

## Физкультурный досуг для детей средней группы

### «Путешествие в осенний лес»

**Цель.** Создать у детей бодрое настроение. Дать почувствовать радость движения.

#### **Задачи:**

**образовательная:** расширять словарный запас детей за счет имен существительных (названия грибов);

**развивающая:** развивать двигательные способности: силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию; развитие общей, мелкой моторики;

**воспитательная:** воспитывать дружелюбие, стремление к взаимовыручке.

**Предварительная работа:** изобразительная деятельность по теме «Грибы»; рассматривание иллюстраций с изображениями грибов: боровика, лисички, подберезовика, подосиновика, мухомора, поганки; дидактические игры: «Какой гриб лишний?», «Съедобный - несъедобный гриб».

**Словарная работа:** боровик, лисички, подберезовик, подосиновик, мухомор, поганки.

**Работа с родителями:** беседа о грибах.

**Материал:** две доски (ширина-15см, длина-2,5метра); мячи среднего размера; корзины для мячей и грибов, медальоны-грибы; иллюстрации с изображениями грибов; муляжи ядовитых грибов; осенние листья по две на подгруппу детей; игрушка белка; бубен; дудочка; модули на подгруппу детей; аудиозаписи: «Голоса птиц», Е.Тиличеева «Марш», А.Жилина «Вальс».

**Техническое средство:** Магнитофон.

**Интеграция образовательных областей:** «Физическая культура», «Здоровье», «Коммуникация», «Познание», «Музыка».

## Ход досуга

*Зал украшен осенними листьями*

**Воспитатель.** Ребята! Мы с вами поедem сегодня на прогулку. Поедем, знаете, на чем? На паровозике (*ту-ту-ту-звук паровоза за кулисами*)

**Воспитатель.** Занимайте, пожалуйста, места (*звучит песня «Паровоз», дети входят друг за другом в музыкальный зал, выстраиваются вдоль стены*).

*(Голоса птиц)*

**Воспитатель.** Солнышко не хочет землю согревать. Листья пожелтели, стали опадать. Дождик часто льется, птицы улетают. Когда это бывает?

**Дети.** Осенью.

**Воспитатель.** Правильно, осенью! Мы с вами приехали в осенний лес. В лесу нет домов, здесь растут разные деревья и кустарники. Их очень много. Лес большой, можно в нем заблудиться. В лесу всегда тихо и особенный удивительный воздух. Давайте понюхаем его.

**«Дыхательное упражнение»:** Носиком вдыхаем воздух, выдыхаем ротиком «трубочкой».

**Воспитатель.** Замечательное красивое время года - осень! Она радует нас своими красками, своим богатством. Какие в осеннем лесу богатства?

**Дети.** Грибы, ягоды, разноцветные листья.

**Воспитатель.** Правильно, я вас приглашаю погулять в осеннем лесу.

*Звучит музыка*

**Упражнения в ходьбе и беге:**

-спокойная ходьба друг за другом: «Листопад, листопад, под ногами у ребят листья весело шуршат»;

-ходьба на носочках, руки вверх: «Идем по узкой тропинке; идем осторожно, чтобы не топтать грибы и ягоды»;

-ходьба в полуприседе, руки на бедрах: «Идем через густой кустарник; приседаем, чтобы не повредить веточки»;

-ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе: «Обходим сухие опавшие листья; старайтесь осторожно передвигаться, чтобы не наступить на грибы и ягоды»;

-легкий бег на носочках, руки на поясе «Выбегаем на солнечную полянку»  
(образуя круг, выстраиваются возле пары листочков)

**Воспитатель** (с корзиной).

Нам и лето, нам и осень. Чудеса всегда приносят,

Но грибы, что дарит лес, это чудо из чудес!

Какие грибы растут в лесу? Отгадайте загадки, узнаете.

-Ходят в рыженьких беретах. Очень дружные сестрички-  
Золотистые.....

**Дети.** Лисички!

*Воспитатель показывает иллюстрацию из корзины.*

-И под старую сосной, где склонился пень-старик,  
Окруженный всей семьей, вырос первый ...

**Дети.** Боровик!

*Воспитатель показывает иллюстрацию из корзины*

**Воспитатель.** Некоторые грибы названы в честь деревьев, под которыми они растут. Я родился в день дождливый, круглый, гладкий и красивый,  
С ножкой длинной и прямой под березой молодой.

**Дети.** Подберезовик.

*Воспитатель показывает иллюстрацию из корзины*

**Воспитатель.** Я в красной шапочке стою, меня увидишь далеко  
Среди осины я живу. Зовусь я...

**Дети.** Подосиновик!

*Воспитатель показывает иллюстрацию из корзины*

**Воспитатель.** Молодцы, ребята! Теперь вы знаете, какие грибы растут в лесу. Девочки и мальчики, хотите превратиться в грибочков?

*Дети надевают медальоны-грибы*

**Общеразвивающие упражнения «Веселые грибочки»**

**«Фонетическая зарядка»**

**Воспитатель.** «Дети-грибочки» дудят в дудочку, приглашаю грибы повеселиться: ай-ду-ду, ай-ду-ду, я играю на ду-ду!

-«Грибочки пляшут» (*с листочками*). И.п.: ноги слегка расставлены, листья внизу в руках. Поднять руки с листочками через стороны вверх, сказать: «Ох!», отпустить руки, сказать «Ах!»(5 раз).

-«Грибочки качаются». И.п.: сидя, ноги на ширине плеч, руки с листочками на поясе. Наклониться вправо, влево, вернуться в и.п.(5раз).

-«Грибочки шалуны ». И.п.: лежа на спине, руки с листочками вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в и.п.(5раз)

-«Грибки-попрыгунчики». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с листочками на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, непродолжительная ходьба на месте и снова повторить прыжки (2 раза).

**Воспитатель.** Молодцы! Вы так старались, что очень были похожи на грибы; а листочки, а листочки, полетали, полетали и на землю тихо сели; Ветер снова набежал, и листочки все поднял,- Закружились, полетели, и на землю снова сели.

*Дети устроили листопад, после подбежали и присели возле березы*

**Дыхательная гимнастика «Сдуй листочек»**

**Воспитатель.** А у кого листок не слетел с ладошки, давайте наберем воздух и сдуем листочки (*вдох через нос, выдох-через рот «трубочкой»*- 2-3раза)

Отгадайте мою загадку.

- На березе, на верхушке замелькали чьи-то ушки.

Показался хвост пушистый, мех пушистый, золотистый,

Кто грибочки собирает да на зиму запасает?

**Дети.** Белка!

*Под музыку вбегает белка*

**Белка.** Здравствуйте, дети! Белка я, зверек игривый. Озорной и шаловливый. Я без устали тружусь. Этим я всегда горжусь. Ребята, я целый день скакала, устала; помогите мне, пожалуйста, собрать грибы. Я насажу их на ветки и высушу, а холодной зимой буду прыгать по ветвям деревьев и подкрепляться сушеными грибами.

**Воспитатель.** Поможем белке? Пойдем грибы собирать? *Звучит музыка*  
Ходьба по доске, руки в сторону: «Через мостик идем» (2 раза).

**Белка.** Вот сколько грибов выросло! Помогите собрать их!

*Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками в течение 2-3 минут.*

**Белка.** Молодцы, ребята! Вы очень отзывчивые. Я благодарю вас за помощь, теперь у меня очень много грибов; я смогу поделиться со своими друзьями-лесными жителями. Я хочу вам показать, как буду угощать своих друзей грибами. Садитесь на пенечки и помогайте мне.

**Пальчиковая гимнастика «Белка-белочка»**

-Сидит белка на пенечке, раздаёт она грибочки.

Лисичке-сестричке, воробью, синичке, Мишке толстопятому, зайке усатому,

Кому в платок, кому в зобок, а кому в лапочку. Спасибо, ребята, за грибы!

Поскакала я к своим друзьям. До свидания (*уходит с корзиной*)

**Воспитатель.** А ведь в лесу не все грибы съедобные; есть такие, которые и трогать нельзя. Они вызывают отравление: сильно кружится голова,

тошнота, рвота, боль в животе. Грибы эти вовсе не надо искать, а если увидишь-не стоит их брать. Почти что на каждой полянке растут противные...

**Дети.** Поганки!

**Воспитатель.** Возле леса, на опушке, украшая темный лес,  
Вырос пестрый, как Петрушка, ядовитый...

**Дети.** Мухомор!

**Воспитатель.** Теперь вы настоящие грибники; пойдем собирать грибы. Посмотрим, кто окажется более удачливым в сборе грибов. Не забудьте, пожалуйста, что: собирать можно только знакомые тебе грибы, ядовитые грибы не трогай руками.

### **Подвижная игра «Собери грибы»**

*В игре участвуют две команды, на поляне рассыпаны грибы. Все дети приседают на корточки и выполняют движения, о которых говорится в стихотворении. После последних слов по сигналу воспитателя «бубен», дети разбегаются, собирают грибы по одному. Игра повторяется два раза.*

**Воспитатель.** Давайте присядем, с помощью пальчиков расскажем, как растут грибы в лесу.«**Пальчиковая гимнастика**»

Меж еловых мягких лап дождик кап-кап-кап!

Где сучок давно засох, серый мох, мох, мох!

Где листок к листку прилип, вырос гриб, гриб, гриб!

Кто нашел его друзья?

**Дети.** Это, я! Я! Я!

**Воспитатель.** Молодцы, ребята, вы настоящие грибники. Никто не положил в корзину ядовитые грибы.

Замечательная у нас сегодня была прогулка. Побывали мы в осеннем лесу. Чем мы занимались в лесу? У кого в гостях были? В какую игру поиграли? Кто запомнил ядовитые грибы? Их можно трогать руками? А вам понравилось в осеннем лесу? (*Ответы детей*) Мы поиграли, подружились с белкой. Давайте еще раз подышим удивительным лесным воздухом. Носиком вдыхаем воздух, выдыхаем ротиком «трубочкой»

**Воспитатель.** А вот и паровоз подъехал (*ту-ту-ту-звук паровоза за кулисами*). Пора отправляться в группу. Занимайте места. *Под музыку дети уходят.*