Конспект Физкультурного досуга «Спортивные зайчата» в средней группе

1. Вводная часть. *(2-3 минуты)*

В центре зала стоят макеты деревьев. Педагог и дети с эмблемами зайчиков заходят в зал.

Инструктор по ФИЗО- Здравствуйте, ребятки, мои милые зайчатки. Я сегодня гуляла в лесу и видела полянку, где поют птички. Хотите сходить туда?

Дети: -Да.

Инструктор по ФИЗО - Друг за другом становитесь, отправимся с вами на лесную полянку. Путь предстоит далекий, чтобы ножки наши не устали, мы их будем укреплять.

Ритмическая гимнастика *«Про зайчика»*

-Ходьба и бег по кругу в колонне по одному *(дети идут обычным шагом друг за другом)*.

-Мы походим на носочках… *(руки на поясе)*

-А потом на пяточках *(руки за спиной)*

-А потом, потом, потом, Все бегом, бегом, бегом *(один круг)*

-Тихо, тихо, не спешите и спокойно походите.

11. Основная часть *(15 минут)*

-Приготовьтесь, все к зарядке.

-Вот мы зайчики проснулись(кулачками потереть глаза),

-Дружно вместе потянулись (потягиваемся),

-Обязательно зевнули, ну и хвостиком вильнули (сначала по тексту зевнуть, прикрыв ладонью рот, потом - покачиваем бёдрами из стороны в сторону).

Инструктор по ФИЗО - Ой ребята, мы с вами оказались на спортивной полянке ОРУ *(5 минут) под музыку «Солнечные зайчики»*

Перестроение в колонну, ходьба в колонне.

Инструктор по ФИЗО - Молодцы, мои ребятки, теперь можно отправляться в лесную полянку. Будем играть, бегать. Но смотрите, там недалеко живёт лисичка - сестричка. Мы с вами сильные, смелые и быстро сможем убежать от лисы.

Основные виды движений *(10 минут выполнять поточно 2-3 раза)*

1. *«Пройди по мостику»* ходьбы по доске

2.*«Не замочи ноги»*

Инструктор по ФИЗО - На пути нам встретилось болоту, нужно осторожно пройти по кочкам, не замочив ножки.

3 *«Пролезь под кустиком»*

Инструктор по ФИЗО - Осторожно, мои зайчики, вот растет кустик, нам нужно подлезть под кустик, чтобы не задеть его.

Звучит музыка *«Звуки леса»*

Инструктор по ФИЗО - Молодцы, вот мы с вами пришли на полянку, правда здесь так красиво, свежий воздух. Давайте подышим с вами носиком глубоко *(вдох через нос, выдох через рот)*

Подвижная игра «Лиса и зайцы» *(2 -3раза)*

На полянке стоит домик в домике педагог в костюме лисы

Инструктор по ФИЗО

Зайцы скачут скок да скок,

На зеленый на лужок,

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают:

Не идёт ли лиса?

Лиса *(педагог)*: -Я тут по лесу гуляла и зайчишек увидала, вот сейчас их догоню и съем. (Дети-зайчики бегают по залу, лисичка их догоняет, до кого дотронется, уводит в свою избушку)

**3**Заключительная часть *(3 минуты)*

Релаксация *(звучит спокойная расслабляющая музыка)*

Дети свободно располагаются на ковре.

«Мы на травке отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем

Расслабляемся и закрываем глаза.

Вокруг много красивых листочков

Слышно пение птиц,

Дышим легко, ровно, глубоко …

А теперь делаем глубокий вдох … выдох и открываем глаза.

Потянулись! Улыбнулись!» - 3 раза

- Сесть, руки соединить - вдох, наклонить туловище вперед, потянуться - выдох.

Выполняется игровой массаж *«Зайка»*.

*«ЗАЙКА»*

*Тили – тили –тили - бом!*

 Сбил сосну зайчишка лбом!(приставить ладони козырьком ко лбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе).

*Жалко мне зайчишку, носит зайка шишку.*

(кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам)

Поскорее сбегай в лес, сделай заиньке компресс.

(раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом).

Зайчики отдохнули, отправились домой.

Ходьба по кругу.

Общее фото