**Физкультурно-познавательный досуг**

**для детей 2-3 лет с участием родителей**

** **

****  **Цель**. Способствовать эмоциональному общению родителей и детей через совместную игровую деятельность.

**Задачи.** Заинтересовать родителей и познакомить их с разными видами совместной деятельности с детьми. Упражнять детей в ходьбе, беге, прыжках на двух ногах. Снять вертикальную нагрузку с позвоночника при ползании на четвереньках и в упражнении на релаксацию. Развивать равновесие, длительный выдох, увеличивая объём легких. Развивать активную речь: повторять отдельные фразы, предложения, потешки, звукоподражать животным. Формировать умение имитировать характерные движения животных.

**Материалы и оборудования.** Магнитофон, фонограммы; игрушки: кукла в теплой одежде, петух, медведь, заяц; три елки, солнышко, шторка - тучка для закрытия солнца; забор, две массажных дорожки, две гимнастических скамейки, тоннель, шишки, пять летающих тарелочек синего цвета, слегка наполненных водой.

**Ход досуга.**

Дети с родителями входят в зал.

**Воспитатель**. Посмотрите, нас встречает кукла Мадина (сидит на стульчике). Давайте с куклой поздороваемся. (Дети здороваются)

Посмотрите-ка на Мадина!

Нет игрушки куклы краше:

И румянец на щеках,

Рукавички на руках…

Мадина, а зачем ты рукавички надела?

**Мадина.** У меня ладошки замерзли, я иду в гости к Солнышку, чтобы оно их согрело. Поёдемте вместе со мной, боюсь что заблужусь, да и вместе веселее.

**Воспитатель.**

Солнышко высоко-высоко,

Идти далеко-далеко.

Чтоб отправиться в дорогу,

Ноги разомнем немного.

**Потешка "Ноги"**

**Чередование ходьбы и бега.**

**Ходьба по ребристым дорожкам.**

**Воспитатель.**

Наши ножки дружно встали,

По дорожке зашагали:

Топ-топ-топ…

В конце дорожки на заборе сидит петух.





**Воспитатель.** Здравствуй, Петя-петушок! А ты не знаешь, как нам к солнышку пройти?

**Петушок.** Здравствуйте, ребята! Знаю, только вы сначала со мной поиграйте.

**Потешка "Петушок"**

**Игра с петушком.**

Участники под фонограмму подражают движениям и голосу петуха: высоко поднимают колени, машут крыльями, наклонятся вперед и кричат "ку-ка-ре-ку!"

**Петушок.** Спасибо, ребята, мне очень понравилось. Вон там есть мостик, перейдите по нему и попадете в лес. Там живет Мишка, он вам укажет путь-дорогу к солнышку.

**Воспитатель.**

На носочки встали, выше мамы стали.

Надо мостик перейти,

Чтобы Мишеньку найти

(Родители ведут детей по скамейкам, держа за руку)

**Воспитатель.**

Шли до леса не спеша.

Как погода хороша!

Прежде чем мы в лес войдем,

Вместе Мишку позовем.

**Дыхательное упражнение "Ау Мишка".**

Один - закрыть рот.

Два - четыре вдох носом.

Пять - восемь на выдохе протяжно произнести: "Ау! Миша!"

**Воспитатель.** Что - то Мишка не отзывается, наверное, спит. Давайте под елочками его поищем.

**Бег по лесу.** Под музыку дети и родители бегут "змейкой" между елочек. Под одной из них лежит Мишка накрытый одеялом.

**Воспитатель.** Здравствуй, Мишенька! Как твои дела? А что ты собрал в корзинку? Можно нам посмотреть? (Воспитатель нечаянно рассыпает из корзины шишки).

**Мишка.** Я так устал их собирать и у меня болит спина.

**Воспитатель.** Мишка, не плачь, дети сейчас помогут тебе собрать шишки и покажут, какие нужно делать упражнения, чтобы спина не болела.

**Игра Мишка косолапый.** (Под фонограмму, дети идут переваливаясь с ноги на ногу, поднимают по две шишки, касаются рукой лба и топают ногой).



****

**Общеразвивающие упражнения с шишками.**

**"Поднимаем шишки высоко"**

И.п. - шишки внизу

1-2 - шишки вверх

3-4 - И.п.

(Повторить 3 раза)

**"Елка качается от ветра"**

И.п. - ноги на ширине плеч, руки с шишками вверхну

1 - наклон вправо

2 - И.п.

3-4 - тоже влево

(4 раза)

**"Елка наклоняет ветки"**

И.п. - сидя на полу, прямые ноги вместе, шишки в вытянутых руках вперед.

1-2 - Наклон вперед, достать шишками до носков ног.

3-4 - И.п.

(4 раза)

**"Шишка упали"**

И.П. - шишки внизу

1 - присесть, положить шишки на пол

2 - И.П., руки на пояс

3 - присесть, взять шишки.

4 - И.п.

(3 раза)

**"Прыгаем"**

И.П. - тоже

1-8 - прыжки на двух ногах на месте

9-16 - ходьба на месте

(2 раза)

Воспитатель собирает шишки в корзину и отдает Мишке.

**Мишка.** Спасибо! Я теперь всегда буду заниматься физкультурой, чтобы быть здоровым. Знаю ,что вы идете в гости к солнышку. Я вам помогу. Проползите сквозь тоннель, там живет зайка. Он вас отведет к солнышку.

**"Игра сквозь тоннель"**



**Воспитатель.** Здравствуй, Зайка! Почему ты такой грустный?

**Зайка.** Здравствуйте! Мне не с кем поиграть. Может, вы со мной поиграете?

**"Игра танец заинька"**

**Зайка.**

Чтобы к солнышку пройти,

Надо лужи перейти.

Ноги выше поднимайте,

Через лужицы шагайте.

**"Игра не промочи ноги"**

На стене висит солнышко из воздушных шариков, закрытое тучкой.

**Воспитатель.** Дети, посмотрите, тучка закрыло солнышко. Давайте поиграем с солнышком и тучкой.

**Игра " Солнышко и дождик"**

Ребята давайте подуем на тучку, чтобы она улетела.

**Упражнение на дыхание "Улетай тучка"**

Дети и родители делают вдох носом и дуют на тучку.

Воспитатель снимает шторку, выглядывает солнышко.

**Мадина.** Вот мы и пришли.

**Солнышко.** Здравствуйте! Как я рада вас видеть! Мадина, а почему ты в рукавичках?

**Мадина.** Я шла к тебе, солнышко, чтобы согреть ладошки.

**Солнышко.** Дети, Вы шли долго-долго, устали, ложитесь, отдохните, а я вас согрею (дети ложатся на пол, родители садятся на скамейки).

**Релаксация "Как тепло на солнышке"**

(Аудиозапись "Воскресное утро" или "Волшебство природы".)

**Воспитатель.**

Вышло солнце из-за тучки

И согрело детям ручки

Чтоб курносики дышали,

Чтоб здоровыми все стали!

Спасибо, солнышко, что ты нас ласково встретило, обогрело, но нам пора возвращаться.

**Солнышко.**  Да и мне пора отправляться спать, а за то, что вы такие смелые, не побоялись через лес идти, не обижали лесных зверюшек, я каждому подарю свой лучик (воспитатель раздает детям "Маленькие солнышки"), До свидания, дети!

(Под песню "Самая счастливая" дети с родителями возвращаются в группу)



