Физкультурное сюжетно-игровое развлечение

«ПРОГУЛКА К ЗВЕРЯТАМ В ЗИМНИЙ ЛЕС»

для детей младшего дошкольного возраста.

Инструктор по физической культуре:

Ромашова Е.П.

**Цель:** развитие физических качеств младших дошкольников средствами игровой деятельности.

**Задачи:** формировать умение детей ходить и бегать по кругу, врассыпную, выполнять движения согласно произнесенному тексту. Четко выполнять заданные упражнения, выполнять метание правой рукой (1,5 м), прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (2-3 м). Воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу. Расширять представления детей об изменениях в зимнем лесу. Выполнять игровые действия через сотрудничество с воспитателем.

**Образовательные области:**

Познавательное развитие, физическое развитие, социально – коммуникативное.

**Материалы и оборудование:**

Ватные комочки для метания по 3 шт. на ребенка, шарик с письмом, модули, простынь, обруч, игрушка лиса, зайчик и медведь, корзина для сбора снежков, мешок с конфетами.

**Ход занятия.**

**Инструктор:**- Ребята, сегодня к нам прилетел воздушный шарик. Ой, посмотрите – ка, там что то есть. (к шарику привязать письмо). Давайте почитаем. Мы, лесные зверята, очень скучаем в лесу, хотим поиграть и приглашаем вас, ребята, к нам в гости, в зимний лес.

**Инструктор:**

 Добрый лес, старый лес!

          Полон сказочных чудес!

          Я иду гулять сейчас

          И зову с собою вас!

**Инструктор:**

По ровненькой дорожке шагают наши ножки,

      Вот так, вот так, шагают наши ножки.

Мы ничуть не устаем. (Спинки выпрямили, идем, ручками работаем)

на носочках мы идем, руки вверх, ловим снежинки,

руки за голову - поправили шапочки, теперь опять ловим снежинки (руки вверх), опять поправили шапочки.

Дальше по сугробам мы идем

Выше ножки поднимаем! Глубокий снег, коленочки нужно высоко поднимать, чтобы сделать следующий шаг. (Ходьба с высоким подниманием колена)

«Холодно в лесу зимой – (показ обнять себя заплечики)

Побежали все за мной!

С бегом будет веселей,

С бегом будет нам теплей». Быстрый бег в колонне.

Ой, ветер стихает (присели) Встаем- Дальше по тропинке мы шагаем, руки наши согреваем, вот полянка, вот и лес, вот и елка до небес… Вот мы пришли на волшебную полянку(дети встают в круг)

**Инструктор:**

  Раз, два, три, мы закружились

      И в зайчаток превратились.

**Инструктор:** (Надеть маску зайчика, или достать игрушку)

Встал зайчонок на пенек

Всех построил по порядку, стал показывать зарядку

**Зайчик:**

(ОРУ )

          1. Потягивание:

          Утром заиньки проснулись,

          Зайки к солнцу потянулись.

          Вот так, вот так,

          Зайки к солнцу потянулись.

И.П. Ноги на ширине ступни, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, потянулись. И.П. выполнить 4 раза.

2. Повороты:

           Зайчата жили –не тужили,

           Головой своей крутили.

           Вот так, вот так,

           Головой своей крутили.

И.П. Стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо- И.П., влево - И.П. Выполнить по 2 раза в каждую сторону.

3. Наклоны:

           Лапки вниз и наклонились, достали коленочки -выпрямились.

           Раз, два наклонились, потрогали коленочки

           Три, четыре выпрямились.

И.П. Стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон, руки направлены вниз. И.П. Выполнить 4 раза.

4. Прыжки:

          Зайкам весело играть

           Зайкам хочется скакать,

           Раз, два; раз, два скачут зайки у ручья.

           Стоп! Закончилась зарядка

           Вдох и выдох для порядка.

И.П.- Ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8-10 прыжков на месте, 8-10шагов на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.(Маску снять,)если игрушка – спрятать.

**Игра «Лиса и зайки»**

По лесной лужайке

        Разбежались зайки

        Вот какие зайки

        Зайки побегайки.

        Сели зайчики в кружок,

        Роют лапкой корешок.(Имитация: роют корешок)

        Вот какие зайки

        Зайки побегайки.

        Вдруг бежит лисичка.(Игрушка лисы появляется)

        Рыжая сестричка.

        Ищет где же зайки

    Зайки побегайки. («Зайчики» спрятались за сугробы – модули бревна, накрыть белой простыней, стали они перелезать). «Лису» сажаем перед сугробом.

**Инструктор:**Вот, какие зайчики быстрые, ловко спрятались. Давайте прогоним лисичку, чтобы не обижала зайчиков. (Надо взять снежок в правую руку, сильно замахнуться и бросить) (Дети бросают снежки)

**Инструктор:**Ох, какая лиса хитрая, ловкая, убежала. Давайте снежки соберем.

Вдруг опять бежит лисичка.(Игрушка лисы появляется)

        Рыжая сестричка.

        Ищет где же зайки

        Зайки побегайки

(Дети спрятались за сугробы - играем второй раз, бросают «снежки»)

**ЛИСА:** Ой-Ой\_Ой! Убегаю, убегаю ….

**Инструктор:**Ну, вот лису мы и напугали. Ребята, смотрите – что это? ( Берлога)

(игрушка медведя сидит в обруче)

- Как на горке - снег, снег,

И под горкой - снег, снег,

И на елке - снег, снег.

А под снегом спит медведь.

Тише, тише... Не шуметь. Начал наш **медведь реветь**: -Кто в моем лесу ходил и меня тут разбудил?

**Инструктор:**Прячьтесь, зайки за сугробы . (Дети убегают от медведя).Не удалось медведю поймать зайчиков идем еще раз его будить. (Играем 2 раз)

**Инструктор:**Молодцы зверята, дружно играли.

А нам пора идти дальше.

На полянку, на лужок

Тихо падает снежок!

Улеглись снежинки – белые пушинки!

Много снега намело!

И подарков принесло. (Шепотом сказать)

Раз, два, три, четыре, пять –

Надо нам их отыскать.

**Дети расходятся по залу, находят мешок с конфетами.**

**Инструктор:**Все мы весело играли.

Зайки очень все устали,

Уходить нам всем пора.

Скажем дружно все «Ура»!

До свиданья, добрый лес!

Полный сказок и чудес!

Раз, два, три - мы закружились

И в ребяток превратились.

Пора домой возвращаться.

Молодцы, ребята. Понравилось вам играть в зимнем лесу? А теперь возвращаемся в группу.