**Физкультурно-оздоровительный досуг для детей 2 младшей и средних групп:**

**«В гости к ёжику».**

**Программное содержание:**

1.                            Содействовать повышению жизнестойкости организма в целом, предупреждение и профилактика плоскостопия;

2.                            Упражнять в ходьбе и беге по прямой дорожке;

3.                            Развивать зрительное и слуховое восприятие, коммуникативные качества;

4.                            Вызывать положительный эмоциональный отклик.

**Ход досуга:**

**Воспитатель:**                                Ребята, здравствуйте.

Мы пойдем сегодня в гости.

А к кому – сейчас узнаете,

Коль загадку отгадаете!

**Загадка о еже:**                              Под соснами, под елками

Лежит клубок с иголками?

**Дети**:                                              Ежик!

**Воспитатель:**                                 В гости к ежику пойдем,

                                                          В лес волшебный попадем.

- Давайте встанем друг за другом.

**Воспитатель:**                                Вот шагаем мы по кругу ,

                                                         Друг за другом…

 (ходьба в колоне  друг за другом по одному)

                                                    По узенькой дорожке,

                                                    Бежали наши ножки,

                                                    Бежали, бежали,

                                                    Устали, зашагали .

(бег по дорожке в   чередовании с ходьбой)

   Впереди течет река -

   Широка и глубока.

   Будем весело шагать,

   Ножки выше поднимать.

           (ходьба с высоким подниманием колен.)

                                                                      Мы по мостику пройдем,

                                                                       Быстро к домику придем.

     (ходьба по ребристой доске или по  канату – боковым приставным шагом.)

          Вот пришли мы на опушку.

          На опушке, в избушке

          Живет Ежик Ерофей

           Нужно всем нам дружно

           Ежика позвать скорей.

**Дети:**                                                       Ежик, ежик – Ерофей!

**Воспитатель:** (выносит игрушку ежа, говорит от имени ежика).

                                                              - Здравствуйте, мои друзья!

    Очень рад вас видеть я!

     Будем с вами закаляться,

     Физкультурой заниматься.

     Выходите по порядку

     На ежовую зарядку.

                              (Дети встают в круг, комплекс выполняется под музыку.)

**Воспитатель:**  Ёжик Ерофей проснулся, потянулся, (потянуться за руками вверх) улыбнулся.

Потянулся, (потянуться за руками  вверх), улыбнулся.                                                      Лапки вверх он поднимает, (поднять руки через  стороны вверх), а потом их опускает, (опустить руки вниз).

И ещё раз поднимает, и ещё раз опускает.

Накланяется вперёд, выпрямляется, встаёт, (наклоны).

Продолжает заниматься, начинает приседать, (приседания).                                                    Вот в клубочек он свернулся,

                                                    а теперь он развернулся.

                                                    Ах, какой чудесный день!

                                               Прыгать ежику не лень.

    (прыжки на двух  ногах на месте)

                                              Попрыгалон немножко,

                                              а теперь шагают ножке.

     (ходьба на месте).

**Дыхательное    упражнение «Ежик».**

**Воспитатель:**        А теперь покажем как ежик пыхтит.

(Поворот головы вправо-влево. Короткий шумный вдох носом (как ежик), а затем мягкий выдох – «пх-пх-пх» (4 раза) – упражнение способствует очищению легких.)

**Самомассаж «Любит ежик умываться»**

**Воспитатель:**   Зарядку сделали, пора умываться.

Любит ежик умываться,

Вместе с нами закаляться:

Лапку правую он выставит вперед

И немножечко ее потрет

А потом наоборот –

Лапку левую потрет.

(растирание рук).

Грудку тоже моет чисто,

Быстро, быстро, быстро - быстро.

(растирание      груди).

Чтобы чистым быть,

Надо ушки нам помыть.

(растирание ушей)

Ежик, ежик, все помыл?

Носик вымыть не забыл?

Лапками ты поскорей

Три свой носик Ерофей!

(растирание носа).

Лобик тоже не забудь -

Мой его не как-нибудь:

Потрем его немножко,

Ты – лапкой – мы ладошкой.

 (растирание лба)

К ножками приступаем.

Ножки растираем,

Моем ножки чисто -  чисто,

Будут бегать ножки быстро.

(растирание ног).

Ежик с нами умывался,

 Ежик с нами закалялся!

**Дети:**                              Быть здоровыми всегда

Всем нам нужно! Да! Да! Да!

**Ежик:**                              А теперь хочу ребяток

 пригласить я поиграть.

Я приготовил угощение для белок. Ну, вот беда, мне нужно помочь разложить        яблоки по корзинкам по цвету.

**Игра «Собери яблоки»**

**Воспитатель:**                    К ежику мы в сад пойдем

    Там мы яблок наберем

    Вот одно и два, и три

    Ну-ка, яблок соберем!

**Дыхательное упражнение «Домик»**

       (воспитатель раздает каждому ребенку дыхательный тренажер «Домик»)

**Воспитатель:** Поиграем в прятки с ежиком. Спрячемся за домиками. Наберем воздух через нос и подуем в окошко. Окошко откроется!                               (Дети выполняют упражнение 3 раза).

**Воспитатель:**       А дальше ежик хочет пригласить нас к волшебному озеру.

                                             Мы по камешкам пройдем,

                                               Ручеек мы обогнем.

***Отдых , наблюдение за рыбками.***

**Воспитатель :**                Мы сегодня поиграли

 Глазки у ребят устали

 Мы зажмурили глазки дружно

 Отдохнуть им очень нужно (10-15с)

 Ежик глазки закрывай

 Вместе с нами отдыхай!

 Открывайте ваши глазки

  Вот конец и нашей сказке

  Добрый ежик Ерофей

  Нас проводит до дверей!

**Ежик**:                                Я вас конечно провожу

 Тропинку  вам я покажу.

**Воспитатель:**                       По дорожке мы пройдем

    Ручек мы обогнем

(ходьба по массажной дорожке)

    Мы шагаем дружно

    Нам домой скорее нужно

    Тебе спасибо, Ерофей

     Проводи нас до дверей!

**Ежик :**                                   Я, ребята, так старался

 Вместе с вами занимался!

 Но пора мне возвращаться

 Перед тем как попрощаться

 Вас за все благодарю!

 Всем подарки подарю!

 И желаю вам друзья

 Быть здоровыми всегда.

                  (Ёжик дарит детям  грецкие орехи для массажа рук).