***Физкультурный досуг***

*Дети, сейчас мы с вами «пойдем по мостику», «побежим по дорожке» (ходьба и бег между двумя линиями) попрыгаем как «мячики», ходьба стайкой, образуем круг. Сегодня мы птички.*

***1 - «Птички машут крыльями»***

*Подняли руки в стороны, помахать ими (4р.). А сейчас поклюем зернышки.*

***2 - «Птички клюют зерна»***

*Присели постучали пальчиками по коленам (4р.). А теперь попьем воду.*

***3 - «Птички пьют воду»***

*Наклонились, руки отвести назад. Выпрямились (3р.). А теперь мы поиграем в игру.*

1. ***«Наседка и цыплята». (подв. игра)***

*Я буду наседка, в вы мои цыплятки. (По сигналу «ко-ко-ко» цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе клюют зернышки.)*

*На сигнал «Большая птица» - дети (цыплята) бегут домой.*

1. ***Словесная игра «Пузырь».***
2. ***«Поезд».***

*Спокойная ходьба.*

*Дыхательные упражнения.*

***Развлечение «Зайчик»***

***Восп.:*** *Обратите внимание дети на зайчика. Какой у меня красивый зайчик. А кто знает про него стихотворение?*

*Ножки – врозь, а ушки прямо*

*Зайца мне купила мама*

*Он совсем как настоящий*

*Все бы пропал, не лежал*

*На ночь зайца прячу в ящик*

*Чтобы в лес не убежал.*

***Вед.:*** *Зайчика можно погладить. Подойдите дети погладьте его. Какой он красивый. Посадим его на стульчик и споем ему песенку:*

*Серый заяц погоди,*

*От меня не уходи.*

*Почему ты весь дрожишь,*

*Длинноухий мой малыш.*

*А сейчас мы с ним поиграем. Образуем вокруг него большой круг. Кто скажет, что едят зайчики?*

***Дети :*** *Капусту, морковь…*

***Восп.:*** *Правильно. Давайте покормим его, он проголодался.*

*Поднимите морковки вверх и положите их на носик. Заяц будет кушать. Под удары барабана дети маршируют. (Игра повт.3р.)*

*Устал зайчик. Пусть он отдохнет. А мы поможем собрать морковь в корзину и отдадим их зайчику.*

*Дети прощаются с зайчиком.*

*До свидания!*

**Спортивный досуг «Поход в лес»**

*Дети, сейчас мы с вами отправимся в лес. Сначала пойдем по тропинке (В колонне по одному). Потом обходим лужи (ходьба приставными шагами).*

*А теперь побежали по извилистой дорожке. (бег змейкой за воспитателем). А сейчас идем тихонько, чтобы не испугать лесных жителей (ходьба на носочках)*

*Взялись за руки построились в круг. Сегодня мы деревья.*

***Упражнения:***

*­****- «Высокие деревья»***

*Стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки вперед, вверх (встать на носочки), вверх, исходное положение.*

*Указание детям: «Хорошо потянитесь.»*

***- «Деревья качают ветвями»***

*Стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Наклон вправо. Исходное положение.*

*Указание детям: «Руки должны быть прямыми».*

***- «Солнышко над полянкой»***

*Сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. На правой ноге. Исходное положение. Тоже движение левой ногой.*

*Указание детям: «Не отрывайте руки от пола».*

***- «Солнышко скрылась за тучи»***

*Ноги слегка расставить, руки на поясе. Присесть, коснуться пальчиками рук пола.*

*Указание детям: «Не отрывайте пятки от пола.»*

***Восп.:*** *Внезапно подул ветер – полетели листики. (бег врасс.)*

*Устали ребятишки (ходьба в колонне по одному с различным положением рук. Обычная ходьба. Дети остановились.*

***Подв. игры : «Поезд», «По ровненькой дорожке».***

*А теперь нам пора вернуться в детский сад в группу. Ходьба обычная.*

 *Дыхательные упражнения.*

***Спортивный досуг «Белочка»***

*Сюрприз момент.*

***Восп.*** *загадывает загадку:*

*Хожу в пушистой шубке,*

*Живу в густом лесу.*

*В дупле на старом дубе*

*Орешки я грызу.*

***Восп.*** *Правильно, это белочка. Дети здороваются. Белочка, сегодня мы вам покажем что мы умеем (играть, упраж….)*

*Ходьба в колонне по одному, ходьба на носочках, ходьба приставными шагом. Бег обычный, ходьба врассыпную. Постр. врассыпную. А сейчас мы для белочки проведем упражнения.*

1. ***«Белочка проснулась»***

*Стоя, ноги вместе, руки опущены, подняться на носочки, руки вперед, вверх, исходное положение.*

*Указание: «Выпрямите спину».*

1. ***«Белочка моет лапки»***

*Сидя, ноги врозь, руки в стороны, руки перед грудью – «Белочка моет лапки». Исходное положение.*

1. ***«Белочка грызет орешки»***

*Стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть. Исходное положение.*

1. ***«Белочка греется на солнышко»***

*Лежа на животе, руки под подбородком. Согнуть в колене одну ногу. Исходное положение.*

1. ***«Белочка прыгает с ветки на ветку»***

*Прыжки вперед-назад. (Поощрять детей) Молодцы!*

*Ходьба друз за другом. Остановились.*

*А сейчас мы поделимся на подгруппы (девочки – красные, мальчики – синие).*

***1 - Игра «Найди свой цвет»***

***2 – Под. игра «Птички в гнездышках»*** *(по сигналу «птички в гнезда» дети убегают в гнезда.)*

***3 – «Угадай, кто кричит»***

*Белочка благодарит детей за интересный досуг и возвращается в свое дупло.*

***Развлечение «Солнышко и дождик»***

 ***Вед.:*** *Дети, настала осень. Деревья поменяли наряд. Какого цвета листочки? (ответы) Правильно, листья красные, желтые, оранжевые.*

*Песня «Осень».*

***Вед.:*** *Осенние листья летят и кружатся,*

 *Ковром разноцветным на землю ложатся. (разбрасыв. листья)*

*Танец с осенними листочками. Хоровод «Листочки»*

***Вед.:*** *Осенью солнышко часто прячется за тучкой. Солнышко спит. Детки, давайте разбудим солнце.*

***Дети:*** *Солнышко – ведрышко*

*Выгляни в окошко!*

*Солнышко нарядись*

*Красное покажись.*

***Вед.:*** *Услышало солнышко и сразу светло стало.*

*Песня «Солнышко».*

***Вед.:*** *Серый дождик – озорник*

*Тихонько подошел.*

*И все зачирикали чик, чик, чик.*

*Простым карандашом.*

*Вот какой осенний дождик*

*Спрятал наше солнышко.*

*Песня «Дождик»*

***Вед.:*** *Ребята дождя не боятся, мы от него спрячемся под зонтом.*

*Игра «Солнышко и дождик»»*

***Вед.:*** *Видно осенний дождь будет лить весь день, но мы все равно пойдем гулять. А что надо одеть на ножки во время дождя? (ответы).*

*Хоров. песня «Топ-топ-ножки»*

***Вед.:*** *Вот какие ножки у нас. Дети прощаются с гостями.*

***Спортивный досуг***

***Цель:*** *Создать радостное настроение, вызвать желание участвовать в играх.*

*Перебежки (физ-ка)*

 *Ходьба. Впереди из-за куста*

*Смотрит рыжая лиса*

*Мы лису перехитрим*

*На носочках побежим.*

1. *Ходьба между перерывами.*
2. *Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.*
3. *Перебрасывание мяча через шнур, двумя руками.*
4. *Подлезание под шнур, не задевая его, не касаясь руками пола.*

*Ходьба и образов. круг.*

*О.Р.У. (с флажками)*

***1. «Переложи флажок»***

*Исходное положение: ноги слегка расставить, руки с флажками внизу. Поднять руки вверх, помахать (3р.) (тоже самое в другую сторону)*

***2. «Постучи флажком»***

*Сидя, ноги в стороны, руки с флажками внизу. Наклон, постучать по коленям. Сказать «тук – тук» выпрямились. Переложить флажок в другую сторону.*

***3. «Положи флажок»***

*Исходное положение: ноги слегка расставить, руки с флажком внизу. Присесть, положить флажок, выпрямились, присесть, взять флажок, выпрямились. (4р.)*

1. ***«Покажи флажок»***

*Исходное положение: ноги слегка расставить, руки за спиной. Поднять руки вперед, спрятать за спину. Переложить флажок в другую руку и выполнить те же дв-я (3р.)*

*Перестроиться из круга. Ходьба друг за другом, образовать две колонны.*

***Эстафетная игра «Бегите к флажку»***

***«Лошадки»*** *(дети скачут прямым галопом в гр. комнату)*

*«Цок! Цок! Цок! Цок!*

*Я лошадка серый бок*

*Я копытами стучу*

*Если хочешь, прокачу»*

*Дети присаживаются на скамейки.*