

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
Детский сад №27/2 «Сэсэг»**

**Физкультурный досуг
"Осень на лесной полянке"**

Подготовила: Инструктор по физкультуре

Москвитина О. Л.

2022г.

Физкультурный досуг «Осень на лесной полянке» для детей старшей группы.

Программное содержание: создать праздничное настроение у детей, предоставить детям возможность применять двигательные навыки и умения, приобретенные на физкультурных занятиях, формировать потребность в двигательной активности. Закреплять умение выполнять движения в соответствии с текстом, упражнять детей в беге до ориентира, метании в цель, ориентировке.

Ход досуга:

Дети входят в зал, там их встречает Лесовушка.

Лесовушка: Здравствуйте, ребята. Я старушка Лесовушка. Этот лес я сторожу. И за порядком тут смотрю.

Ребята, посмотрите как красиво у меня в лесу, разными красками разукрашена моя лесная полянка. А кто это так постарался, вы узнаете, отгадав мою загадку:

Пришла без красок и без кисти

И перекрасила все листья.

Дети: Осень.

Лесовушка: Правильно, ребята, это осень, и сегодня я приглашаю Вас в мой осенний лес, погулять, поиграть, полюбоваться природой и узнать, что же нам принесет осень. Ребята, вы согласны?

Дети: Да.

Лесовушка: приглашаю вас на лесную полянку.

Пойдем искать поляну!?

Обычная ходьба друг за другом (5 с).

Высоко поднимаем ноги,

Через ветки перешагиваем,

Спину держим прямо.

Ходьба с высоким подниманием коленей (5 с).

И снова идем по дорожке.

Обычная ходьба (5 с).

Ой, ребята, тучи надвигаются.

Убежим от дождя?

Бег друг за другом (30 с).

Убежали!

И опять идем гулять,

По тропинке шагать.

Обычная ходьба.

Лесовушка: Вот, пришли мы на осеннюю поляну. Посмотрите сколько у нас под

ногами листочков. Возьмите каждый себе листочек, поиграем с ними.

Общеразвивающие упражнения с листочками:

«Листочки шуршат» -

И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять листочки над головой, помахать ими (4 раза).

«Деревья качаются» -

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вправо, поднять руки вверх – выпрямиться, руки в стороны – наклон влево, поднять руки вверх – выпрямиться, руки в стороны (4 раза в каждую сторону).

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон вперед – коснуться листочками носков (6 раза).

« Деревья, пеньки» -

И.п. – Присесть, руками обхватить колени (4 раза).

« Нам весело» -

И.п. – Ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (2 раза по 8, в чередовании с ходьбой).

«Ветерок подул» -

Дыхательное упражнение (4 раза).

Лесовушка: По тропинке мы пойдем и грибочки соберем.

Эстафета «Собери грибы».

На линии старта детям дается по корзинке, они добегают до линии финиша, преодолевая препятствия, берут из обруча один гриб, кладут его в корзинку. Возвращаются бегом на линию старта, передают корзину следующему участнику.

Лесовушка: Молодцы, ребята, справились с заданием, много грибов насобирали. А вы знаете, как звери осенью к зиме готовятся? (Ответы детей). Звери готовят запасы. Вот и мы поможем белочке заготовить орешками и шишками.

Эстафета «Шишки и орешки для белочки».

Все шишки с грибочками рассыпались. Они перемешались. Как теперь мне их собрать, по корзинам разобрать? Помогите мне. Вот две корзинки в эту положите грибочки, а в эту шишки.

Лесовушка: Ребята, а еще осень богата урожаем овощей и фруктов.

Эстафета: «Посадка и уборка картофеля».

В метре от стартовой черты разложены 4 – 6 обручей. У первых участников в руках ведерко с 4 – 6 мячами. Первые участники добегают до обручей и кладут в каждый по одному мячу. Затем бегом возвращаются и, передав пустое ведерко следующим участникам, встают в конец колонны. Вторые участники с пустым ведерком бегут к обручам и последовательно собирают в него мячи.

.

Лесовушка: Молодцы, ребята, поиграли, повеселились мы сегодня. А еще у меня для вас есть игра.

«Веселые медвежата».

Раз, два, три, мы закружились,

В медвежат мы превратились.

Сейчас медвежатки, сделают зарядку.

Потягивание:

Утром мишенька проснулся,

Мишка к солнцу потянулся.

Вот так, вот так,

Мишка к солнцу потянулся.

Повороты:

Медвежата в чаще жили

Головой своей крутили.

Вот так, вот так.

Головой своей крутили

Наклоны:

Медвежата мёд искали,

Дружно дерево качали,

Вот так, вот так,

Дружно дерево качали.

Приседание:

Вперевалочку ходили,

И из речки воду пили.

Вот так, вот так,

И из речки воду пили.

Прыжки:

Мишкам весело играть.

Мишкам хочется скакать.

Раз, два; раз, два,

Вот и кончилась игра.

Раз, два, три – мы закружились,

И в ребяток превратились.

Лесовушка: В лесу много ручейков, есть реки, озера, поиграем и с ними.

Игровое упражнение «Ручейки – озеро - река»

По сигналу «Ручейки» бегают цепочками, взявшись за руки, змейкой в разных направлениях. По сигналу «Озера» цепочки перестраиваются в круги. По сигналу «Река» все образуют один большой круг.

Малоподвижная игра «Мы – осенние листочки»

Дети – «листочки» выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы – листочки, мы – листочки,

Мы – осенние листочки.

Стоя, руки вверху, покачиваются.

Мы на веточке сидели,

Присесть на корточки.

Ветер дунул – полетели.

Бег в разных направлениях.

Мы летали, мы летали,

А потом летать устали.

Перестал дуть ветерок –

Мы присели все в кружок.

Присесть на корточки.

Ветер снова вдруг подул,

И листочки быстро сдул.

Бег, медленно кружатся на месте.

Все листочки полетели

И на землю тихо сели.

Присесть на корточки.

Лесовушка: Вот и закончилось наше путешествие на лесную полянку. Нам пора возвращаться в группу. А теперь поедem в группу на поезде.

Звучит песня "Голубой вагон"