем ему согреться.*

***Общеразвивающие упражнения***

***«Погреем ладошки-лапки»*** *И.п. – ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки перед собой, потереть ладошки-лапки, опустить руки вниз, вернуться в и.п. (4 раза)*

***«Покажи и спрячь ладошки-лапки!»*** *И.п. – то же. Поднять руки перед собой, показать ладошки-лапки, спрятать их за спину. «А где же наши ладошки-лапки? Вот они!» (4 раза).*

***«Согреем Зайкины ушки!»*** *И.п. – ноги на ширине плечь, руки внизу. Поднять руки над головой, согнуть в кистях покачать «ушками» 2-3 раза вперед, вернуться в и.п. (4раза).*

***«Зайчик отдыхает»*** *и.п то же. Присесть на корточки, сложить ладони вместе под щеку – зайки спят. Встать вернуться в и.п. (4 раза).*

***«Вышли зайки на лужок»*** *И.п – ноги на ширине ступни, руки согнуты в локтях. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой.*

***Зайка прыг, зайка скок,***

***Скачет зайка на лужок.*** *(повторить серию из 6-8прыжков 3 раза).*

***В.****Зайчик согрелся и хочет идти вместе с нами. Пойдем дальше! Будем вместе искать его домик. На пути у нас будет много препятствий, будьте внимательными, осторожными, ловкими, смелыми, постарайтесь все препятствия преодолеть!*

***Упражнения на дорожке препятствий.***

*В зале выложена дорожка из препятствий (кубики, ребристая доска, обручи, гимнастическая скамейка, мягкие кочки, тоннель, жесткие кочки).*

***В.*** *У нас на пути пеньки (кубики) – их надо перешагнуть, затем пройти по мостику (ребристая доска) перепрыгнуть по камешкам реку (прыжки из обруча в обруч), а затем проползти на животе по поваленной сосне (гимнастическая скамейка), встать, перейти болото по кочкам, затем пролезь в нору (тоннель) и снова перейти болото. Вот какая дальняя дорога! (пройти полосу препятствий 2-3 раза).*

*Включить веселую плясовую музыку и сообщить детям, что они добрались до домика мамы зайчихи. Вынести домик – ширму, где ведется диалог мамы – зайчихи и зайчонка с детьми.*

*Зайчиха благодарит детей, за то, что они помогли Зайке добраться до дома. Зайчиха угощает детей морковкой и предлагает поиграть.*

***Игровое упражнение «Собери морковку!»***  *под веселую музыку дети бегают по залу и собирают морковь в корзину (повторить 2-3 раза)*

***Под музыку «Заинька, попляши!»*** *дети выполняют произвольные танцевальные движения.*

*Воспитатель предлагает забрать корзинку с морковкой и поиграть еще в группе.*

*Спортивный досуг*

*1 младшая группа*

***«По лесной тропинке мы идем гулять!»***

**Задачи*.*** *Совершенствовать навыки ходьбы и бега; упражнять в прыжках в высоту;*

 *продолжать знакомить с окружающим миром; учить разгадывать загадки;*

 *воспитывать желание любить и беречь природу; доставить чувство радости;*

 *профилактика плоскостопия.*

***Материал.*** *Дорожка длинна 2 метра ширина 25см на дорожке плоские мешочки*

 *наполненные разным бросовым материалом (камешки, горох, пуговицы и т.д),*

 *4-5 гимнастических палок, кегли, стойки с натянутой веревкой, веревка*

 *на ней шишки, морковки, грибы, яблоки (привязать на разной высоте), игрушки*

 *зайчик, белка, медведь, ежик.*

*Воспитатель.**Ребята я вам сейчас загадаю загадки, вы попробуйте их отгадать.*

 *И вы узнаете, к кому мы пойдем сегодня в гости.*

 *1.Комочек пуха, длинное ухо,*

 *Прыгает ловко, любит морковку (заяц)*

 *2.Самый сильный я в лесу,*

 *На себе грибок несу.*

 *Не боюсь я волка и лису (ежик)*

 *3.В лесу живет да орешки грызет (белка)*

 *4.Кто, забыв свои тревоги,*

 *До весны храпит в берлоге (медведь****)***

 *В. - Догадались к кому идем в гости? – Правильно к лесным зверятам.*

 *Они сегодня ждут нас в гости.*

 *В. 1,2,3 в лес мы пошли!*

 *1.«Идем след в след, чтобы не провалится в снег». Ходьба друг за другом.*

 *2.»А, вот и тропинка, смотрите внимательно по сторонам» Ходьба*

 *на носочках друг за другом.*

 *3.»Вот большое дерево, под ним следы, давайте посмотрим чьи» Ходьба друг за другом на счет 1,2,3. На счет 4 наклон вперед.*

*4.»Ой, что за шум! Побежали по дорожке друг за другом!» Бег змейкой между кеглями.*

 *5.»А вот узкая дорожка, которая ведет нас на полянку». Бег друг за другом по узкой дорожке.*

 *6.»На тропинке много сухих веток, их надо перешагнуть» Прыжки через гимнастические палки.*

 *7.»А вот мы и на полянке. Что - то не видно зверей, ах трусишки убежали. Давайте мы им соберем угощение и оставим в корзинке на полянке». Подвесить веревочку, на ней грибы разного размера, шишки, морковка. Дети подпрыгивают, срывают угощение и складывают в корзинку.*

 *8.»Угощение мы собрали, давайте поищем зверюшек» ходьба по группе*

 *в разном направлении.*

 *Проводится подвижная игра «Лиса и зайцы»*