

## ***Спортивный досуг в средней группе «Цветик-семицветик»***

-Ребята, скажите, какое сейчас время года? Вам нравится весна? А что особенно нравится весной. Сегодня, я предлагаю поиграть в игру «Цветик – семицветик». Но сначала мы вырастим этот необычный цветок: нежный, прекрасный, ароматный. Встаньте в круг и повторяйте движения за мной.

### **Пальчиковая гимнастика «Цветы»**

1. Посадили в землю зёрнышко, (Взрослый кладёт в ладони ребёнка зёрнышко).
2. На небе выглянуло солнышко.
3. Свети, солнышко, свети! (Сжимать и разжимать кисти рук).
4. Расти, зёрнышко, расти! (Ладони соединить вместе и поднять руки вверх)
5. Появляются на стебельке листочки, (Разъединить ладони, каждый палец по очереди соединять с большим пальцем. Выполнять одновременно двумя руками).
6. Распускаются на стебельке цветочки. (Сжимать и разжимать кисти).

-Посмотрите какой необыкновенный цветок мы вырастили! ( Цветик – семицветик ).



-Он поможет нам стать добрее, здоровее, внимательнее и выносливее. На каждом лепестке – интересные задания, игры и конкурсы.

-Кто поможет узнать первое задание?

### **1-й лепесток - красный «Тук-тук, топ-топ!»**

Как у наших у ребят кулачки стучат.

Тук, тук, тук! Тук, тук, тук!

Тукают, стараются, громко получается.

Тук, тук, тук! Тук, тук, тук!

Кулачки устали и тихонько тукать стали.

Тук, тук, тук! Тук, тук, тук!

Как у наших у ребят ножки весело стучат.

Топ, топ, топ! Топ, топ, топ!

Топают, стараются, громко получается.

Топ, топ, топ! Топ, топ, топ!

Ножки топали, устали и тихонько топать стали.

Топ, топ, топ! Топ, топ, топ!



### **2-й лепесток «Составь цветок» - оранжевый. Собирают цветы**



### **3-й лепесток - жёлтый «Попади в цель»**

Попасть снежком в корзину



### **4-й лепесток - зелёный "Игра поскакушки"**

Ведущий напевает песенку.

-У меня тепло!

-У меня светло!

-Красно летечко!

(Дети вместе с ведущим в такт песенки делают "пружинку". По сигналу ведущего "поскакушки!" дети должны начать движение на мячах(например: У меня тепло, у меня "поскакушки!")

### **5-й лепесток - голубой. Игра «Поймай бабочку».**

(На ленточке – бабочка. Водящий раскручивает ее над головами детей, они подпрыгивают, стараясь ее поймать).

### **6-й лепесток - синий. Эстафета "Прокатись!"**

(Один ребенок в обруче, подсаживает к себе 1 ребенка, доставляет его на противоположную сторону и возвращается за другим).



## 7-й лепесток - фиолетовый "Звездное дыхание".

1. Садитесь поудобнее, а лучше прилягте.
2. Представьте синее небо, усыпанное звездами.
3. Выберите 1 звездочку, она теперь принадлежит вам.
4. Представьте красный цвет огненной планеты.
5. Включите звездочку, пусть она засветится этим светом.

Цветной луч широкий, он все вокруг наполняет своим сиянием. Вдохните на 1-2-3, представляя, что вы вдыхаете цветной воздух. Воздух, проникая через нос, наполняет все ваше тело. Постарайтесь прочувствовать это. Вдыхайте именно носом. Вдохните 1-2-3, выдохните 1-2-3. (Итак 4 раза).



### *Воспитатель*

-Вот и подошла к концу наша увлекательная игра. Мы выполнили задания каждого лепестка.

-Вам понравилось? Какое задание было самым интересным для вас? Какое труднее всего было выполнять?

-Спасибо всем за игру! До новых встреч