**Физкультурно – оздоровительный досуг с детьми 3-4 лет**

**«В гости к белке мы пойдем»**

Задачи: Содействовать повышению жизнестойкости организма в целом, предупреждению и профилактике плоскостопия; упражнять в беге по прямой дорожке, развивать зрительное и слуховое восприятие, коммуникативные качества; вызывать положительный эмоциональный отклик.

Элементы занятия:Самомассаж « Любит белка умываться»; дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз « мы зажмурим глазки дружно»; перешагивание с преодолением препятствия.

Предварительная работа: Разучивание дыхательного упражнения, самомассаж «Любит белка умываться», подвижная игра «Орешки»

Ход досуга

Белочка – красавица

Прислала нам письмо

Чтоб узнать, что пишет белка

Прочитаем мы его!

Письмо вскрываем, прочитаем, что пишет белочка узнаем!

ЧИТАЕМ:

Я ищу себе друзей, приходите поскорей.

Я живу в лесу, в дупле

Что – то скучно стало мне

Приглашаю всех друзей

Чтобы стало веселей,

Если в зимней лес пойдете

Ко мне в гости попадете!

ВЕДУЩИЙ:

Что ж ребята, вы согласны

В зимний лес идти пешком

Тогда в круг быстрей вставайте

И за мною прямиком.

ОТВЕТ ДЕТЕЙ: Да

ВЕДУЩИЙ:

Вот шагаем мы по кругу

Друг за другом, друг за другом ( ходьба в колонне по одному)

По заснеженной дорожке

Побежали наши ножки

Побежали, побежали, ой, устали – зашагали ( бег по дорожке с чередованием с ходьбой)

Ох идти нам тяжело

Много снега намело

Снежный ком перешагнем и опять вперед пойдем ( ходьба с преодолением препятствия)

Ох и узкая тропинка

Будьте здесь внимательны

Равновесие держать надо обязательно ( ходьба по ограниченной поверхности. Лента или полоска змейка, можно украсить снежинками).

Вот пришли мы к елке старой

Посмотрите, в ней дупло

Спит наверно крепко белка

Там ведь сухо и тепло.

Надо белочку позвать

Дружно вместе покричать

( Дети кричат, зовут белку, но она не слышит)

ВЕДУЩИЙ:

Так давайте все попляшем,

Танец белочке покажем

(ритмические движение под музыку).

 ВЫХОДИТ БЕЛКА:

Здравствуйте мои друзья,

Рада видеть всех вас я,

Но мне вас нечем угощать,

Чаем вас не напоить,

Нет воды один лишь лед ( показывает тазик со льдом).

Лучше вы мне помогите

Лед холодный растопите. ( Дыхательная гимнастика, дети дуют на лед).

ВЕДУЩИЙ:

Все вставайте в хоровод,

Что растаял быстро лед ( дети встают в круг, тазик со льдом в середине круга).

Пока лед будет в воду превращаться. Мы будем физкультурой заниматься.

БЕЛКА:

Будем свами закаляться

Физкультурой заниматься

Будем делать по порядку

Мы беличью зарядку.

ВЕДУЩАЯ:

Наша белочка проснулась,

Потянулась, улыбнулась ( потягивание за руками вверх)

Лапочки вверх подняла,

Над головкой потрясла,

А потом их опустила

И еще раз подняла

И еще раз потрясла.

Наклонилась вперед раз-два, раз-два

Ну и белка. Вот так белка машет хвостиком она.

На носочки встала вдруг

Покружилась вокруг.

БЕЛКА:

Продолжаем заниматься

Начинаем приседать,

Сели, встали,

Сели, встали

Раз-два-три-четыре-пять.

ВЕДУЩИЙ:

Ах какой чудесный день

Прыгать белочке не лень,

Все попрыгали немножко ( прыжки)

А теперь шагают ножки

Ой смотрите лед растаял

В воду превратился

Вот так чудненький сюрприз получился.

БЕЛКА:

Что – то жарко стало очень

Можно мне умыться

Водичкой ушки потереть,

Не люблю лениться.

ВЕДУЩИЙ:

Любит белка умываться

Вместе с вами закаляться

Лапку выставит вперед

Их водичкой обольет.

А потом их сильно, сильно разотрет.

Щетки тоже надо мыть,

Их водичкою смочить

И легонько и тихонько

Быстро их поколоть.

Чтобы чистым быть

Ушки тоже надо мыть

Вот так, вот так

Ушки тоже надо мыть.

ВЕДУЩИЙ:

Белочка ты все помыла

Носик вымыть не забыла

Ну-ка силы не жалей

Три свой носик поскорей

Лобик тоже не забудь

Мой его не как-нибудь

Разотри его немножко

Ты. Белка, лапкой, мы ладошкой.

БЕЛКА:

Снова лапки помочу.

Свои лапки разотру,

А вы к ножкам приступайте

Ножки тоже растирайте,

Моем ножки чисто - чисто

Будут ножки бегать быстро.

ВЕДУЩИЙ:

Белка с нами умывалась

Белка с нами закалялась.

БЕЛКА:

Быть здоровыми всегда

Нужно всем да-да-да.

Раз-два-три-четыре-пять

Вы хотите поиграть? ( ДА)

ИГРА « ОРЕХИ»

ВЕДУЩИЙ:

В гости к белке мы пойдем

Орехов белке наберем

Раз орех, два орех и три

Белка деток догони.

РАЗМИНКА ДЛЯ ГЛАЗ:

Мы зажмурим глазки дружно

А теперь их распахнем

Вверх посмотрим

Вниз посмотрим

И опять играть начнем.

Раз- раскрыли,

Два – открыли

Посмотрели вверх и вниз

Мы сейчас тебя догоним,

Ну- ка белка берегись ( дети догоняют белку).

Дети белку не догнали

Глазки у ребят устали

Снова их зажмурим дружно

Отдохнуть им очень нужно ( зажмурить на 10-15 секунд).

Белка, глазки закрывай

Вместе с нами отдыхай

Открывайте ваши глазки

Вот конец и нашей сказки.

БЕЛКА:

Чтобы встречу нашу не забыть

Я хочу вас угостить

Это чудные орешки

Ох, и вкусные они,

А еще они полезны, для здоровья так важны,

В них очень много витаминов и растительных жиров

А кто съест такой орешек, тот всегда будет здоров.

Угощайтесь, друзья

Подружилась с вами я!

ВЕДУЩИЙ:

Спасибо белочка.

Нам было весело с тобой

Но пора уже домой

В лесу становиться темно

Заблудиться немудрено.

Дети, в круг все становитесь

Дружно за руки беритесь

По тропиночке бегом

В детский садик прямиком.

До свидания, белочка.