**Физкультурный досуг**

**Тема: «В гости к Белочке».**

**Задачи:**

**Обучающие:**

-Учить детей действовать по сигналу воспитателя, выполнять совместные действия в коллективе сверстников;

-Упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры;

-Упражнять в умении приземляться на полусогнутые ноги в прыжках;

-Профилактика плоскостопия.

**Развивающие:**

-Развивать двигательную активность, силу, координацию движений; умение ориентироваться в пространстве;

-Укреплять дыхательную систему и повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;

**Воспитательные:** Воспитывать чувство взаимопомощи и взаимоподдержки.

**Образовательные области:**

Физическая культура, здоровье.

**Материал:**

Гимнастическая скамейка;

Обручи;

Коктейльные трубочки на каждого ребенка;

Игрушка - Белочка;

Ребристая дорожка;

Тазики с водой t 24° C - 36° C.

**Ход:**

**Воспитатель:** Ребятки! Сегодня мы с вами будем не просто заниматься, а отправимся в лес, к кому-то в гости. Отгадайте загадку:

Кто по елкам ловко скачет

И влезает на дубы?

Кто в дупле орехи прячет

Сушит на зиму грибы? Кто это? (белочка).

 Правильно, белочка! Хотите отправиться к ней в гости? (да).

Сначала мы пойдем по тропинке.

 -Мы идем, идем, идем

И до леса мы дойдем (Ходьба друг за другом)

 -Побежали, побежали

Наши ножки не устали (Легкий бег 30 сек.)

 -Мы по мостику пойдем

В гости к белочке придем (Ходьба по ребристой доске)

 **Воспитатель:** Вот мы и пришли в лес на полянку.

Посмотрите, как вокруг красиво! (Звучит музыка)

 **Комплекс общеразвивающих упражнений:**

**1** «Погреем руки на солнышке»

И.П.: стоя, руки опущены.

**Воспитатель:** Поднять руки вверх, потянуться, встать на носочки, вернуться в И.П..

Повторить 5-6 раз.

**2** «Деревья качаются»

**Воспитатель:** В лесу много деревьев, подул ветерок, закачались деревья.

И.П.: ноги слегка расставлены, руки вверху над головой.

**Воспитатель:** Наклоны вправо-влево.

Повторить 5-6 раз.

**3** «Медвежата играют»

И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

**Воспитатель:** Поднять согнутые ноги, подтянуть их к туловищу, обхватить руками колени, вернуться в И.П..

Повторить 4-6 раз.

**4** «Птички пьют воду»

**Воспитатель**: Прилетели птички, захотели попить водички из ручейка.

И.П.: ноги расставлены, руки за спиной.

 Наклоны вперед.

**Воспитатель:** Попили и поклевали зернышки!

 Наклоны и приседания.

Повторить 6 раз.

**5** «Прыжки»

**Воспитатель**: Ребятки, а вон там под ёлкой – маленький зайчик. Давайте попрыгаем «как зайчики» на двух ногах, и походим «как мишки».(15 – 20 секунд).

**Воспитатель**: Молодцы!

**Дыхательные упражнения:**

**Воспитатель**: На полянке красиво, цветут цветы, поют птицы. Давайте сорвем одуванчик и подуем на него.

**Воспитатель**: Встаньте прямо, давайте вдохнем ротиком воздух и подуем на одуванчик.

Повторить 4-5 раз.

**Основные виды движений:**

Входит Лесная Фея.

**Фея:** Что за шум в моем лесу? Кто пришел ко мне в гости?

**Воспитатель**: Здравствуй Лесная Фея! Это мы с ребятками идем в гости к белочке, не покажешь ли ты к ней дорогу?

**Фея:** Знаю, знаю, где она живет, но дорога туда не простая: надо пройти по мостику, прыгнуть по камушкам, перейти речку, перебраться через поваленное дерево. Сможете вы преодолеть все эти препятствия?

1. Равновесие. «Пройди – не упади». (Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске (ширина - 15 см) в умеренном темпе 2-3 раза).

2. Ползание. «Проползи – не задень». (Дети двумя колоннами выполняют ползание (с опорой на ладони и колени) между кубиками (5-6 шт.) два раза).

3. Прыжки из обруча в обруч 2-3 раза. («По камушкам»).

**Фея**: Какие вы ловкие да умелые! Я хочу поиграть с вами.

**Проводится игра** «Птички в гнездышках» 3 раза.

**Воспитатель**: А теперь нам осталось перейти через речку и по камушкам (Ходьба по камушкам, воде и ребристой дорожке).

(На столе стоят кружки с чаем, дети их берут и воспитатель говорит):

-Молодцы ребятки! Трудный был путь, но мы его прошли и дошли до Белочки. А Белочка уже нас ждет. Она нам приготовила вкусный и полезный чай из трав. Давайте сядем на полянку и вдохнем через носик, а выдохнем через трубочку, побулькаем, а потом выпьем чай.

Чай попили, отдохнем.

А потом домой пойдем. (Ходьба друг за другом).

**Итог:**

Ребятки куда мы сегодня ходили? (В гости к Белочке).

Как мы к ней добирались

Кого встретили по дороге?

Все вы были молодцы, смелые, ловкие, храбрые, будьте такими всегда!