

Физкультурный досуг в средней группе «В гости к ежику пойдем, много мы друзей найдем».

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Задачи: совершенствовать двигательные навыки детей, развивать ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве, закреплять умение активно участвовать в играх с элементами соревнования.

Оборудование: маленькие мячики и большие мячи по количеству детей, 6 кеглей, конусы, две корзины, костюмы ежика, зайчика, волка и медведя.

Ход развлечения.

Еж в лесу глухом живет,
В гости он ребят зовет.
Много у ежа друзей,
Мы пойдем к нему скорей.
Принесем мы в лес подарки,
Радуются пусть зверятки.

Ходьба друг за другом 10 с.
Вот пришли мы на полянку,
Ежик ждет нас спозаранку.
Ёж в соседний лес идёт,
Всех ребят с собой зовёт.

Выглянуло солнышко,
Ёж идёт гулять.
Как приятно с ёжиком
Вместе нам шагать.
Раз – два, раз – два –
Весело шагать,
Раз – два, раз – два –
Руки к солнцу поднимать.
Ходьба на носочках (руки подняты вверх) 10-12 с.

Выглянуло солнышко,
Светит высоко.
Ёж по лесу бегают,
И нам бежать легко.
Бег друг за другом (10 с.)

Разбежались детки кто куда,
Вы не потеряйтесь, детвора.
Бег враспынную 16 с.
Раз, два, три,

На места свои беги.

Ярко светит солнышко,
Светит высоко,
По тропинке с ёжиком
Нам шагать легко.
Вдруг мы зайцев увидали,
И как зайцы прыгать стали.

Прыжки с продвижением вперёд 7-8 с.

Прыг – скок, прыг – скок –
Догони меня дружок.
Мы попрыгали немножко,
Только в путь зовёт дорожка.
Зайцам машем мы пока,
Вот морковка вам друзья.

Снова солнышко сияет,
Ёжик с детками шагает.
Ходьба 10-12 с.

Солнышко скрывается,
Тучка надвигается.
Будем крышу мы искать,
От дождя все убежать.
Гриб большой мы увидали,
Под грибок вокруг все встали.
Вместе с нами встал в кружок
Волчок, серенький бочок.
Перестроение в круг.

Общеразвивающие упражнения.

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища.

Нас не мочит под грибом,
Мы до шляпки достаём.
Друг, волчок наш не ленится,
Вместе с нами веселится.

Подняться на носочки, руки вверх. И.п. – 6 раз.

Раз – два, три – четыре –
Вот такие мы большие.
Мы волчку рукой помашем,
До свиданья дружно скажем.
И подарим от души
Волку дружно калачи.
Ты про нас не забывай,

В садик приходи на чай.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Показался солнца лучик,

Стало нам светлее.

И цветы нам закивали,

Стало веселее.

Повороты вправо, влево по 3 в каждую сторону.

Раз – два – улыбнись,

Влево – вправо повернись.

И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Вот и пришёл к нам медвежонок.

Он мамы и папы медведей ребёнок,

Стал он приседать, шалить,

Громко лапами он бить.

Присесть, руки вперёд с хлопком.

И.п. 4-6 раз.

Раз – два, раз – два –

Повторяйте, детвора.

Мед Мишутке мы отдали,

В садик в гости к нам позвали.

Мишка радоваться стал,

Прийти в гости обещал.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Воспитатель:

Наклоняться ежик стал,

Узелок свой потерял.

«Где же этот бугорок,

Где лежит мой узелок.

Вы, ребята, помогите,

Узелок мой поищите».

Наклоны вперёд, руки скользят по ногам, выпрямиться, руки завести в стороны, 4 раза.

Раз – два, раз – два –

Не нашли мы узелка.

И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

Положил ёж узелок

На какой - то бугорок.

Не было там бугорка,

Это шляпка от грибка.

Гриб под дождиком подрос,

Узелок с собой унёс.
Будем прыгать скок – скок - скок,
И достанем узелок.
Раз – два, раз – два –
Выше прыгай детвора.
Прыжки 8 раз.
Пошагаем, отдохнём,
Прыгать мы опять начнём.
Ходьба на месте, прыжки 8 раз.
Раз – два, раз – два –
Выше прыгай детвора.
Наклонился наш грибок,
Лови-ка, ежик, узелок.

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены.
Небо чистое вдруг стало,
Солнце в небе засияло,
Радуга вверху повисла,
Как цветное коромысло.
Будем радугу встречать,
Свежим воздухом дышать.
Дыхательные упражнения 4 раза.

К ежику мы в лес пришли,
И в лесу друзей нашли.
Мы с друзьями не скучаем,
Весело всегда играем.
Вы с ребятами вставайте,
В эстафеты поиграйте.
Дети делятся на две команды и строятся в две колонны.

1 эстафета «Яблочки для ежика»

Дети построены в две колонны, по команде забрасывают мячики в корзинки, побеждает та команда, которая больше забросила мячей.

2 эстафета «Веселые зайчата».

Дети построены в две колонны, по команде они должны допрыгать на двух ногах до ориентира и вернуться бегом к своей команде. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету.

3 эстафета «Сбей кеглю».

Дети построены в две колонны, по команде они должны прокатить мяч и постараться сбить им кегли. Побеждает команда, сбившая наибольшее количество кеглей.

Заключительная часть.

*Дети выполняют разминку под музыку из м/ф «Маша и медведь».
Подводятся итоги соревнований команд. Всех участников ежик угощает
яблоками.*

Сказка кончилась, и мы
Все домой идти должны.
Раз – два, раз – два –
Нам домой идти пора.
Дети строятся в колонну по одному.

Мы домой все поспешим,
По дорожке побежим.