МКДОУ Калинихинский д/с №6 «Берёзка»

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ

**«ПУТЕШЕСТВИЕ В**

**СКАЗОЧНЫЙ ЛЕС»**

(младшая группа)

Инструктор по физической культуре Чичина И.Ф.

МКДОУ Калинихинский д/с №6 «Берёзка»

2013год

**Цель:** развивать интерес к двигательной деятельности.

**Задачи:** -закреплять в игровой форме ОВД (бег «змейкой», ходьба в колонне по одному, ползание на четвереньках под дугой, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд); -развивать ловкость, смекалку; -удовлетворять потребность в движении.

**Оборудование:**

**Ход досуга:**

**Инстр.по физ.:** Вы, ребятки, подойдите, На меня все посмотрите, С вами мы пойдём гулять, В лес зверюшек навещать. Но этот лес- не просто лес, Этот лес-страна Чудес. **Дети строятся в колонну по одному и шагают друг за другом. Ходьба в колонне по одному.**

**Инстр.по физ.:** Мы шагаем, мы шагаем прямо по дорожке, Хорошенько поднимаем выше наши ножки. **Ходьба с высоким подниманием коленей.** **Ходьба в колонне по одному. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьба в колонне по одному.**

**Инстр.по физ.:** Вот, ребята, мы очутились в сказочном лесу. Давайте вспомним, кто живёт в лесу? Отгадайте загадки: Он зимой в берлоге спит, Потихонечку храпит, А проснётся- ну реветь, Как зовут его?

**Дети:** Медведь.

**Инстр.по физ.:** Правильно. А как мишки залезают к себе в берлогу? (Дети отвечают.) Сможите показать?

**1. ПОЛЗАНИЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ ПОД ДУГОЙ. (2раза)**

**Инстр.по физ.:** Молодцы, пошли дальше. На пути пеньки стоят, Нам их нужно обежать.

**2. БЕГ «ЗМЕЙКОЙ» МЕЖДУ ПРЕДМЕТАМИ.**

**Инстр.по физ.:**  Любит красную морковку, Грызёт капусту очень ловко, Скачет он то тут, то там, По лесам и по полям, Серый, белый и косой. Кто, скажите, он такой?

**Дети:** Заяц.

**Инстр.по физ.:** Ребята, давайте, попрыгаем, как зайчики.

**3. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ, ПРОДВИГАЯСЬ ВПЕРЁД.**

**Инстр.по физ.:** Подул в лесу ветер.

**УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ : «ВЕТЕР»** и.п.: ноги сл.расставлены, руки внизу. 1- глубокий вдох через нос. 2- выдох через рот. Д: 3-4раза

**Инстр.по физ.:** Обо мне, о Хитроглазке, Знаешь ты стихи и сказки. Хвост мой пышный, что коса! Я красавица….

**Дети:** лиса.

**Инстр.по физ.:** Давайте поиграем. Я буду лиса, а вы зайцы, которые живут в своих домиках.

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА «НАЙДИ СВОЙ ДОМИК»** (2-3раза)

**Инстр.по физ.:** Ну, вот немного побродили,

Зверей мы всех уж навестили,

Пора, ребята, уходить.

Но что нам лесу подарить?

А давайте-ка мы все

Подарим разные шары.

Прежде чем дарить их будем,

Мы сначала их надуем.

**Дети выполняют упражнение на дыхание «ШАРИК».**

Воздуха вдохнули - Один шар надули.

Еще раз воздуха набрали - Второй шар накачали.

И последний раз вдохнули - Третий шарик мы надули.

**Инстр.по физ.:**  Прежде чем нам уходить, Нужно всех поблагодарить - За то, что было здорово, за то, что было весело.

Прекрасный лес-страна чудес!

Мы говорим тебе- спасибо!

А сейчас за мною встали

И домой все зашагали.

**(Дети строятся в колонну и шагают за ведущим).**