Физкультурный досуг

**«В гостях у зайки-побегайки»**

( младшая группа)

**Цели:**

 развивать образное мышление и воображение, умение играть дружно;

 упражнять в различных видах ходьбы по профилактике плоскостопия, в выполнении упражнений по коррекции зрения;

 закрепить умение ритмично выполнять общеразвивающие упражнения, проползать под дуги, прогибая спину, проходить по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие;

 формировать доброжелательное отношение друг к другу, создать бодрое, веселое настроение.

**Ход досуга:**

*Под марш дети входят в зал.*

**Инструктор:** К нам в детский сад пришло письмо,

Очень странное оно?!

Конверт не похож на обычный конверт.

Хотите узнать, кто прислал вам привет?

Загадка поможет найти вам ответ!

Длинное ухо, комочек пуха,

Прыгает ловко, любит морковку.

***(Зайка.)***

**Письмо**. Привет, друзья, из леса!

Я на опушке леса очень жду,

Когда ко мне играть придут

Девочки и мальчики –

ловкие, как зайчики.

Приходите поскорей,

Очень жду своих друзей.

**Инструктор:** Хотите поиграть с зайчиком? А где он живет? Пойдем в лес? А как же нам туда добраться? Правильно, чтобы до него добраться, надо по льду, по снегу пробираться. Давайте скорее одеваться *(имитация)* и в путь быстрее отправляться.

По дорожке мы пойдем,

И зайчишку мы найдем.

**1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ .**

**Профилактика и коррекция зрения**

 Вот мы и пришли в осенний лес.

Сколько здесь вокруг чудес!

Справа березка голая стоит,

Слева елка на нас глядит.

Листочки в небе кружатся,

На землю красиво ложатся.

Вот и зайка прискакал,

От лисы он убежал.

Листочки блестят и искрятся

На ладошки к ребятам ложатся.

**Дыхательная гимнастика Стрельниковой**

– А вот волшебный сундучок,

Что же это за крючок?

Мы крючок повернем,

Погремушки достаем.

**Упражнения с погремушками**

Погремушки все мы взяли,

Друг за другом пошагали.

***Ходьба друг за другом.***

Стали бегать и скакать –

Погремушками играть!

***Бег, звеня погремушками.***

Надо в круг теперь всем встать,

Погремушки показать!

Погремушки поднимаем,

А потом их опускаем.

***Дети поднимают погремушки вверх, тянутся на носочках, опускают******погремушки, возвращаются в исходное положение.***

Погремушки поднимаем

И стучать все начинаем.

**1. «Погремушки вверх»**

И.п.: ноги сл. расставить, руки внизу.

-погремушки поднять вверх, постучать погремушками;

-и.п. (Д: 3-4раза)

Мы наклонимся пониже,

погремушки к снегу ближе.

Ноги не сгибаем, спинки прогибаем!

**2. «Наклоны»**

И.п.: ноги сл. расставить, руки вверх.

-наклониться вниз, достать погремушками до пола;

-и.п. (Д: 3-4раза)

Погремушки поднимаем,

Спинки ровно распрямляем.

Стали детки приседать,

Погремушками стучать.

**3. «Приседания»**

И.п.: ноги сл. расставить, руки вверх.

-присесть, постучать погремушками;

-встать. (Д: 3-4раза)

Прыгнем все вместе,

На двух ногах на месте.

**4. «Прыжки»**

8-10подпрыгиваний (Д:2-3раза)

А теперь все отдыхаем,

Погремушки поднимаем.

Поднимаем – опускаем!

**5. «упражнение на дыхание»**

(Д: 3-4раза)

Тихо, тихо все пойдем,

Погремушки уберем.

**2 ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ : ОВД**

**Инструктор:** Вот какие молодцы, Стали сразу все сильней,

И румяней, здоровей. Чтобы зайчика найти,

Надо по следам пройти,

**1. ХОДЬБА ПО ДОСКЕ СО СЛЕДАМИ**

По ребристому мосту,

**2. ХОДЬБА ПО РЕБРИСТОЙ ДОСКЕ**

А потом в воротики надо проползти.

Спинки прогибайте, За воротики не задевайте.

**3. ПРОЛЕЗАНИЕ ПОД ДУГУ**

А вон и домик зайки.

Тихо в домик постучите, И зайчишку позовите:

– Зайка, хватит горевать,

мы пришли к тебе играть!

**Зайка**: Здравствуйте, мои друзья!

Я вас ждал, играть пора.

**ИГРА «ЗАЙКА СЕРЕНЬКИЙ СИДИТ»**

***Зайка.*** Вот, ребятки, молодцы*,*

***Зайка.*** А у меня снежинка есть, Невозможно глаз отвесть.

Посмотрим, кто сможет ловко прыгнуть, повернуться

и снежинки волшебной коснуться!

**ИГРА «СНЕЖИНКА»**

***Снежинка привязана на нитке за палку, дети прыгают, пытаются коснуться******снежинки.***

**Инструктор:** А где же наш зайчишка? Убежал, плутишка.

Да вот же он – Переоделся в волчишку!

**ИГРА «ВОЛК И ЗАЙЦЫ»*.***

***Зайка .***Ой, ребята, молодцы! Наигрались от души.

Спасибо, ребятки, что в гости пришли.

Что со мною поиграли.

Проверил я вашу ловкость, сноровку, За это дарю вам морковку.

А мне уже домой пора, До свиданья, детвора!

***Дети прощаются, зайка уходит.***

**3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.**

**Инструктор:** Теперь давайте полежим, Тихо в небо поглядим.

**РЕЛАКСАЦИЯ**

***Под тихую музыку дети отдыхают.***

Зайка был вам очень рад, Но пора нам в детский сад.

**Инструктор:** Вот мы уже и вернулись из леса. Вам понравилось? А давайтевспомним, чем мы занимались в лесу?

*По окончании дети выходят из зала.*