**Спортивный досуг в средней группе «На полянке в волшебном лесу»**

**Воспитатель:** Рано утром детский сад всех ребят встречает,

Там игрушки ждут ребят, в уголках скучают.  
Ты по-доброму, очень весело улыбнись,

С тем, кто хмурится своей радостью поделись!

Как вы думаете, что означает слово «здравствуйте» (ответы детей)

**Воспитатель:** А как вы здороваетесь?

**Дети:** Весело, громко! Радостно!

**Воспитатель:** Давайте попробуем поздороваться по-разному. С разной интонацией.

(Дети подбирают интонацию: радостно, сердито, хохоча, всхлипывая и т. п.) **Воспитатель:** От интонации зависит желание или нежелание общаться друг с другом, после какого приветствия вам хотелось бы общаться с человеком? Правильно, когда человек здоровается весело, радостно, улыбаясь!

Не зря русская пословица гласит: «Здороваться не будешь –здоровья не получишь!» А как вы думаете у какого человека хорошее и радостное настроение –у больного или у здорового? И какого человека можно считать здоровым?

Правильно, дети! Радостное настроение, конечно у здорового человека, он бодрый, подвижный, ему хочется заниматься разными делами, играть …  
--А что нам помогает быть здоровыми (делаем зарядку, занимаемся физкультурой, играем на свежем воздухе, закаляемся, кушаем витамины, весело играем)

**Дети:** Собрались все дети в круг!

Я твой друг и ты мой друг!

Весело играем – здоровье набираем!

**Воспитатель:** Дети! Когда я сегодня шла в детский сад я встретила ворону. Она была волшебная, умела разговаривать и она пригласила нас в свой волшебный лес! Но, чтобы попасть туда нам надо превратиться в гномиков. Для этого возьмемся за руки и произнесем волшебные слова:

--Хоровод, хоровод водят дети круглый год!

Руки вверх, руки вниз к серединке потянись!

А потом все шире, шире!

Покрутись, повертись каждый в гнома превратись!

**Воспитатель:** Вот мы с вами и гномики! А сейчас надо набраться сил и терпения дорога в волшебный лес будет трудной!

**Комплекс упражнений «ГНОМИКИ»**1-Вводная часть:

--Идут гномики по лесу, грибы, ягоды собирают, низко наклоняются трудятся, набрали много еды, надо веточек для костра собрать –идут колени высоко поднимают, спинки прямые 1.2.3.4.5. Так стараются все успеть, что даже бегом побежали.  
Долго трудились гномики, пора и поесть .  
2-Основная часть:  
1-увидели гномики высоко на деревьях плоды, потянулись и сорвали их. Понравились, еще потянулись и еще, и еще…  
2-вдруг подул сильный ветер, закачались кусты и деревья и даже гномикам трудно устоять на месте и качает их ветер в разные стороны –1, 2, 3…  
3—вдруг раздался страшный шум, испугались гномики присели спрятались, встали -посмотрели –никого, опять испугались, присели спрятались, встали –посмотрели –никого…  
4-И запрыгали они от радости-прыжки на месте.  
А так как им было весело решили они поиграть.

**Эстафеты в командах.**

1. «Бег с мячом»

(Каждый из команды обегает поворотную стойку и передает мяч следующему)

2. «Собери урожай»

(Каждый игрок берет у поворотной стойки кубик, кладет в корзинку и бежит назад и т.д.)

3. «Бег - полет на ядре»

(Мяч, зажатый между коленками. Прыжками до поворотной стойки, затем мяч в руки и бегом, и передаем следующему)

4. «Передача мяча над головой»

(По сигналу дети передают мяч друг другу над головой. Последний бежит вперед и т.д.)

5. «Прыжки на одной ноге»

(Каждый прыгает на одной ноге до поворотной стойки и бегом назад)

6. «Прокат мяча между ног»

(Команды стоят ноги врозь, первый прокатывает мяч назад, последний поджимает и бежит вперед и т. д.)

**Воспитатель:** Поиграй-ка, поиграй-ка наш веселый хоровод!

С физкультурой всех ребят навсегда подружит он!

**Подвижные игры:**

«Карусели», «Ровным кругом».

**Воспитатель:** Ну что ж, гномики пора нам возвращаться из волшебного леса, но наше возвращение будет не менее трудным:

--Потихоньку мы пойдем –носиком дышать начнем. (Интенсивное дыхание через нос) Вы, детишки, не трусишки? Хоть еще совсем малышки!

Мы до садика дойдем все препятствия пройдем!

--Посмотрите, вот бревно! Как мешает нам оно,

Перепрыгнем ловко, дружно и бояться нам не нужно!

(Прыжки с продвижением вперед)

--Друг за другом, ножка к ножке,

Словно змейка по дорожке

(Ходьба приставным шагом)

В лес дремучий мы зашли и мы к речке подошли.  
Впереди она бежит –ноги б здесь не промочить!

Чудо - мостик из камней перейдем мы поскорей!

(Прыжки на одной ноге с продвижением вперед)

Ну -ка, дети, побежали –Кто-то гонится за нами!

(Бег в колонне по одному)

**Воспитатель:** Молодцы, дети! Вот мы и пришли в детский сад!

Наше путешествие завершилось,

Но мы грустить не будем!

Пусть будет мирным небо на радость добрым людям!

Пусть дети на планете живут забот не зная!

На радость мамам, папам ЗДОРОВЫМИ вырастая!