



## Предисловие

Представленные конспекты проведения досугов и развлечений по физической культуре разработаны для воспитанников 2-й младшей, средней и старшей возрастных групп учреждения дошкольного образования. Сезонный цикл предлагаемых досугов охватывает осенний, зимний и весенний периоды. Конспекты составлены в соответствии с содержанием учебной программы дошкольного образования и апробированы в ГУО «Ясли-сад № 3 г. Пружаны» Брестской области. Материал пособия может быть использован в ходе физкультурных занятий игрового, тренировочного и соревновательного типа, при организации активного отдыха (Дни здоровья, физкультурные праздники и досуги и др.).

Материал каждого конспекта является достаточно объемным, что не исключает возможность его творческой интерпретации. Фрагменты данных досугов и развлечений могут быть также использованы по тематическому назначению во время проведения утренней гимнастики, прогулок, физкультминуток, упражнений после дневного сна. Особое место занимают тексты стихотворного содержания, которые могут найти свое применение как на занятиях физической культурой, так и в других областях педагогической деятельности.

Руководители физического воспитания, учитывая свои возможности и материально-техническую базу дошкольного учреждения, с интересом и пользой могут применить данное издание в своей педагогической деятельности.

# ЛЕСНАЯ СКАЗКА

(досуг для 2-й младшей группы)

**Задачи:** формировать у воспитанников интерес к физкультурным занятиям; развивать основные двигательные умения и навыки: ходьбу, бег, прыжки, метание; развивать ловкость, координацию движений, функции равновесия; формировать способность к подражанию; воспитывать организованность, самостоятельность, смелость и доброту.

**Инвентарь:** канат, грибы-погремушки, скамейка, игрушки зайца и белки, шишки, матерчатые мячики, наполненные крупой; корзина, зонтик; «грибы» — плоские кольца или матерчатые «блины» с наполнителем (поролон или гладкие камешки); «кочки» — малые обручи или круглые блины, вырезанные из линолеума.

**Место проведения:** физкультурный зал.

## Ход мероприятия

**Руководитель:** Сегодня, ребята, нас ожидает сказка.

Эта сказка не простая,  
Эта сказочка лесная.  
Что в лесу случается?  
Вот сказка начинается.  
Пошагают наши ножки  
По тропинке, по дорожке.  
Заведет тропинка Сашу  
В лесную сказку нашу.

В зависимости от того, кто пойдет первым, т. е. направляющим, слова могут меняться. Например:

Ожидает нас поляна,  
Впереди пойдет Ульяна.  
Впереди пойдет наш Даник,  
Он в лесу получит пряник.  
Впереди пойдет наш Миша,  
Наберет в карманы шишек.  
Мы пропустим вперед Свету,  
Ей сорока даст конфету.

Ножки ставим на носок,  
Нас не напугает волк.  
А потом — на пятки,  
Ходим без оглядки.  
Переступим ручеек,  
Ножку с пятки на носок.

*Ходьба на носках.*

*Ходьба на пятках.*

*Переступание каната,  
положенного зигзагом.*

А теперь пониже  
И к грибам поближе.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем мы грибы искать!

*Ходьба в полуприседе.*

*Присесть и повернуться  
кругом.*

Дети собирают по 2 гриба-погремушки и становятся врассыпную. Выполняют упражнения с грибами:

**«Грибы растут»**

- И. п. — о. с., грибы на полу.  
1 — поднять руки вверх, потянуться.  
2 — И. п.  
3 — присесть, взять грибы.  
4 — встать в И. п.  
1 — грибы поднять вверх, потрясти.  
2 — И. п., потрясти.  
3 — присед, грибы положить.  
4 — встать в И. п.

**«Грибы наклоняются»**

- И. п. — стойка, ноги врозь, руки в стороны.  
1 — наклон влево.  
2 — наклон вправо.  
3 — И. п.  
4 — потрясти погремушками.  
1 — наклон вперед.  
2 — наклон назад.  
3 — И. п.  
4 — потрясти погремушками.

**«Грибы прячутся»**

И. п. — сед, ноги выпрямлены, погремушки в руках, руки в стороны.

- 1 — согнуть ноги, погремушки спрятать под колени  
2 — И. п.

**«Грибы прыгают»**

И. п. — о. с.  
1—8 — прыжки на носках на двух ногах, руки в стороны — вниз (с погремушками).

**Руководитель:**

Вот пришли мы в лес, ребята,  
Ожидают нас зверята.

## ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

### «Сказочный лес»

Текст	Движения
<p>Есть в лесу осеннем Сказочный секрет, Там природы пенье, Красоты букет.</p>	<p><i>Поднимаясь на носки, выполнять взмахи руками вперед-вверх одновременно или поочередно.</i></p>
<p>Там с кошелкой зайцы Скачут: скок да скок. И у елок колких Ходит серый волк.</p>	<p><i>Прыжки на двух ногах на месте, руки согнуты перед собой или на поясе. Ходьба в полуприседе: 2 шага вперед, 2 шага назад, руки вперед.</i></p>
<p>Мишка ищет шишки, Любит дикий мед,</p>	<p><i>Из положения небольшого полуприседа выполнять повороты кругом вперевалочку, приставив ладонь ко лбу (козырек).</i></p>
<p>А в дупле орешки Белочка грызет.</p>	<p><i>Выполнять имитационные движения пальцами рук у рта, поочередно сгибая и разгибая пальцы.</i></p>
<p>В мягком мху в листочках Грибчики растут. Думают, что детки Там их не найдут.</p>	<p><i>Выполнить 2 полных приседа.  Прыжки на двух ногах, поворачиваясь кругом с хлопками.</i></p>

### «Мы шагаем в детский сад»

Текст	Движения
<p>Мы шагаем в детский сад, Снова листики шуршат, Очень долго дождик льет, На пороге осень ждет.</p>	<p><i>Ходьба на месте с высоким подниманием колен в медленном темпе. Выполнить 4 шага с поднятыми вверх руками.</i></p>
<p>Вот в сапожках мы шагаем, Держим зонтики в руках, А как солнце засияет, Скажем солнышку мы: Ах!</p>	<p><i>Поднимая прямую руку вверх, выполнить захлест голени разноименной ногой назад. То же — с другой рукой. Хлопок в ладоши вверху.</i></p>
<p>А в лесу грибы растут, В гости нас к себе зовут.</p>	<p><i>Наклоны туловища влево и вправо, руки на поясе.</i></p>

## Содержание

<i>Предисловие</i> . . . . .	3
ЛЕСНАЯ СКАЗКА (досуг для 2-й младшей группы) . . . . .	4
ВЕСЕЛАЯ ПРОГУЛКА (досуг для средней группы) . . . . .	7
ЗАПАСЛИВЫЕ ЗВЕРЯТА (развлечение для старшей группы) . . . . .	10
НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ КОЛОБКА (развлечение для 2-й младшей группы) . . . . .	13
В ЛЕС ЗА ГРИБАМИ (досуг для средней группы) . . . . .	16
ПРИМЕТЫ ОСЕНИ (ПОДАРКИ ОСЕНИ) (досуг для старшей группы) . . . . .	19
ШОУ РЕБЯТИШЕК-ШАЛУНИШЕК (досуг для старшей группы) . . . . .	23
ПРИКЛЮЧЕНИЯ ТРЕХ МЕДВЕЖАТ (досуг для средней группы) . . . . .	26
ПРОГУЛКА ПОД ЗОНТИКОМ (досуг для средней группы) . . . . .	28
ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ИГРАЛИЮ (досуг для старшей группы) . . . . .	31
У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ (развлечение для 2-й младшей группы) . . . . .	33
МЯЧИК ИГРУША (досуг для 2-й младшей и средней группы) . . . . .	36
СТАРАЯ-СТАРАЯ СКАЗКА (досуг для старшей группы) . . . . .	37
ПОЕЗД (досуг для 2-й младшей группы) . . . . .	40
ПУТЕШЕСТВИЕ НА ВОЗДУШНОМ ШАРЕ (досуг для средней группы) . . . . .	42
ПРОГУЛКА С СОБАЧКОЙ (досуг для средней группы) . . . . .	45
ПРИКЛЮЧЕНИЯ НЕЗНАЙКИ (развлечение для средней и старшей группы) . . . . .	47
В СКАЗКУ ЗА ЗДОРОВЬЕМ (развлечение для старшей группы) . . . . .	50
ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ БЕГУНОВ (досуг для средней группы) . . . . .	53
ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ ПРЫГУНОВ (досуг для старшей группы) . . . . .	57
ДОМИКИ (досуг для 2-й младшей группы) . . . . .	60
В СТРАНЕ НЕВЫПОЛНЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ (досуг для старшей группы) . . . . .	62
ВЕСЕЛЫЕ НОВОГОДНИЕ ИГРЫ (досуг для старшей группы) . . . . .	64
МЕШОК ЗАГАДОК ДЕДУШКИ МОРОЗА (развлечение для 2-й младшей группы) . . . . .	67

МЕШОК ДЕДА МОРОЗА (развлечение для старшей группы) . . . . .	70
КОРОЛЕВСТВО «ФИЗКУЛЬТ-УРА!» (досуг для старшей группы) . . .	72
ЗИМНИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ (досуг для 2-й младшей группы) . . . . .	74
ЗИМНЯЯ СКАЗКА (развлечение для 2-й младшей группы) . . . . .	77
СКАЗКА ДЕДУШКИ МОРОЗА (досуг для средней группы) . . . . .	80
ИГРЫ СО СНЕГОВИКОМ (развлечение для средней группы) . . . . .	82
ПУТЕШЕСТВИЕ К СЮРПРИЗАМ (развлечение для средней группы)	85
ИГРЫ ДЕДА МОРОЗА (развлечение для старшей группы) . . . . .	87
ЗИМНИЕ ИГРЫ ЛЕСНЫХ ЗВЕРЯТ (игротека для старшей группы)	90
СНЕЖНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ. ПРЕВРАЩЕНИЕ СНЕГА (досуг для средней группы) . . . . .	93
КЛЮШКА И ШАЙБА — НЕРАЗЛУЧНЫЕ ДРУЗЬЯ (досуг для стар- шей группы) . . . . .	95
ПУТЕШЕСТВИЕ К ЗИМУШКЕ-ЗИМЕ (досуг для средней и старшей группы) . . . . .	97
ФЕВРАЛЬСКИЙ ДЕНЬ ОСОБЫЙ (физкультурно-музыкальный праздник) . . . . .	100
ПРИКЛЮЧЕНИЯ НА ПОЛЯНКЕ (досуг для 2-й младшей группы)	104
ВЕСНОЙ НА ЛУЖАЙКЕ (досуг для средней группы) . . . . .	106
НА ПОЛЯНКЕ В ЛЕСУ (досуг для старшей группы) . . . . .	109
ПРОГУЛКА К СКАЗОЧНОМУ ПРУДУ (досуг для 2-й младшей группы)	112
ПРОГУЛКА К ПРУДУ (досуг для средней группы) . . . . .	115
ВЕСЕЛЫЙ ПОХОД (развлечение для старшей группы) . . . . .	119
МАЛЕНЬКИЕ ТУРИСТЫ (досуг для старшей группы) . . . . .	123
ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ ПРОГУЛКА (досуг для старшей группы) . . . . .	125
ДЕТИ В ГОСТЯХ У МАШИ И МЕДВЕДЯ (досуг-путешествие для старшей группы) . . . . .	130
АЙБОЛИТ И БАРМАЛЕЙ (физкультурный праздник, посвященный Дню здоровья) . . . . .	135
ПОМОЖЕМ ВОЛЧОНКУ (занятие для 2-й младшей группы) . . . . .	137
Физкультминутки . . . . .	140
<i>Литература</i> . . . . .	146