Физкультурный досуг для детей 3-4 лет

Задачи:

- Привлекать детей к занятиям физкультуры через игровые сюжеты.

- Развивать физические качества: ловкость, координацию движений, равновесие.

- Воспитывать желание заботиться о природе.

- Воспитывать стремление выполнять упражнения совместно с товарищем.

Игровое оборудование:

Д/и «Собери овощи», цветы, макет деревьев из картона.

Ход мероприятия

 **Воспитатель:** Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие в лес. Путь нелегкий, я думаю, что вы сильные, ловкие, быстрые и справитесь с заданиями.  Вы,  ребята согласны?

Тогда собираемся в путь.

*Музыкально-игровая гимнастика.*

Шли по узенькой дорожке наши маленькие ножки,

Руки тоже помогали, все махали да махали.

Остановка. Сели. Встали. Снова дружно зашагали.

Хлынул ливень, грянул гром. Мы на цыпочках идем.

Отряхнули руки, ноги, не устали мы с дороги.

Превратились дети в мишек,

Прогуляться мишки вышли,

Бурые, мохнатые, мишки косолапые.

Превратились в петушков,

Ножки поднимаем

«Ку-ка-ре-ку, ку-ка-ре-ку», -

песню распеваем

превратились все в лошадок,

и теперь спешим, спешим,

на лошадках, на лошадках,

Резво скачут малыши.

Побежали наши ножки,

Побежали по дорожке,

И пока мы не устанем,

мы бежать не перестанем

Воспитатель: Прибежали на полянку, остановились, а на полянке столько цветов расцвело. Давайте поиграем с цветами в игру

Подвижная игра «Сбор цветов»

**Воспитатель:** Ребята, а вы знаете, что в лесу должен тоже порядок. Посмотрите, какие красивые деревья и кусты вокруг. Посмотрите за этим кустиком кто то прячется. Давайте подойдем поближе. Ой, это зайка! Зайка выходи, не бойся. Ребята пришли с тобой поиграть.

 Подвижная игра «Зайка серенький сидит»

 Зайка ходит в гости к людям.

 Мы с ним вместе мыться будем.

 Зайка вымыл рот и уши,

 Он хороший, он послушный.

 Он помоет также лапки,

 Оботрет их чистой тряпкой.

 Одевается, скок, скок –

 В гости мчится со всех ног.

Повторить игру 2 раза

**Зайчик** (чихает и кашляет)

Здравствуйте, ребята! А я все болею да болею… А вы тоже часто болеете?

 Воспитатель: Мы заботимся о своем здоровье, и чтобы не болеть - каждое утро делаем зарядку.

**Зайчик**

А меня научите?

**Воспитатель:** Конечно, смотри и повторяй.

*Общеразвивающие упражнения «Зайчики».*

Гляньте, детки, на лужок,

Встали заиньки в кружок.

Не хотят болеть зайчишки –

Делают зарядку.

Повторяют ребятишки

С ними по порядку.

1. зайки сели на качели,

покачаться захотели.

Вверх и вниз, вверх и вниз –

Прямо в небо понеслись. (*качают руками вперед, назад)*

2. посмотрите, как же ловко

зайцы спрятали морковку.

Показали и опять – той морковки не видать (*прячут руки за спину и вытягивают вперед)*

*3.*наклоняемся вперед – каждый пусть морковь сорвет

хлоп – раз, еще раз,

урожай большой у нас. (*наклоняются и хлопают внизу)*

4. на спине лежат зайчишки,

все зайчишки-шалунишки,

ножки дружно все сгибают

по коленкам ударяют. (*лежа на спине – сгибают ноги в коленях и ударяют по коленям кулачками)*

5. раз, два, три, четыре, пять, зайки начали скакать

зайки начали скакать – как бы зайкам не устать.

Одуванчики летят, нос щекочут у зайчат.

Дуйте-ка на них, ребята,

Отдохнут пускай зайчата. *(дуют на «одуванчики»)*

**Зайчик**

Как здорово! Теперь я каждое утро буду делать зарядку!

**Воспитатель:** А еще, чтобы не болеть надо кушать овощи и фрукты – в них содержится много полезных для здоровья веществ – витаминов.

 Зайка просит помощи(Д/и «собери овощи»)

**Зайчик**

Спасибо вам, ребята! Будьте всегда здоровыми и веселыми!

**Воспитатель:** Ну, а нам пора возвращаться в детский сад!