



## Физкультурный досуг во второй младшей группе «Мешочек – мой дружок».

**Задачи:** учить метать мешочки с песком с замахом и сильным броском вдаль правой и левой рукой из основной стойки со слегка расставленными ногами; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной и приподнятой площади; совершенствовать навыки ходьбы и бега.

**Оборудование:** мешочки с песком по количеству детей, корзина для мешочков, гимнастическая скамейка (высота 30 см), корзина для метания, игрушечный Карлсон, мешочек Карлсона.

### Ход

Дети входят в зал и встают в одну шеренгу.

**Восп.** Сегодня утром я встретила Карлсона, он передал мне волшебный мешочек и попросился к нам в детский сад поиграть с детьми.

Все собрались? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Ну тогда подтянись,

Не зевай и не ленись,

На разминку становись!

Давайте сделаем разминку с мешочками, мы сделаем с ними интересные упражнения.

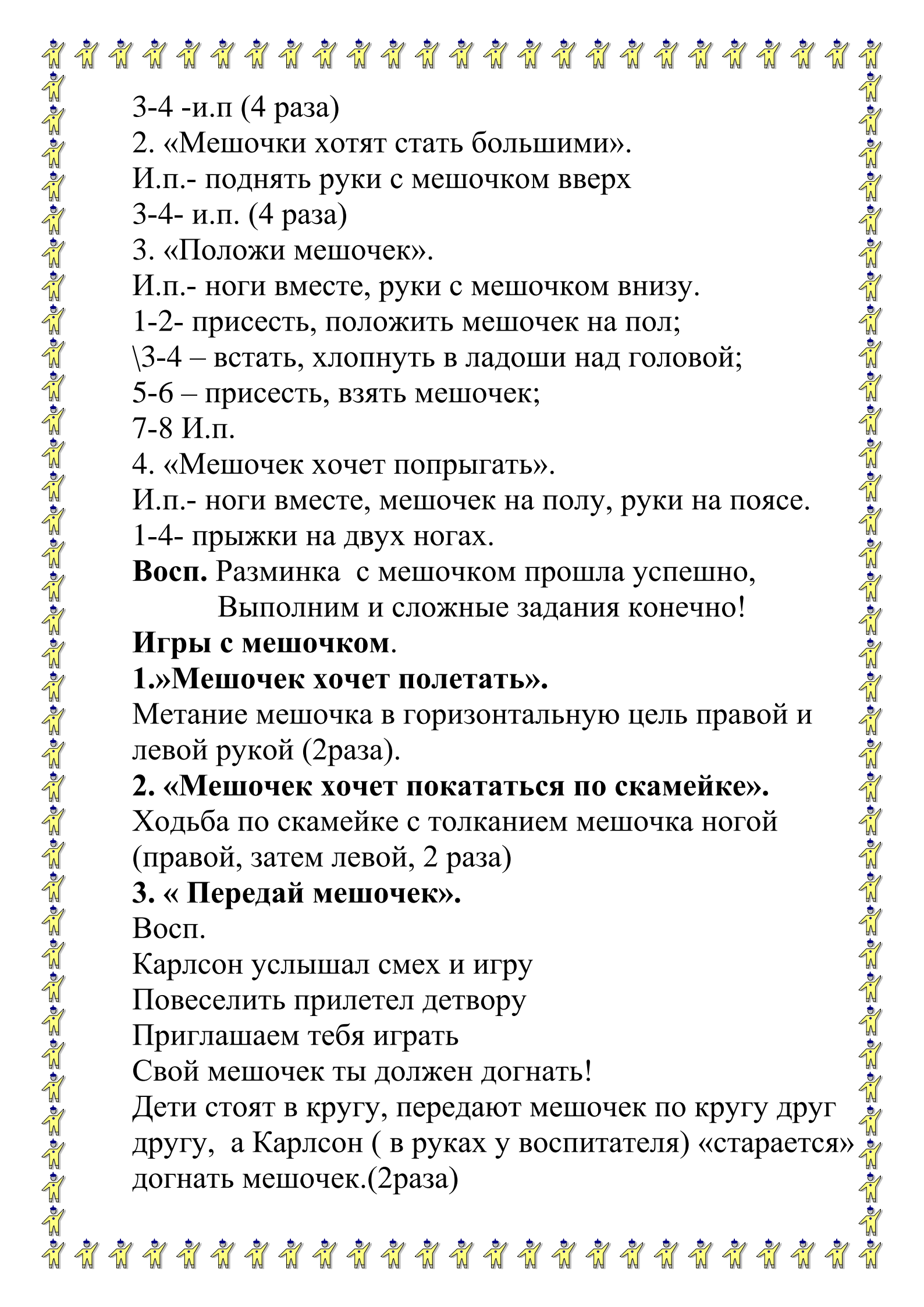
1. Хотьба по залу друг за другом, ходьба на носках, Ходьба на четвереньках, бег друг за другом, ходьба, берут мешочки из корзины. Построение в круг.

2. ОРУ с мешочками.

1 «Покажи мешочек».

И.п.-ноги вместе, руки с мешочком впереди, внизу.

1-2-вытянуть руки с мешочком вперед,



3-4 -и.п (4 раза)

2. «Мешочки хотят стать большими».

И.п.- поднять руки с мешочком вверх

3-4- и.п. (4 раза)

3. «Положи мешочек».

И.п.- ноги вместе, руки с мешочком внизу.

1-2- присесть, положить мешочек на пол;

\3-4 – встать, хлопнуть в ладоши над головой;

5-6 – присесть, взять мешочек;

7-8 И.п.

4. «Мешочек хочет попрыгать».

И.п.- ноги вместе, мешочек на полу, руки на поясе.

1-4- прыжки на двух ногах.

**Восп.** Разминка с мешочком прошла успешно,

Выполним и сложные задания конечно!

**Игры с мешочком.**

**1.»Мешочек хочет полетать».**

Метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (2раза).

**2. «Мешочек хочет покататься по скамейке».**

Ходьба по скамейке с толканием мешочка ногой (правой, затем левой, 2 раза)

**3. « Передай мешочек».**

Восп.

Карлсон услышал смех и игру

Повеселить прилетел детвору

Приглашаем тебя играть

Свой мешочек ты должен догнать!

Дети стоят в кругу, передают мешочек по кругу друг другу, а Карлсон ( в руках у воспитателя) «старается» догнать мешочек.(2раза)



#### 4. «Не потеряй».

Ходьба с мешочком на голове.

#### 5. «Спрячь мешочек».

Дети «прячут» мешочек (кладут его на голову, между коленей, на плечи).

Упражнение «объятия».

И.п.- о.с.

1-2- широко развести руки в стороны

3-4-обхватить себя руками за плечи и сжать

5-6- и.п.

**Восп.** Положите мешочки в корзину и попрощайтесь с Карлсоном.