Физкультурный досуг «Путешествие Мамы зайчихи и ее зайчиков»

Ход   занятия

Дети входят в зал стайкой.

Воспитатель:  Я сегодня хочу рассказать вам сказку, и вы мне в этом поможете. А о ком сказка - угадайте:

                                   Прыг да скок,

                                   Прыг да скок,

                                   Длинноушка

                                   Серый бок (Зайка).

            Ой, но где, же мне зайчика взять? Вспомнила, у меня есть палочка, палочка-превращалочка.

                        Я как палочкой взмахну,

                        Всех  в зайчаток превращу.

                        Были ребятки, стали зайчатки.

                        Ну вот, все готово, можно и сказку начинать.

            Жили - были в лесу зайчатки с мамой зайчихой. Проснулись утром, а мама говорит: «Заиньки, мы пойдем сегодня в дальний лес за вкусной заячьей капустой. Дорога длинная, трудная, от мамы не отставать».

- Под музыку дети идут друг за другом по залу.

На пути кочки, поднимайте ноги повыше. - Перешагивание через кубики.

Идем по мостику, равновесие не терять! А то окажетесь в болоте. -  Ходьба по доске положенной на пол.

Злой волчище на пути колючек рассыпал, но мои зайчатки и эту трудность преодолеют. - Ходьба по дорожкам-аппликаторам.

А теперь через полянку бегом, чтобы нас лиса не заметила! - Бег друг за другом.

Вышли на опушку, немного устали. Давайте отдохнем и сделаем заячью зарядку:

Нам лениться не годится,

Помните зайчатки,

Даже звери, даже птицы.

Делают зарядку

**Общеразвивающие упражнения.**

1. «Почистим ушки». Стоя, ноги вместе. Поочередно правой и левой рукой «вытягивают ухо» вверх (3-4 раза каждой рукой).

2.. «Почистим хвостик». Стоя, повороты в стороны с характерными движениями (2-3 раза в каждую сторону).

3. «Почистим ножки». Сидя на полу, поднять ноги и чистить одну другой. (3-4 раза).

4. «Спрячемся от лисички» приседания

5. «Свернемся в клубок». Лежа на спине, колени прижаты к животу, обхватить их руками (3-4 раза).

6. Прыжки.

7. «Умоем мордочку». Выполнение характерных движений поочередно правой и левой рукою.

Воспитатель: Нравится в лесу зайчишкам,

На полянке хорошо нам.

Ну-ка весело вприпрыжку,

По тропиночке лесной!

Воспитатель: Повторяйте за мамой и на цветы не наступайте.

1. Прыжки через веревку, лежащую на полу, боком с продвижением вперед.

Воспитатель: Вокруг зеленой елки много вкусной заячьей капусты. Пролезайте под корягой, рвите капусту и несите маме в корзину.

2. Дети подлезают под дуги, берут зеленые кружки и возвращаются к воспитателю.

Воспитатель: Ну вот, капустки набрали, теперь можно и поскакать.

Зайцы скачут, веселятся,

И лисички - не боятся,

Эй, лисичка, выбегай

И зайчишек догоняй!

3. П/И «Лиса и зайцы» - 3 раза.

Воспитатель: Молодцы мои заиньки. Не попались лисе в лапы.  Я думаю, что надо из леса уходить.

4. Ходьба по залу друг за другом, через кубики, по мостику, по дорожкам-аппликаторам.

Воспитатель: Ну, вот мы и вышли из леса.

А я палочку возьму,

Вас в ребяток превращу.

Были зайчатами,

Стали ребятами.

Пойдемте с вами в группу, будем кушать угощение от зайчика - вкусную и полезную морковку.