**Физкультурный досуг в младшей группе**

***«Прогулка по осеннему лесу».***

**Цель**: формировать привычку к здоровому образу жизни через физкультуру; способствовать овладению детьми двигательными умениями и навыками; удовлетворить естественную потребность детей в движении; формировать положительную самооценку у детей; воспитывать у детей активность, самостоятельность, инициативу в действиях.

**Оборудование:** гимнастические скамейки 2 штуки; длинные скакалки для имитации ручейка 4 штуки; голубая ткань для имитации озера; искусственные осенние листья.

**Содержание деятельности:**

*Дети  в спортивной форме входят в зал и садятся на гимнастические скамейки. Воспитатель показывает иллюстрацию.*

**Воспитатель.**Посмотрите, какая картина красивая!-

*Показать детям яркую картину, на которой изображен осенний пейзаж*

**Воспитатель.** Вот сколько радости принесла нам осень! Ребята, а вы хотите совершить прогулку в осенний лес?

**Дети.** А на чём же нам лучше поехать?

Воспитатель обращает внимание детей на полку с игрушками и среди них паровозик, которого раньше не было. Делает предположение, что паровозик этот не простой. Предлагает рассмотреть его и находит в нем записку. В записке написано, что паровозик приехал к детям из мультфильма «Паровозик из Ромашково». Он сам очень добрый, любит всех возить. Знает, что дети этой группы веселые, добрые, любят играть, путешествовать.

Воспитатель спрашивает у паровозика, как дети поедут на нем, если он такой маленький. Паровозик предлагает детям произнести волшебное заклинание с закрытыми глазами и представить себе большой паровоз. Когда дети закрывают глаза, воспитатель надевает на голову фуражку, в руки берет свисток, Предлагает детям отправиться в осенний лес на прогулку.

     Дети строятся за воспитателем в колонну. Воспитатель даёт свисток и поезд отправляется под «Песню Паровозика» (муз. В. Юровского, сл. Г. Сапгир) из мультфильма «Паровозик из Ромашково». По окончании музыкального сопровождения кондуктор объявляет остановку. Малыши выходят из вагонов.

**Воспитатель.** Ребята! Вот мы с вами и приехали в лес. Мне одна сорока-белобока по секрету сказала, что здесь есть весёлая полянка. Но чтобы до неё добраться надо перейти болото, затем перепрыгнуть ручеек, путь трудный и нам понадобится много сил.

**Воспитатель.** Давайте мы с вами сделаем зарядку – тогда нам легче будет преодолевать препятствия». Дети разбегаются по залу и выполняют упражнения.

1. **« Птички машут крыльями».**

Стоя, поднять руки в стороны, помахать ими вверх- вниз. Повторить 4-6 раз.

1. **« Птички проголодались и клюют зернышки».**

Присесть, постучать пальцами по коленям. Выпрямиться. Повторить 3-4 раза.

3. **« Птички полетели».**

Бег за воспитателем, помахивая руками вверх- вниз. 2-3 круга. ( «Птички далеко летают»)

1. **« Птички устали, отдыхают».**

        Ходьба за воспитателем медленным шагом с движением руками вверх- вниз. 1 круг

**Воспитатель.**Вот какие мы сильные стали! Теперь самое время отправляться к весёлой полянке. Но, СТОП, ребята! Осторожно! Здесь болото! Нужно его пройти так, чтобы не замочить ног.

Проводится **игра «По узенькой дорожке».** (Дети по гимнастической скамейке переходят болото, сохраняя равновесие).

«Молодцы! Никто не замочил ног! А теперь на нашем пути ручеёк. Попробуем его перепрыгнуть».

Проводится **игра «Перепрыгни ручеёк»**. Ручеёк можно перепрыгнуть и там, где он широкий (4о см), и там, где он узкий (20 см).

**Воспитатель.**Вы, наверное, ребята, устали? Сейчас мы с вами **отдохнём у озера**». Дети садятся «на берегу» вокруг импровизированного озера. Воспитатель включает для прослушивания песню «Если с другом вышел в путь.

     После отдыха на берегу проводится **игра «Кто больше соберёт в лесу осенних листьев».** «Ребята! Посмотрите, под ногами у нас ковёр из разноцветных листьев! Давайте поиграем в игру «Кто больше соберёт осенних листьев».  Дети собирают листья.

**Воспитатель.** Как много вы насобирали осенних листьев! У каждого получился небольшой букет!

**Воспитатель.**А вот и весёлая полянка! Здесь нас ждёт красивая карусель».

**Проводится игра «Карусели».**

**Воспитатель.** Ребята, нашу интересную и увлекательную прогулку мы закончим весёлым  маршем с разноцветными осенними листочками.

*Дети берут в руки по два листочка.*

Детки весело идут,

*Маршируют, держат листики в обеих руках.*

Детки листики несут.

Бодро шагаем,

Ноги поднимаем.

*Идут, высоко поднимая колени.*

На носочках идём,

Выше листики несём.

*Идут на носках, держа листики двумя руками над*  *головой.*

К груди листочки прижимаем,

И на пяточках шагаем.

*Идут на пятках, держа листочки двумя руками к себе.*

Мы – листочки, мы – листочки,

Мы осенние листочки.

*Останавливаются, покачиваются из стороны в*

*сторону, руки вверх.*

Мы на веточке сидели,

Ветер дунул – полетели.

*Бег друг за другом.*

Перестал дуть ветерок –

Мы присели все в кружок.

*Дети строятся за воспитателем в колонну. Воспитатель даёт свисток и поезд отправляется обратно из леса.*

**

**

