Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Рябинка»

**Физкультурный досуг**

**«Быстрые и ловкие»**

**(для детей младшего дошкольного возраста)**

Подготовила: инструктор по ФИЗО Курбанова Д. О.

Новый Уренгой, 2015 г.

Задачи: совершенствовать навыки ходьбы и бега, упражнять в прыжках в высоту; продолжать знакомить детей с окружающим миром; учить разгадывать загадки; доставить детям чувство радости.

Оборудование: кегли (6 шт.); дорожка (ширина 20 см); гимнастические палки (6 шт.); веревка, натянутая между двумя стойками; четыре кольца, привязанные к веревке на разной высоте, пенек (высота 20 см) для ориентира.

Ход досуга

Дети входят в спортивный зал под музыку и строятся в круг посередине зала.

Инструктор. Жили-были в лесу… а кто жил, вы узнаете, если отгадаете загадку:

Длинное ухо, комочек пуха.

Быстрый и ловкий, любит морковку.

Правильно, это зайчишка. Вот сегодня мы с вами и превратимся в зайчиков. Согласны? Закройте глазки. Раз, два, три – зайчиками стали мы! Открывайте глазки. Вы теперь зайчишки. Надоело зайчикам травку щипать да листочки, и решили они идти в деревню, в огород наведаться да капусткой полакомиться.

Инструктор.

1. «Осторожно зайчики идут, огладываются по сторонам».

Мягкая ходьба друг за другом с поворотом головы вправо, влево.

2. «Знакомую тропинку в траве ищут».

Ходьба с наклонами.

3. «Вот услышали какой-то шум, испугались, побежали».

Бег «змейкой» между кеглями.

4. «Наконец на узкой тропинке следы отыскали».

Бег по узкой дорожке (ширина – 20 см).

5. «Затих шум, зайчики успокоились и побежали к деревне».

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до ориентира.

6. «Через сухие ветки перепрыгивают».

Прыжки через шесть лежащих на полу гимнастических палок.

7. «Прибежали в деревню к огороду, а капусту уже всю убрали и подвесили высоко на жерди. Как её достать? Решили зайцы потренироваться. Хорошо оттолкнулись от земли, подпрыгнули вверх и достали кочан капусты».

Прыжки на месте с касанием руками подвешенных колец.

8. «И вдруг зайцы увидели, что к ним подкрадывается сторож. Пора убегать!»

Бег друг за другом.

9. «Вот наконец зайчики и в родном лесу».

Бег, переходящий в ускоренную ходьбу, затем в обычную.

Инструктор. Вот какие зайчики молодцы! А теперь пора опять превращаться в ребят.

Закройте глазки. Раз, два, три – снова ребятки мы. и стали вы опять ребятками. Пора домой!

Дети выходят из зала под музыку.