**Физкультурный досуг «В гости к белому медведю»**

Ведущий: Говорят ребята, на льдине живет белый медведь, один, совсем один. Как вы думаете, ему бы хотелось встретить друзей и поиграть с ними?

Давайте отправимся к нему в гости. Пойдем? А сначала я превращу вас в зайчиков (шапочки зайцев). По пути мы встретим друзей мишки, которые укажут нам путь. До льдины путь не близкий, так что нам надо немного потренироваться. Согласны?

Ходьба друг за другом. Построения в звенья.

Комплекс с гантелями.

1. *Тренируем руки!* И. п. – ноги слегка расставлены, руки с гантелями вверх; 3-4 –и. п. (6 раз)
2. *Тренируем спинку!* И. п. – то же. 1-2 – поворот вправо (влево), руки с гантелями перед собой; 3-4 – и. п. (в каждую сторону по 3 раза).
3. *И ноги тоже надо тренировать: нам идти далеко*. И. п. – то же. 1-2 – присесть, руки с гантелями внизу, положить гантели на пол; 3-4 – встать, гантели на полу; 5-6 -присесть, взять гантели на полу; 7-8 – встать с гантелями (6 раз)
4. *Упражнение на дыхание*. И. п.- ноги вместе, руки с гантелями внизу. 1-2 –вдох, руки с гантелями в стороны; 3-4 – выдох, руки с гантелями вперед (2 раза)

Ведущий: Теперь мы готовы идти в гости к белому медведю в гости.

1. *Идем по тропинке!* Ходьба друг за другом (корригирующая по дорожке)
2. *Сколько веток на земле!* (Ходьба по ребристым доскам)
3. *Переходим через болото.* (Ходьба по кочкам).

Ведущий: Вот мы вышли на полянку, здесь нас ждет зайка. Бедненький, он так замерз! Давайте покажем ему, что нужно делать, чтобы согреться!

1. *Погреем пальчики!* И. п. – 1-3 поднять руки вверх и подвигать пальчиками, 4- и.п. (4 раза)
2. *Погреем лапки!* И. п. – о. с. – 1-3 –хлопки в ладоши; 4- и.п. (4 раза)
3. *Попрыгаем и ножки согреем!* И.п. – о.с. -1-5 – подпрыгивание на месте на двух ногах; 6- и.п. (4 раза)
4. *Подышим на лапки!* Упражнение на дыхание. (2 раза)

Ведущий: Зайчик согрелся, и просит, что бы вы взяли его с собой. Возьмем? Но сначала поиграем с мягкими мячами.

*«Кто в цель попадет?».* Дети выстраиваются на одной стороне зала и по сигналу бросают мячи. Затем бегут за мячами и возвращаются по дорожке шагом. После последнего броска, дети складывают мячи в корзину.

Ведущий: Отправляемся в путь!

1.*Осторожно идите между кустов!* (Ходьба с подлезанием в обручи боком).

2. *Вот через овражек мостик проложен, надо по нему проползти! (*Ползание по гимнастической скамье на животе, хват с боков).

Ведущий: Смотрите, впереди маленький мишка на лыжах. Но, что случилось с лыжней? Давайте поможем ему и освободим путь.

*Эстафета «Освободи путь!»* Построение в две команды. (На шнуре на прищепках висят кружочки из ткани.) Каждому игроку нужно добежать и снять один предмет, передать эстафету и встать в конец команды.

Ведущий: Теперь все в порядке, отправляемся, встаем на лыжи и заскользили. (Ходьба широким шагом, имитация ходьбы на лыжах)

*3.В сугробах тоннели прорыты!* Проползти на четвереньках.

Ведущий: Посмотрите, сколько следов! Мы уже рядом!

Ходьба «след в след» (по следам)

Ведущий: И мы на льдине и встречает нас медведь.

Давайте, все вместе поиграем в игру.

«Бездомный заяц».

Жили – были зайчики на лесной опушке,

Жили – были зайчики в беленькой избушке.

Ведущий: На каждого зайчика домик. На сигнал зайцы бегают, резвятся, а в это время ведущий убирает один дом. На сигнал «Домой!» зайцы бегут в свои домики. Проигравшим становится заяц, оставшийся без дома.

Ведущий: Молодцы зайчики! Понравилось, вам путешествие? А что вам больше понравилось?

Нам пора возвращаться. Превращение зайчат в ребят. (*Выход из зала под музыку.)*