МКДОУ Калинихинский д/с №6 «Берёзка»

 **Физкультурный досуг**

 **«ПРОГУЛКА В ОСЕННИЙ ЛЕС!»**

 (средняя группа)

Инструктор по физической культуре

Чичина И.Ф.

 2012 год

**Задачи:** Обогащать знания детей о временах года (осень);

В игровой форме закреплять двигательные умения и навыки полученные в НОД по физической культуре;

Воспитывать любовь к природе и бережное отношение к ней.

**Оборудование**: гим.скамейка, набивные мешочки, ребристая доска, дуга.

 **ХОД ДОСУГА**

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:**

Инструктор: Сегодня мы отправимся в осенний лес. Но сначала я хочу узнать, знаете ли вы лесных жителей. Отгадаем загадки!

В клубок свернётся, взять не даётся. (ёжик)

Кто позабыв тревоги, спит зимой в берлоге? (медведь)

Кто по ёлкам ловко скачет и взлетает на дубы? Кто в дупле орехи прячет, сушит на зиму грибы? (белка)

Через поле на прямик скачет белый воротник. (заяц)

Хитрая плутовка, рыжая головка, хвост пушистый –краса! А зовут её…(лиса)

Кто осенью холодной ходит хмурый, злой, голодный? (волк)

Все загадки отгадали, молодцы! Можно отправляться в путь.

**1.Ходьба друг за другом.**

Инстр.: А вот следы чьи-то. Кажется здесь медведь проходил. Чтобы он не нашёл нас по нашим следам, давайте притворимся медведями. **2.Ходьба на внешней стороне стопы,** руки на поясе.

Инстр.: А вот лисичка пробежала. **3.Бег по-лисьи**, махая хвостиком.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:**

Инстр: А теперь давайте немного разомнёмся.

**Общеразвивающие упражнения**:

1. «Разомнём шею». И.п.-о.с. 1-наклон головы вправо; 2-наклон головы влево; Д: 4-6 раз
2. «Посмотрим вокруг» (надо тропинку выбрать удобную) И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-поворот вправо;

2-поворот влево; Д: 4 раза

1. «Под каждый кустик надо заглянуть» И.п. то же. 1-наклон вперёд; 2-и.п.
2. «Надо присесть» (так вы ни чего не увидите) И.п.: то же. 1-присесть, руки на колени.

2-и.п. Д: 4-5 раз

1. «Попрыгаем»-разомнём наши ноги И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1-4-прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 1-4-ходьба на месте. Д: 3 раза
2. «Сейчас немного отдышимся и в путь» 1-2-глубокий вдох;

3-4-выдох.

Инстр.: Можно идти дальше. Посмотрите, ребята, перед нами глубокий овраг, а через него ствол большого дерева перекинут. По нему нам нужно пройти. Дерево с сучками, ноги поднимайте выше - перешагивайте через них. **1.Ходьба по г.скамейке перешагивая через н.мешочки.**

Инстр.: Ребята, посмотрите впереди тоннель. **2.Пролезание в тоннель.**

Инстр.: Теперь впереди болото, через него нам нужно пробраться. **3.Подлезание под дугу боком (высота 60 см.), не касаясь руками пола.**

Инстр:Впереди какие-то следы. Похоже лиса за зайчиком гналась, а он старался от неё убежать. Надо бы нам его найти, вдруг он в беду попал. (Дети ищут зайчика и находят его за кустом).

Инстр.: Зайчик, что ты здесь делаешь?

Зайчик: Здравствуйте, ребята! Вы спасли меня от злой лисы. Чуть не догнала меня лиса, вас услышала, испугалась и убежала. Спасибо вам большое!

Инстр: Зайчик поиграй с нами.

**Подвижная игра «Зайцы и волк»**

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:**

Зайчик: Ребята, мне так не хочется, чтобы вы уходили. Поиграйте со мной ещё!

**Игра малой подвижности «Зайчик серенький сидит»**

Зайчик: Как с вами весело, ребята! Примите от меня угощения.

Инстр: Спасибо тебе, зайчик, за угощение! Но нам пора идти обратно в детский сад. Мы обязательно придём к тебе в гости.

(зайчик прощается и уходит)