

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №4 «Солнышко»  
г. Моршанск

# *«Поможем зайчику!»*

Физкультурный досуг для детей младшего дошкольного возраста.



Провел инструктор физического воспитания  
Старчикова С.В.

## **Задачи:**

- совершенствовать спортивные навыки; обогащать знания о временах года;
- воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение.

## **Материал:**

- Гимнастическая скамья;
- три ступа;
- ребристая доска;
- две дуги;
- морковь на блюде (по числу детей).

## Ход досуга

*Дети входят в зал и строятся в круг.*

**Инструктор:** Сегодня мы отправимся в осенний лес.  
Но сначала я хочу узнать, знаете ли  
вы лесных жителей. Отгадаем загадки!

В клубок свернется,  
Взять не дается.  
(Ежик.)

Кто, позабыв тревоги,  
Спит зимой в своей берлоге?  
(Медведь.)

Кто вверху орешки грыз  
И бросал скорлупки вниз?  
Кто по елкам ловко скачет  
И взлетает на дубы?  
Кто в дупле орехи прячет,  
Сушит на зиму грибы?  
(Белка.)

Через поле напрямик  
Скачет белый воротник.  
(Заяц.)

Хитрая плутовка,  
Рыжая головка,  
Хвост пушистый, краса!  
А зовут ее... лиса.

Кто осенью холодной  
Ходит хмурый, злой, голодный?  
(Волк.)

**Инструктор:** Все загадки отгадали, молодцы! Надо перед дорогой немного размяться.

1. Шею немного разомнем.

И.п. - о.с. 1-2 - наклон головы вправо-влево;  
3-4 - и.п. (в каждую сторону по 3 раза).

2. Посмотрите вокруг, надо тропинку выбрать удобную.

И.п. - ноги слегка расставлены, руки внизу.

1-2 - поворот вправо-влево;

3-4 - и.п. (в каждую сторону по 3 раза).

3. Под каждый кустик надо заглянуть.

И.п. - то же. 1-2 - наклон вперед;

3-4 — и.п. (6 раз).

4. Так вы ничего не увидите. Надо присесть.

И.п. - то же. 1-2 - присесть, руки на колени;

3-4 - и.п. (6 раз).

5. Кажется, зайчишка промелькнул за кустами.

И.п. - о.с. 1-4 - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

5-8 - ходьба на месте (6 раз).

6. Сейчас немного отдохнем, и в путь! Упражнение на дыхание (2 раза).

**Инструктор:** Готовы к путешествию? Тогда в дорогу!

1. Ходьба друг за другом (15 секунд).

2. А вот следы чьи-то, кажется, здесь медведь проходил.

Ходьба с заданием: сделать три шага, присесть (15 секунд).

3. Чтобы он не нашел нас по нашим следам, давай те притворимся медведями.

Ходьба по-медвежьи(15 секунд).

А вот лисичка пробежала. Ходьба по-лисы (15 секунд).

4. Похоже, она за зайчиком гналась. А он старался от нее убежать. Надо бы нам его найти,

вдруг он в беду попал.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (10 секунд).

5. А вот овраг глубокий, и через него ствол большого дерева перекинут.

Ходьба на носках с высоким подниманием коленей по гимнастической скамье, руки в стороны.

6. Сколько веток на земле!

Ходьба по ребристой доске.

7. Чуть в болото не угодили. Осторожно по кочкам идите!

Переход со степа на степ (расстояние между ними 0,15-0,20 м).

8. Надо пробраться через этот бурелом. Следы зайчика туда ведут.

Чередование подлезания под дугу высотой 0,60 м боком, не касаясь руками пола, и перешагивания через дугу высотой 0,30 м, стоя к ней боком.

*Вбегают зайчик.*

**Зайчик:** Спасибо! Вы спасли меня от злой лисы. Чуть не догнала она меня, да вас испугалась и убежала. Вот вам от меня угощение.

*В углу зала стоит под салфеткой блюдо с морковкой.*

**Зайчик:** Мне так не хочется, чтобы вы уходили. Поиграйте со мной!

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЗАЙЦЫ И ВОЛК» (2 РАЗА).**

**Инструктор.** Спасибо тебе, зайчик, за угощение! Но нам пора идти. А ты быстренько беги домой! Мы обязательно придем еще к тебе в гости.

*Зайчик прощается и уходит.*