

Физкультурный досуг

«Осенние забавы»

Цель: Воспитывать любознательность, интерес, создавать радостную и доброжелательную атмосферу в детском коллективе.

Инструктор: Пришла девица красная
И листья обсыпает.
А как она зовется,
Кто, дети, угадает? (Осень)

Сегодня, мы отправимся на лесную опушку, где нас ждут осенние забавы!

Разминка

В лес осенний на прогулку

Мы с ребятами идем,

(обычная ходьба)

Руки к небу поднимаем,

На носочки мы встаем.

(руки вверх, ходьба на носках)

На носочках походили,

Ручки плавно опустили.

Перешли на пяточки.

(ходьба на пятках, руки за спиной)

А теперь мы свами мишки,

Косолапые топтыжки.

(ходьба по-медвежьи)

Ноги выше поднимай

И как цапля ты шагай.

(ходят, высоко поднимая колени)

Серый волк по лесу рыщет –

Это злой и серый хищник. (бег)

Дыхательное упражнение «Сдуй листочек»

ОРУ «Лесные зверюшки»

СОВА

Сова головой вращает,

Мышцы шеи разминает.

(наклоны головы вправо-влево)

ПТИЧКИ

Птички прилетали,

Крыльями махали.

(машут руками)

ВОЛЧОК

Серый бок,

Разминает толстый бок.

(наклоны вправо-влево)

МЫШКИ

А потом мы приседали,

Меньше мышки стали.

(приседают)

ЗАЙЦЫ

Весело скакали,

Лапками махали.

(прыжки)

Дыхательное упражнение «Ягодка»

Игра «Собери орешки»

Подвижная игра «Ёжик в лесу»

Подвижная игра «Зайцы на опушке»

Инструктор: Ребята, вам понравились осенние забавы? Настроение хорошее? А на образ какого животного оно похоже? А теперь нам пора возвращаться. Пока вы играли, я нашла короткую и безопасную дорогу. (под музыку уходят)