**Спортивное развлечение (средняя группа) «Мы в лес пойдем грибов ягод соберем»**

**Задачи:**

1.Формировать правильную осанку при ходьбе на носках и пятках.

2.Укреплять мелкие мышцы рук и мышцы участвующие в формировании свода стопы.

3.Учить сохранять равновесие.

4.Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (в прыжках с продвижением вперед).

5.Совершенствовать двигательные навыки, координацию движений в пространстве, ловкость.

6.Закреплять основные виды движений в процессе чередования подвижных и малоподвижных игр.

7.Вызвать положительный эмоциональный отклик на упражнения и подвижные игры.

8. Прививать любовь к физкультуре.

**Ход развлечения**

***Инструктор по ФК:***

В лес волшебный на прогулку

Приглашаю вас пойти.

Интересней приключенья

Нам, ребята, не найти.

Друг за другом становитесь,

Крепко за руки беритесь!

По дорожкам, по тропинкам,

По лесу гулять пойдём.

Может, мы в лесу волшебном

Грибов и Ягод соберем?

*Ходьба на носках змейкой между елочками.*

*Ходьба на пятках по прямой.*

*Ходьба по массажным коврикам с продвижением вперед.*

*Разновидности бега.*

**Дыхательное упражнение** «Подуем на листочки деревьев!».

**Массаж спины** « Дождик, дождик, бам, бам, бам!» Встать друг за другом паровозиком и похлопывать ладошками друг друга по спине.

*Туча плачет:*

*Кап-кап-кап!*

*Ой, намочит,*

*Кап-кап-кап!* (Постукивание пальчиками по спине.)

*Эй, не бойся,*

*Кап-кап-кап!*

*Кап-кап-кап!*

*Кап-кап-кап!*

*Лейся, лейся,*

*Кап-кап-кап!*

*Кап-кап-кап! (Поколачивание кулачками по спине.)*

*Сад до ниточки промок,*

*Огороду дождь помог,*

*Кто захочет,*

*Буль-буль-буль!*

*Всех намочит,*

*Буль-буль-буль! (* Вертикальные движения ребром ладошки.)

*Дождь по крышам,*

*По столбам,*

*Только слышим:*

*Бам-бам-бам!* (Поглаживание ладошками по спине.)

***Инструктор по ФК:*** Дождик закончился. Светит солнышко. Ребята слышите, кто-то скачет, сквозь ёлочки пробирается.

Кто же это?

"Комочек пуха,

Длинное ухо,

Прыгает ловко,

Любит морковку ".

*Появляется зайка (ребенок ст.гр.)*

***Заяц*** (дрожащим голосом): Кто вы?

(дети отвечают, что пришли в лес грибы и ягоды собирать)

***Инструктор по Ф.К:*** А ты зайка, почему дрожишь?

***Заяц:*** Я в своём лесу боюсь рыжую лису.

***Инструктор по Ф.К:***  Не бойся, зайка, наши ребята научат тебя от лисы прятаться.

**Проводиться п/и "Лиса и зайцы "** Цель: учить выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом; приучать детей внимательно слушать воспитателя, учить ориентироваться в пространстве, находить своё место.

Описание. С одной стороны площадки свободно раскладывают обручи "домики " по количеству детей. Каждый ребёнок "зайчик " стоит в своём "домике ". В стороне, за ёлочкой, находится "лиса ". По сигналу воспитателя дети - "зайцы " выбегают на полянку, прыгают, резвятся. По сигналу воспитателя: "Лиса - идет! " - "зайцы " убегают и прячутся в свои "домики " - обручи. "Лиса " пытается их догнать. В игре можно использовать стихотворный текст:

*На лесной лужайке*

*Разбежались зайки,*

*Сели зайки на лужок*

*Роют лапой корешок.*

*Вдруг бежит лисичка, рыжая сестричка!*

Дети выполняют движения по тексту. С окончанием текста появляется "лиса " и начинает ловить "зайцев ".

***Заяц:*** Ой, спасибо, побегу, буду от лисы прятаться.

***Инструктор по Ф.К:*** Ребята посмотрите:

"Кто по веткам скок да скок

Быстро, ловко скачет,

Рыжий маленький зверёк

В дупло орешки тащит ".

(ответы детей- *Белка*)

Появляется белка (ребёнок ст.гр.)

***Белка:*** Что вы, дети здесь шумите?

(ответы детей*- мы в лес пришли собрать грибов и ягод*) ***Белка:*** А я по деревьям скачу, орешки сбиваю, а потом их собираю. Очень я люблю орешки кушать. ***Инструктор по Ф.К:*** Белочка! Мы с ребятами можем тебе помочь орешки собрать. Поможем ребята?(ответы детей- *да*) **Проводиться п/и «Собери орешки для белочки» Цель:** учить ориентироваться в пространстве, находить быстро цель. Описание: По залу рассыпаны орешки. Задача детей как можно быстрее собрать орешки в корзину.  ***Инструктор по Ф.К:*** Белочка вот мы собрали все твои орешки. Но орешки можно не только кушать. С помощью орешков можно делать массаж. Ребята научим нашу белочку?

(ответы детей- *да*) *Все берут по одному орешку и катают круговыми движениями в ладошках.* ***Белка*:** Спасибо вам ребята за помощь! Поскачу я к своим бельчатам, они меня заждались. Расскажу им о встрече с вами.

***Инструктор по Ф.К:*** А мы отправимся ребята вперед искать грибы да ягоды… Что за чудо? Ручеёк. Через него лежит мосток. Мы по мостику пройдем и на грибную полянку прейдем. Ну, вот, и пришли. **Проводится п/и "Найди грибок "**

Цель: учить действовать по правилам игры, развивать ловкость, умение реагировать на сигнал, внимание.

Описание: На полу стоят грибочки. Дети под музыку выполняют подскоки, прыжки. При окончании музыки дети должны взять грибок и поднять его вверх. (В правилах обговаривается, какое количество грибков дети должны взять) *По окончанию игры звучит шум ломающихся веток.* Из- за деревьев выходит медведь (ребёнок)

***Мишка:*** Что за шум в моём лесу? Кто мешает мне уснуть?

(ответы детей- *миша сколько можно спать. Лучше давай с нами играть.* ) **Проводиться п/и "У медведя во бору "**

Цель: развитие у детей скорости реакции на словесный сигнал, развитие внимания; упражнять детей в беге.

Описание: На площадке для игры очерчивают два круга. Первый круг - это берлога "медведя ", второй - это дом, для всех остальных участников игры. Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:

*У медведя во бору*

*Грибы, ягоды беру,*

*А медведь не спит,*

*И на нас рычит.*

После того, как дети произносят эти слова, "медведь " выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Игра повторяется несколько раз.

***Мишка:*** Как здорово мы с вами поиграли! Я теперь стал, бодрым и весёлым. Только немножко устал. ***Инструктор по Ф.К:*** Миша давай отдохнем. Мы с ребятами научим делать пальчиковую гимнастику.

**Пальчиковая гимнастика «Грибы»**

Выполняется сидя по- турецки.

*Этот пальчик в лес пошел,*

*Этот пальчик гриб нашёл,*

*Этот пальчик чистить стал,*

*Этот пальчик жарить стал,*

*Этот пальчик сел и съел*

*И немного потолстел.*  ***Мишка:*** Интересная гимнастика. Пойду медвежат научу.

***Инструктор по Ф.К:*** И нам ребята пора возвращаться в детский сад уже поздно. Пойдемте на носочках, чтоб не шуметь лесных жителей не тревожить.

Ходьба на носках (под спокойную музыку). Дети выходят из спортивного зала.