*Прогулка*

 *в осенний лес*

Физкультурный досуг в средней группе

**Цель –** Формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой; прививать любовь к природе.

**Задачи:**

1. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, силу, равновесие, координацию движений; укреплять мышцы туловища и конечностей, развивать динамическое чувство.
2. Закреплять навыки в ходьбе, беге, прыжках,
3. Создавать у детей радостное, бодрое настроение, пропагандировать ЗОЖ.

**Оборудование:**

 Картонные листья на каждого ребенка ( дуб, береза, клен), конверт с письмом, плоскостные деревья, фитболы (6-8), большой плассмассовый гриб.

**Ход досуга:**

**Вводная часть:**

*Дети входят в зал.*

**Инструктор –** Если на деревьях листья пожелтели,

Если в край далекий пиицы улетели,

 Если небо хмурится,

 Если дождик льется,

 Это время года, дети, как зовется?

**Дети –** Осень!

 Приглашаю всех вас в лес.

 Много там всегда чудес.

 Даже осенью мы в нем

 Интересное найдем.

 Что ж, хотите в лес пойти?

**Дети –** Да!

**Инструктор –** Всем вам доброго пути!

В зал забегает Ежик, в руках большая сумка.

**Ежик –** Здравствуйте! Я так к вам спешил, получите телеграмму!

**Инструктор –** От кого?

**Ежик –** От Лесовичка! *( Убегает).*

**Инструктор –** Интересно, что же нам пишет Лесовичок.  *Открывает конверт, читает:*

 Я, Лесовичок, хозяин лесов и полей,

 Приглашаю всех детей детского сада…

 К себе в гости на осеннюю поляну.

 Бояться меня не нужно,

 Будем играть весело и дружно.

 Возьмите своих спасателей:

 Нянечек и воспитателей.

 Чтобы было веселей –

 Приезжайте поскорей.

 Поедем!

 **Дети –** Да!

*Дети строятся друг за другом.*

**Инструктор -** Едем на машине *( под музыку).*

Выходите, поглядите –

 Мы в осеннем лесу.

 Где же Лесовичок?

 Пойдем искать поляну!?

*Обычная ходьба друг за другом (5 с).*

 Высоко поднимаем ноги,

 Через ветки перешагиваем,

 Спину держим прямо.

*Ходьба с высоким подниманием коленей (5 с).*

 И снова идем по дорожке.

*Обычная ходьба (5 с).*

 Ой, ребята, тучи надвигаются.

 Убежим от дождя?

*Бег друг за другом (30 с).*

 Убежали!

 И опять идем гулять,

 По тропинке шагать.

*Обычная ходьба, выполнение упражнения на дыхание.*

**Основная часть:**

**Инструктор -** Вот, пришли мы на осеннюю поляну. Посмотрите сколько у нас под ногами листочков. Возьмите каждый себе листочек, поиграем с ними.

**Общеразвивающие упражнения:**

**«Листочки шуршат» -**

И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять листочки над головой, помахать ими (4 раза).

**«Деревья качаются» -**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вправо, поднять руки вверх – выпрямиться, руки в стороны – наклон влево, поднять руки вверх – выпрямиться, руки в стороны (4 раза в каждую сторону).

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон вперед – коснуться листочками носков (6 раза).

**« Деревья, пеньки» -**

И.п. – Присесть, руками обхватить колени (4 раза).

**« Нам весело» -**

И.п. – Ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (2 раза по 8, в чередовании с ходьбой).

**«Ветерок подул» -**

Дыхательное упражнение (4 раза).

**Основные виды движений:**

**Инструктор –** Посмотрите на свои листочки, они все от разных деревьев, найдем их.

1. **Подвижная игра «Найди свое дерево».**

*Под музыку дети кружатся, « летают», по остановке музыки – «летят» к своему дереву.*

1. **Игровое упражнение «Ручейки – озера- река».**

**Инструктор –** В лесу много ручейков, есть реки, озера, поиграем и с ними.

*Дети делятся на 2 команды ( с одной командой- воспитатель, с другой- инструктор). По сигналу «Ручейки» бегают цепочками, взявшись за руки, змейкой в разных направлениях. По сигналу «Озера» цепочки перестраиваются в круги. По сигналу «Река» все образуют один большой круг.*

**Инструктор –** Что- то не вижу я хозяина лесов и полей! Где же ты, встречает. Дети, давайте дружно скажем « Лесовичок, ау!».

*Все вместе кричат « Лесовичок, ау!».*

*Раздается звук колокольчика.*

**Инструктор –** Слышите, кто- то к нам идет.

*По музыку выходит Лесовичок.*

**Лесовичок –** Здравствуйте девчонки и мальчишки!

 Рад вас видеть я.

 Осенью много работы в лесу- вот я и задержался.

 Но теперь поиграю с вами!

 Поиграем с листочками.

 Что у меня на полянке лежат, берите их.

1. **Игра «Цвета».**

*Красный листок – танцуют, желтый – стоят на месте, зеленый – бегают на носочках по поляне.*

1. **Игровое упражнение «Ветерок и ветер».**

**Лесовичок –** Вот мы по лесу идем,

 Листья сыплются дождем,

 Под ногами шелестят,

 И летят, летят, летят!

*Под музыку дети «летают» по залу с листочками, быстро и медленно, по сигналу ( хлопок в ладоши).*

1. **Игровое упражнение «Лесная фигура».**

**Лесовичок –** В моем лесу живет много жителей, лесных обитателей, поиграем, будем изображать лесных зверей:

 Раз, два, три!

 На месте, лесная фигура, замри!

*Дети отгадывают, каких зверей изобразили ребята.*

1. **Игровое упражнение «Осенний ветерок».**

**Инструктор -** Лесовичок, мы бы хотели, что бы ты тоже играл с нами, я знаю игру, где можно с «ветерком» бегать быстро- медленно:

**Инструктор -** Шаловливый ветерок

 В лесочек залетел.

**Дети –** Ш-ш-ш!

**Инструктор –** Тихо – тихо веточкам

 Он песенку запел.

**Дети –** *(тихо)* Ш-ш-ш!

**Инструктор –** Сильный ветер в наш лесочек

 Тоже прилетел.

**Дети –** *(громко)* Ш-ш-ш!

**Инструктор –** Громко- громко веточкам

 Он песенку запел.

**Дети –** *(очень громко)* Ш-ш-ш!

**Инструктор –** То тихую…

**Дети –** *(тихо)* Ш-ш-ш!

**Инструктор –** То громкую…

**Дети –** *(громко)* Ш-ш-ш!

*Дети произносят звуки попеременно: то тихо, то громко.*

**Инструктор –** А потом ветерок улетел!

*Дети бросают листья на пол.*

**Инструктор -** Вот какой ветер шалунишка-

 Разбросал нам все листочки по полянке.

**Лесовичок -** Мне понравилась игра, по листья- то опять на месте, будто их и не собирали.

**Инструктор –** Мы сейчас их соберем, но посмотрим- кто быстрее- ты или дети.

**Лесовичок –** Интересно, интересно, в моем лесу, кроме меня, листья больше никто так быстро не собираем, хорошо- посмотрим!

1. **Игровое задание « Соберем листья».** *(на фитболах).*

**Инструктор –** Вот тебе, Лесовичок, фитбол, вот детям *(выбирает участников).*

 Кто больше всех соберет листьев- тот и выиграл!

*Игра проводиться 3-4 раза, Лесовичок проигрывает.*

**Лесовичок –** Молодцы, буду всегда вас приглашать в лес, осенью собирать листву.

1. **Подвижная игра «Зайцы в лесу».** *Проводится 2-3 раза.*

**Лесовичок –** Мне очень нравится с вами играть, поиграем еще, вы будете зайчатами:

**Лесовичок –** Маленькие домики в густом лесу стоят,

 Маленькие зайчики в тех домиках сидят.

*Дети сидят на корточках на расстоянии друг от друга.*

 Выходите зайчики, в лесочек погулять!

 А медведь появится – вы спрячетесь опять.

*Дети выбегают и прыгают, каждый по своей дорожке.*

*(Роль медведя исполняет инструктор).*

**Медведь –** Кто плясал, мне спать не давал?

*Зайчики разбегаются, а медведь их ловит.*

**Заключительная часть:**

**Малоподвижная игра « Мы – осенние листочки».**

*Дети – «листочки» выполняют движения в соответствии с текстом.*

**Инструктор –** Мы – листочки, мы – листочки,

 Мы – осенние листочки.

 *Стоя, руки вверху, покачиваются.*

 Мы на веточке сидели,

 *Присесть на корточки.*

 Ветер дунул – полетели.

 *Бег в разных направлениях.*

 Мы летали, мы летали,

 А потом летать устали.

 Перестал дуть ветерок –

 Мы присели все в кружок.

 *Присесть на корточки.*

 Ветер снова вдруг подул,

 И листочки быстро сдул.

 *Бег, медленно кружатся на месте.*

 Все листочки полетели

 И на землю тихо сели.

 *Присесть на корточки.*

**Упражнение на релаксацию.**

**Инструктор –** Очень нам понравилось у тебя в лесу Лесовичок, спасибо за игры, но нам пора возвращаться в детский сад и мы немного устали!

**Лесовичок -** Пожалуйста! Ой, это просто - я же все-таки волшебник, помогу вам отдохнуть и быстро вернуться в детский сад, ложитесь на полянку, закрывайте глаза, дышите легко, медленно:

 Сегодня необычайно хороший день. Ярко светит солнце, его лучи нас согревают. Мы ходим по опавшей листве, прислушиваемся к шелесту листьев. Пахнет листвой и гробами. Где- то в вышине поют птицы, они улетают в теплые края до следующего года. Мы лежим на мягком ковреиз листьев и слушаем звуки леса.

*Звучит запись «Звуки леса».*

 А теперь медленно открывайте глаза, смотрите – вы в детском саду!

**Инструктор –** Лесовичок, ты просто молодец, мы и отдохнули и вернулись в детский сад!

**Лесовичок –** Это еще не все, я приготовил вам угощения, вот они  *(протягивает большой гриб).*

**Инструктор –** Спасибо, а как же мы будем делить этот гриб?!

**Лесовичок -**  А это не простой гриб, волшебный, откройте шляпку- найдете угощения! А мне пора домой- готовиться к встрече зимы. До новых встреч!

*Инструктор открывает шляпу гриба и угощает детей конфетами, дети выходят из зала.*