Физкультурный досуг в младшей группе совместно с родителями «Путешествие в весенний лес»

**Ход досуга:**

Дети входят в зал. Родители стоят в кругу, спиной в центр, вытянув руки вперёд

- Здравствуйте, ребятки! Праздник я начну с загадки:

Солнце пригревает, птицы прилетают, всё оживает, когда это бывает?

Посмотрите, наши родители сделали солнышко. Чувствуете, какие у него тёплые лучики? А сейчас бегите и свои лучики отыщите. Пусть они вас обнимут, согреют и приласкают.

- Принёс мне сегодня утром почтальон вот такую красивую коробочку с письмом. Письмо от Зайки. Он пишет, что приглашает нас на прогулку в весенний лес. Весна в лесу уже хозяйничает: солнышко светит, птички поют.

Ну, что пойдём в гости к Зайке, в весенний лес? Тогда собираемся, одеваемся.

Мокрые дорожки,

Лужи во дворе,

Достаём сапожки

Нашей детворе.

На ножки наденем сапожки, курточку застегнём, шапку надеваем и про шарф – не забываем.

- пора нам в путь отправляться. Под музыку родители с детьми идут парами, взявшись за руку.

- Посмотрите, как крохотные травинки тянутся к солнышку и растут, растут (родители идут за спиной ребёнка. Дети идут на носочках, руки вверх, родители помогают детям держать руки прямыми)

- Ой, какая земля влажная. Дети встают родителям на ножки (родители идут с детьми на ногах)

- А ручейков сколько! Перешагиваем через ручейки (взявшись за руку, идут, высоко поднимая колено)

- А вот широкие ручьи (ребёнок и взрослый передвигаются прыжками)

- На дороге большие лужи. Помогите, перенесите своего ребёнка на руках.

**Общеразвивающие упражнения:**

**«Солнышко просыпается»**

И. п. взрослый стоит позади ребёнка.

1 – поднимают руки через стороны вверх; 2 – опускают вниз;

**«Согреем друг друга»**

1 – развести руки в стороны; 2- обняться;

**«Ёжик проснулся»**

И. п. Лёжа на спине, и, обхватив согнутые ноги руками. Перекаты в группировке (взрослый помогает – страхует, поддерживая под голову ребёнка);

**«Ласточки прилетели» (показывают родители)**

И. п. Взрослый и ребёнок, взявшись за руки, стоят друг к другу лицом.

1 – вытягивают ногу назад под прямым углом

2 – исходное положение

**«Лисята вышли на прогулку»**

И. п. Мама стоит на четвереньках. Ребёнок проползает под туловищем взрослого;

**«Весенний ветерок играет»**

Взрослый кружит малыша, взяв его за талию.

Ой, по-моему, кто-то идёт. Неужели Зайка?

Здравствуйте ребята, здравствуйте взрослые! Меня зовут Зайка. Это я вас пригласил в гости в наш весенний лес.

- Как вы добрались, не устали?

- А вы, ребята, сильные? И смелые? Сейчас я проверю.

Очень я люблю скакать

И с ребятами играть!

Поскачем по дорожке,

Погреем наши ножки.

**(Дети и взрослые прыгают за Зайкой по дорожке)**

Чтоб здоровыми быть, братцы,

Нужно спортом заниматься.

По горочке и бревнышку полезут дети,

Как настоящие медведи.

**(Дети ползут с горки и по бревнышку)**

У меня есть, посмотрите,

Разноцветные мячи.

В руки их скорей возьмите

Свою ловкость покажите.

**(Дети и мамы катают мяч друг другу в парах)**

- Зайка, а в какую игру ты любишь играть?

- Наша любимая игра **«Гнёздышко».** Мы, зайчата, в неё со своими мамами играем. Мамы садятся в кружок, а дети прыгают неподалёку. По команде, дети бегут к мамам в «Гнёздышко».

- Какой же ты умница. А давай мы тебя массажу научим.

**Игровой массаж «Зайкин огород».**

Был у зайки огород поглаживание вдоль спины

Ровненькие грядки поперек спины

Он зимой играл в снежки постучать кулаками по спине снизу вверх

Ну, а летом в прятки пальцы по спине побежали снизу вверх и

«спрятались» подмышки

А весною в огород

зайка с радостью идет пальцы по спине «идут»

Он сначала все вскопает, пощипывания снизу вверх

все вскопает, все вскопает сверху вниз

А потом все заровняет, поглаживания снизу вверх

заровняет, заровняет сверху вниз

Семена просеет ловко легкие быстрые постукивания

всеми пальцами по очереди

И пойдет сажать морковку пальцы «пошли»

- Я для вас приготовил витаминный сок, чтобы вы смогли восстановить потраченные силы.

Будьте здоровы и берегите друг друга. До свидания!

- Ай, да Зайка! Молодец! Настоящее весеннее путешествие нам подарил. И я вам, взрослые и дети, хочу спасибо сказать. Тёплого вам солнышка и хорошего, весеннего настроения!