**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».