Физкультурный досуг в средней группе **«Новогоднее приключение»**

**Задачи:** Упражнять в выполнении основных видов движения (ходьбе, беге, ползании, подлезании, перелезании через препятствия). Развивать ловкость, внимание, быстроту реакции. Привлечь родителей к совместной деятельности с детьми. Наладить добрые взаимоотношения между семьями.

**Оборудование:** Украшенная ёлка, шапочки зайцев, костюм волка. Бубны, резинки длиной 10м. с колокольчиками и стойки для их крепления. Скамейки, значки.

**Ход досуга.**

Под весёлую музыку в зал входят дети.

Инструктор по ф.к.

Пролетела здесь сорока,

Принесла с собою весть,

Что в лесу далёком ёлка

Разукрашенная есть.

Поспешим туда друзья,

Нам опаздывать нельзя.

(дети идут по кругу друг за другом)

Вот сугробы – высоко колени поднимаем

(высоко поднимают колени, держа руки на поясе)

По дорожке ледяной

Не спеша шагаем

(идут на носочках, руки подняты вверх)

Чтобы в снег не провалиться,

Мы должны поторопиться.

(бегут врассыпную)

Лыжи на ноги наденем

И по снегу мы поедем.

(идут скользящими широкими шагами, держа руки за спиной)

Мы деревья обойдём,

Снег с их веток не стряхнём.

(бегут змейкой, обегая расставленные стойки)

На заснеженной полянке

Ель нарядную найдём.

Инструктор ставит в центр зала ёлку, украшенную игрушками. Дети встают вокруг неё и выполняют общеразвивающие упражнения.

1. «Фонарики». На поляне ёлка стройная стоит, и огнями яркими весело блестит. И.п.: стоя, руки за спиной. 1-4 вращая кистями, поднять руки через стороны вверх, подняться на носки; 5-8 – вернуться в и.п. (4 раза).
2. «Снег». На пушистых ветках белый снег лежит.

Ветерок подует – и снежок слетит. И.п.: сидя на пятках, руки опущены. 1 – встать на колени, поднять руки вверх, посмотреть на кисти; 2-4- медленно сесть на пятки, руки опустить (4 раза).

1. «Колкие иголки». Что растёт на ёлке? Колкие иголки. И.п.: сидя, ноги вытянуты, руки в упоре сзади. 1-2 – носком правой ноги коснуться пола справа и слева от колена левой ноги; 3-4 – то же левой ногой (по 4 раза).
2. «Ёж». Ползун ползёт, иголки вперёд, в клубок свернётся, в руки не даётся. И.п.: основная стойка, 1-руки в стороны; 2-присесть, сгруппироваться, 3-4- вернуться в и.п.(4-6р.)
3. «Птичка». Прилетели птицы – весёлые синицы. И.п.: лежа на животе, руки в упоре у груди. 1-выпрямить руки, прогнуться назад; 2-вернуться в и.п.(4-5раз).
4. «Зайцы». К ёлке зайцы прибежали, дружно весело скакали. И.п.: основная стойка, руки согнуты в локтях, кисти прижаты к груди. Подпрыгивать на двух ногах с продвижением к центру круга и обратно (10раз).

Дети садятся на скамейки.

**Инструктор по ф.к.**

Что-то мамы заскучали, как давно вы не играли?

Проводится подвижная игра «Зайка к маме прискакал». Воспитатель надевает ребёнку шапочку зайца.

**Дети** (хором)

Зайка к маме прискакал,

Возле мамы прыгать стал.

Прыг-скок, прыг-скок:

Догони меня, дружок!

Ребёнок убегает от мамы, а она догоняет. Если ёй это удаётся, они меняются ролями, если нет – роль зайца передаётся другому ребёнку. При повторении игры количество участников увеличивается на 2-4 человека (постепенно в игру включаются все дети). Затем родители и дети садятся на свои места.

**Инструктор.** Зайцы шустро убегали.

Мамы ловко догоняли.

А сейчас мы отдохнём

Сидя спляшем и споём.

Проводится игра «Танец сидя». Звучит аудиозапись польки. Все участники, сидя на стульях, повторяют движения, которые, показывает инструктор. Движения должны выполняться точно, красиво. Темп музыки постепенно ускоряется. Участники, которые ни разу не ошиблись, получают значки «Музыкальный заяц».

Описание танца.

1. 1-2-хлопок ладонями по коленям, 3-4-хлопок перед собой, 5-6-поворот вправо –«ножницы». (перекрёстные движения руками), 7-8-то же влево.
2. 1-2-поворот вправо-«погремушки» (имитация игры на погремушках), 3-4-то же влево, 5-6-«зайчики» (поднять правую руку, сгибать и разгибать два пальца-«ушки»), 7-8-то же левой рукой
3. 1-2-поворот вправо (имитация игры на пианино), 3-4-то же влево, 5-6-наклонить голову вправо, 7-8-наклонить голову влево.
4. 1-2-топнуть правой ногой, 3-4-топнуть левой ногой, 5-6-встать; 7-8-сесть.

Звучит музыка. Вбегает Волк (роль исполняет взрослый).

**Волк.** Ох, и холодно мне!

Ох, и холодно мне!

Зайцем пахнет на опушке,

Здесь расставлю я ловушки.

Я у ёлки полежу-

Глупых зайцев выслежу!

Не сработают ловушки-

Я поймаю их за ушки.

Переносит ёлку к центральной стене. Натягивает на опоры разными способами (вертикальным прямоугольником, перекрёстно, горизонтально, на разной высоте) резинки с колокольчиками. Затем прячется за ёлку. Дети преодолевают препятствия, стараясь не коснуться резинок.

**Волк.** Как обидно, ни одного зайца не поймал! Какие они ловкие и осторожные!

**Инструктор.** Уважаемый Волк! Почему вы такой сердитый, разве вы не умеете дружить?

**Волк.** Меня никто не любит. А если я буду дружить с зайцами, то кого же мне ловить? Или мне голодным ходить?

Дети угощают волка сладостями

**Волк.** Ой, как славно! Сразу веселее стало.

Ноги ходят ходуном,

Не стоят на месте,

Эх, давайте-ка, зайчата,

Мы попляшем вместе.

Взрослых в круг мы приглашаем

Пляску с бубном начинаем.

Проводится музыкальная игра «Бубен». Дети встают в круг, передают бубен друг другу.

**Дети.**Ты катись, весёлый бубен,

Быстро, быстро по рукам

У кого весёлый бубен,

Тот сейчас станцует нам.

При остановке музыки движение прекращается. Тот у кого бубен оказался в руках, выходит в центр круга и танцует. При повторном проведении в игру включаются родители.

**Волк.** Спасибо вам за танцы, игры, смех (прощается и уходит).

Воспитатель приглашает детей и родителей на чаепитие в группу.