Сценарий физкультурного развлечения в средней группе

**"Прогулка в лес"**

**Задачи**: развивать двигательные навыки, психофизические качества: ловкость, быстроту, меткость; формировать интерес к спортивным развлечениям, желание участвовать в подвижных играх.

**Оборудование**: искусственные елочки, силуэты деревьев с птичками на стене, игрушка белочка, шапочки волка, медведя, лисы, шишки, корзины, гимнастические скамейки, фонограмма "Пение птиц".

**Ход**

**В**: Ребята, хотите отправиться на прогулку? Отгадайте, куда мы пойдем.

 *Загадка*: Есть у ребят зеленый друг, веселый друг, хороший друг.

 Он им протянет сотни рук и тысячи ладошек.

Упражнение в ходьбе и беге:

- спокойная ходьба друг за другом;

- ходьба на носочках, руки на поясе (обойдем шишки на тропинке);

- ходьба с перешагиванием через предметы (тропинку перегородило упавшее дерево);

- ходьба "змейкой" (извилистая тропинка);

- легкий бег на носочках (пришли на полянку).

**Общеразвивающие упражнения**

**В:** В лесу мы с вами очутились, в деревья дети превратились.

**I** Ветер дует – задувает, ветер веточки качает.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: на счет 1-3 – поднять руки вверх, немного отвести влево, затем вправо, сказать "ш-ш-ш"; 4 – и.п. (Повторить 6 раз).

**II** Снова ветерок подул, в лесу кустики качнул.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнение: на счет 1-2 – наклон вправо (влево); 3-4 – и.п. (Повторить в каждую сторону 4 раза).

**III** Сильно ветер дул, травушку согнул.

И.п. – стоя на коленях, руки за спиной. Выполнение: на счет 1-2 – наклон вперед; 3-4 – и.п. (Повторить 5 раз).

**IV**  Ветер с ветками играет, по земле он их катает.

И.п. – лежа на спине, руки вытянуты вверх. Выполнение: на счет 1-2 – поворот на живот, руки вверху; 3-4 – поворот в исходное положение. (Повторить 5 раз).

**V**  Опять в ребят мы превратились,

 На лесной полянке очутились.

 Ветер вдруг сильно подул,

 Листик с ручек наших сдул.

И.п. – ноги вместе, руки внизу. Выполнение: на счет 1-2 – на вдохе поднести одну руку к губам; 3-6 – на выдохе подуть на ладошку. То же с другой рукой. (Повторить 2 раза).

**В:** Да, в лесу растет много деревьев. А кто живет в лесу?

*Загадка*: Любит кушать он малину и в берлоге спать всю зиму.

 Страшно может он реветь. А зовут его….. (медведь).

**В:** Поиграем с мишкой? Разрешит он нам набрать грибов и ягод в лесу?

Подвижная игра "У медведя во бору".

**В:** А вот чьи-то ушки торчат.

*Загадка*: Что за зверь такой лесной? В белой шубке он зимой.

 Всех боится зверь-трусишка. А зовут его… (зайчишка).

Наверное он от волка спрятался. Покажем ему, как мы умеем быстро бегать!

Подвижная игра "Заяц и волк".

**В:** Посмотрите, кто это прыгает по деревьям?

*Загадка*: Кто по елкам скачет ловко и влезает на дубы?

 Кто в дупле орехи прячет, сушит на зиму грибы?

Поможет белочке собрать шишки на зиму?

Упражнение "Забрось шишки в корзинку".

**В:** Прислушайтесь: как звонко поют птицы в лесу! Сидят на ветках, прыгают на дорожки.

*Загадка*: Догадайтесь, кто же это? В шубку рыжую одета.

 И не рыба, и не птица. Это хитрая… (лисица).

Она хочет поймать птичек!

Подвижная игра: птички и лиса.

Интересная у нас получилась прогулка. А теперь нам пора возвращаться в детский сад!