**"Путешествие в сказочный лес"**

**оздоровительный досуг в 1-й младшей группе.**

**Цель:** Укрепление здоровья.

**Задачи:** Воспитывать у детей потребность в движении.

Закрепить умение выполнять основные виды движений: бег, ходьба, метание предмета.

Развивать выносливость, ловкость.

**Ход досуга.**

**Воспитатель:** Вы, ребятки, подойдите

на меня все посмотрите,

С вами мы пойдем гулять

В лес зверушек навещать

Но этот лес - не просто лес,

Это лес - страна чудес.

Мы шагаем, мы шагаем,

Прямо по дорожке,

Хорошенько поднимаем

Выше наши ножки!

**«Маленькие ножки шагали по дорожке»**

**Воспитатель:** Вот ребята мы в сказочном лесу.

Он зимой в берлоге спит,

Потихонечку храпит,

А проснётся, ну реветь,

И зовут его - медведь.

Давайте как мишки полезем в берлогу.

**Ползание на четвереньках под дугу.**

**Воспитатель:** Любит красную морковку,

Грызёт капусту очень ловко,

Скачет он, то тут, то там,

По лесам и по полям,

Серый, белый и косой,

Кто скажите он такой?

Это же зайчик!

Зайка просит нас сделать с ним зарядку.

**«Зарядка для зайки».**

Рано утром по порядку, зайка делаетзарядку:

1. Лапки вверх он поднимает, ими весело играет.

Лапки вниз он опускает ими весело играет.

2. Зайка вертит головой, вот веселый он какой.

3. Зайка низко приседает, зайка глубоко вздыхает.

*(присесть на корточки и вздохнуть).*

**Воспитатель:** Обо мне, о Хитроглазке,

Знаешь ты стихи и сказки.

Хвост мой пышный, что коса!

Я красавица.... Лиса!

**Игра «Зайчики и лисичка»**

Чтобы зайка не боялся лисы, давайте напугаем  лису и она убежит.

**Упражнение «Метание в цель»** *( по очереди кидают мячи в обруч***).**

**Воспитатель:** Лису мы прогнали.

Ребята, посмотрите как много здесь красивых бабочек! Посмотрите , как они могут летать *(дует на бумажную бабочку , привязанную к палочке).* Смотрите, она полетела. Попробуйте и вы подуть, у кого дальше улетит.

**Упражнение на дыхание «Бабочки».**

**Воспитатель:** По лесу мы немного погуляли,

Зверей мы всех уж навестили.

Прежде чем нам уходить,

Нужно всех поблагодарить.

**Дети** *(громко говорят):* Спасибо!

**Воспитатель:** Прекрасный лес-страна чудес!

Мы говорим тебе - спасибо!

А сейчас за мною встали,

И домой все зашагали!

**«Маленькие ножки шагали по дорожке»**