**Физкультурно – оздоровительное развлечение**

**«Удивительное приключение пряничка»**

**для детей младшей группы.**

Цель:

- создать условия для гармоничного физического развития детей;

- сохранение и укрепление здоровья.

Задачи:

- учить детей согласовывать свои действия с действиями воспитателя;

- продолжать учить выполнять дыхательные упражнения, формировать навык носового дыхания;

- продолжать учить детей выполнять упражнения для глаз, не поворачивая головы;

- продолжать формировать двигательные действия детей;

- воспитывать интерес к организованным движениям;

- развивать смелость, координацию, память.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия** | **Частные задачи** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** |
| Вводная | Подготовить мышцы и организм для ОРУ и двигательных действий | *«Ой, ребята, тише, тише!*  *Что-то странное я слышу*  *Сказка в гости к нам спешит*  *Громко ножками стучит.*  *Мы не будем ей перечить*  *И пойдем скорей навстречу!»*  - Ходьба обычная с чередованием ходьбой на пяткаъх, с высоким подниманием бедра  - Бег в медленном темпе  - Ходьба обычная | 2 мин.  40 сек  20 сек. |
| Основная | Организация ОРУ: выполнение упражнений на основные группы мышц  Носом вдыхать глубоко, много  Ноги прыгают одновременно. В обруч прыгают прогибаясь, наклоняясь | - жили были дед да баба  Бабка:  Ранним утром солнце встало  Поднялось и запылало  Все уснувшие проснулись  Отрыхнулись, встрепенулись  (дед потягивается)  ОРУ без оборудования   1. И.П. основная стойка 1-через стороны поднять руки вверх, 2- через стороны опустить   Дед: *испекла бы ты мне, бабка, хоть что-нибудь вкусное*  Бабка: *давай колобок испеку*  Дед*: да что все колобок да колобок, испеки что- нибудь другое*  Бабка: *давай вместе. По сусекам поскребли.*   1. И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны   1- руки вперед, хлопок в ладоши, 2 – и.п.  *По амбару помели.*   1. И.П. ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки опущены вниз, 1-2 энергичные, раскачивание туловища вправо-влево на каждый счет!   *Круто тесто замесили*   1. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-наклоны туловища вперед руки подняты вперед, 2-и.п.   *В печь все это посадили*   1. И.П. пятки вместе, носки врозь, руки на поясе 1 – глубокий присед, руки выпрямить вперед, 2 – и.п.   *Испекли пряничек. Положила бабка на окошко. Пряничек полежал, полежал да и побежал. Только выбежал во двор, а там курица.*  *-* гимнастика для глаз (лазерным лучом на стене вверх-вниз, вправо-влево, зажмурится)  Железнова музыка с мамой № 11  *Побежал пряничек дальше. Встретил кошку.*  *-* дыхательная гимнастика «Кошка»  И.П. стоя руки согнуты у груди имитируя лапки кошки. Вдох носом, лапки у груди, выдох руки в стороны, пальцы раздвинуты, произнести «мяу»  *Побежал пряничек дальше. Встретил зайку. Поиграем с зайкой.*  Железнова, музыка с мамой №6  -прыжки на двух ногах с продвижением вперед  -прыжки на двух ногах в вертикальный обруч  *Поиграли. Поскакал зайка в лес. А в лесу жила…*  Железнова, музыка с мамой №18 и №4 Баба Яга  *Испугался пряничек и побежал обратно. Встретил мышку: «Спрячь меня»*  - ползание на четвереньках под препятствие  - ходьба на носочках в полуприседе  Железнова, музыка с мамой №18, №5 | 8 раз  8 раз  8 раз  8 раз |
| Заключительная |  | *Поиграли. Побежал пряничек дальше. Встретил яблоньку: «Спрячь меня»*  - подвижная игра «Яблонька» Цель: бег врассыпную, задания руками.  Железнова, музыка с мамой №18, № 15  Поиграли. А там и до дома рукой подать и бабушка и дедушка стали пряничка обнимать и целовать да пальчиком грозить: *«Зачем убежал без разрешения! Зачем убежал один далеко»* |  |