**Сценарий сюжетно – тематического развлечения**

**с элементами игрового стретчинга:**

**«В гостях у Лесовичка» (для детей средней группы).**

Материал подготовила:

Маркова Надежда Владимировна,

инструктор по физической культуре;

МБДОУ «Детский сад № 5 г. Кировска»,

Мурманская область.

Цель: создать условия для активизации двигательной деятельности.

Задачи:

1. Учить культуре движений, раскованному владению своим телом.
2. Укреплять, развивать гибкость мышц и суставов.
3. Повышать двигательную активность, выносливость.
4. Учить детей правильно дышать.
5. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.
6. Обогатить словарный запас; закрепить знания об обитателях леса.
7. Способствовать развитию положительных эмоций, хорошего настроения.

**Оборудование и инвентарь к занятию:** гимнастическая скамейка, обручи, конусы, короткие веревочки, ортопедическая дорожка: «пенечки», коврики.

**Материал к занятию:** елки, атрибуты для создания атмосферы леса, картинки с дикими животными, загадки.

**Музыкальное сопровождение:** хороводная народная песня: «Лесная опушка», звуки живой природы, музыка: «Лесная песенка».

***Дети входят в зал. На пеньке сидит Лесовичок (инструктор).***

**Лесовичок:** Здравствуйте, ребята. Ребята, вы знаете кто я?

***Ответы детей.***

**Лесовичок:** Я, ребята, Лесовичок. Пришел пригласить вас к себе в гости, в прекрасный красивый лес. Живет там много моих друзей. Хотите, я вас познакомлю с моими лесными друзьями.

***Ответы детей.***

**Лесовичок:** Тогда отправляемся.

**Вводная часть. Разминка: «По тропинке в лес шагаем».**

По тропинке в лес шагаем

Ножки выше поднимаем.

*Ходьба через косички, высоко поднимая колени.*

На пути у нас ручей

Ты его преодолей!

Мы по бревнышку пройдем

И в ручей не упадем!

*Ходьба по гимнастической скамейке.*

Впереди у нас болото

Упасть в него нам не охота.

*Ходьба по ортопедической дорожке: «Пенечки».*

Мы по кочкам, прыг да скок

Вот и попали мы в лесок!

*Прыжки из обруча в обруч.*

Лес красивый, славный лес,

Запах тайны и чудес!

**Основная часть: «В гостях у Лесовичка».**

**Инструктор (Лесовичок):** В моем лесу растут большие, красивые деревья (Упражнение: «Дерево»). Я очень люблю слушать пение птиц (Упражнение: «Птица»). В лесу живет много разных животных и все они мои друзья. Угадайте моих друзей.

Загадка: У меня роскошный хвост,

А характер мой непрост —

Я коварна и хитра.

Глубоко моя нора (Лисичка).

***Выполняется упражнение: «Лисичка».***

Загадка: Серый я, живу в лесу,

Знаю рыжую лису.

Песню грустную тяну,

 Громко вою на луну (Волк).

***Выполняется упражнение: «Волк».***

Загадка: Комочек пуха, длинное ухо,

Прыгает ловко, любит морковку (Заяц).

***Выполняется упражнение: «Заяц».***

Загадка: Лежала под елками

Подушечка с иголками.

Лежала, лежала

Да побежала (Еж).

***Выполняется упражнение: «Ежик».***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | Темп | Дыхание | Методические указания (Художественное слово) |
| 1. | **Упражнение: «Дерево»**И. п.: пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль туловища.1. Поднять прямые руки над головой – вдох.2. Опустить руки, расслабиться – выдох**.** | 4 раза | Средний | Вдох – руки поднимаем над головой; выдох – опускаем руки вниз. | Его весной и летом Мы видели одетым, А осенью с бедняжки Сорвали все рубашки. |
| 2. | **Упражнение: «Птица».**И. п.: сед, ноги врозь. Руки соединить за спиной за локти «полочка».1. – поднять руки вверх «взмахнуть» и опустить вниз.2 – наклон вперед, руки развести в стороны.Постараться подбородком и грудью достать пола.3-4 – вернуться в и.п. | 4 раза | Средний | Вдох – поднять руки вверх; выдох – наклон вперед. | Все деревья я лечу По деревьям я стучу. Их спасаю от врагов Вредных, маленьких жуков… |
| 3. | **Упражнение: «Лисичка».**И. п.: сед на пятках, руки за спиной «полочкой».1. сесть на пол справа от пяток с прямой спиной. Задержаться.2. Вернуться в и. п. 3-4 Повторить влево. | 6 раз | Медлен-ный | Произволь-ное | У меня роскошный хвост,А характер мой непрост —Я коварна и хитра. Глубоко моя нора. |
| 4. | **Упражнение: «Волк».**И. п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить ее так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.1. Поднять руки вверх, потянуться.2. Наклониться вперед, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.3. Вернуться в и. п. | 4 раза | Медлен-ный | Вдох – поднять руки вверх; выдох – наклон вперед. | Серый я, живу в лесу, Знаю рыжую лису. Песню грустную тяну, Громко вою на луну. |
| 5. | **Упражнение: «Зайчик».**И. п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.2. Вернуться в и. п. | 4 раза | Средний | Произвольное | Комочек пуха, длинное ухо, Прыгает ловко, любит морковку. |
| 6. | **Упражнение: «Ежик».**И. п.: лежа на спине, принять группировку – обхватить голени руками, округлить спину, голову на грудь. Выполнить перекаты вперед – назад в группировке. | 4 раза | Медлен-ный | Произвольное | Лежала под елками Подушечка с иголками. Лежала, лежала Да побежала. |

**Дыхательное упражнение: «Жук»**

И. п.: ребенок сидит или стоит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «Жу-у-у – сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

**Лесовичок:** Ребята, я предлагаю вам немного поиграть. У меня есть любимая хороводная игра: « Лесная опушка», про моего любимого друга мишку.

Давайте поиграем.

***Ответы детей.***

**Хороводная народная музыкальная игра: «Лесная опушка»**

**Релаксация: «Путешествие в волшебный лес».**

(звучит спокойная расслабляющая музыка)

«Дети займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Мы с вами в лесу. Сегодня необычно хороший день. Мы входим в лес по узенькой дорожке и попадаем в необычное лесное царство. Поют птицы. Белка прыгает с ветки на ветку. Мы идем и слушаем шуршание листвы. Откройте глаза. Медленно встаньте. Вы чувствуете себя спокойно и прекрасно. Сегодня прекрасный день. Пронесите это ощущение через весь оставшийся день».