Досуг для детей 4-5 лет

« И в мороз, и в стужу с физкультурой дружим!»

**Задачи:**

*Оздоровительные*

* Развивать двигательную активность детей;
* Совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* Формировать психофизические качества (быстрота, сила,выносливость);
* Совершенствовать опорно-двигательные анализаторы;

*Образовательные*

* Расширять словарный запас (активный и пассивный);
* Закреплять знания об окружающей природе;

*Воспитательные*

* Формировать сотрудничество со взрослыми и сверстниками;
* Формировать организованность, взаимовыручку;
* Воспитывать чувство сострадания к живым и неживым объектам природы.

**Оборудование**: Разноцветные флажки, шары, ёлочки, снежные валы, костюмы медведя, зайца, сороки, бубен, корзинка, банка варенья, бочонок мёда, пластмассовые лыжи, два шнура, клюшки, шайбы, полумаски для подвижной игры, шоколадные медали, музыкальное сопровождение.

\*\*\*

**Ход праздника.**

В е д у щ и й**.**

Сыплет белый снежок

Все деревья в инее.

Мы выходим гулять

В это утро зимнее.

Нам не страшен мороз,

Пусть пугает стужею.

С ними холодно зимой

Очень крепко дружим мы!

*Звучит музыка. Дети собираются в спортивном зале, украшенном разноцветными флажками и шарами.*

Я хочу вас всех позвать

Веселиться и играть.

В круг сейчас большой мы встанем,

Разомнёмся, поиграем.

*Дети встают в большой круг.*

Ну-ка, бубен, позвени,

Всех детишек собери!

**Проводится игра «Весёлый бубен».**

Ты, беги, весёлый бубен,

Быстро-быстро по рукам!

У кого весёлый бубен,

Тот движение покажет нам!

*Дети передают бубен* из рук в руки, произнося *различные потешки. Ребёнок, на котором заканчивается потешка, выполняет любое движение, а все остальные повторяют его – 2-3 раза!*

*Прилетает Сорока.*

Передаю слова тревоги:

«Больной медведь лежит в берлоге!»

Вчера немного погулял.

Закашлял сильно, зачихал!

В е д у щ и й. Не грусти, Сорока, ты напрасно. Мы с ребятами, поможем Медведю. Поможем, ребята, вылечиться от простуды?

Д е т и: Да, поможем, вылечим!

В е д у щ и й. Ребята, скажите, что нужно принимать от простуды?

Д е т и. Таблетки, малиновое варенье, мёд, лекарственные травы.

В е д у щ и й. Мы возьмём для медведя малиновое варенье и бочонок мёда. (*Показывает корзинку, в которой находятся мёд и варенье).*

В е д у щ и й. Ты, сорока, лети, показывай дорогу. А мы за тобой пойдём.

Вы, ребята, в ряд вставайте,

Друг за другом в лес шагайте!

Мы пойдём все по дороге,

Чтоб добраться до берлоги!

*Дети встают друг за другом и идут за сорокой, преодолевая препятствия.*

В е д у щ и й.

Вот сугробы впереди.

Надо нам по ним пройти.

Высоко колени поднимайте –

И тихонечко шагайте.

**Проводится упражнение «По сугробам».**

*Дети идут, перешагивая через снежные валы.*

В е д у щ и й. Давайте немного отдохнём и подышим свежим воздухом.

С о р о к а. на этой полянке Заяц должен всех нас ждать, чтобы до берлоги вместе идти.

В е д у щ и й. Может, он заблудился или прячется где-нибудь от лисы и волка? Давайте сделаем глубокий вдох через нос, на выдохе прокричим, «АУ-у-уу». (3-4 раза).

**Дыхательное упражнение «В лесу».**

На полянку выбегает Заяц.

З а я ц.

Долго бегал я по лесу,

Наконец-то вас нашёл!

Мои лапки все застыли!

Ой-ой-ой, мороз какой!

В е д у щ и й.

Да, ты, Зайка, весь замёрз!

Отморозил, уши, нос.

Ты скорее в круг вставай,

С нами вместе поиграй!

Про тебя игру мы знаем –

Ты за нами повторяй!

**Проводится игра «Зайка беленький сидит».**

*Дети выполняют соответствующие тексту движения.*

В е д у щ и й. Отдохнули, поиграли, а теперь отправляемся в путь дальше. Сорока, лети вперед, а Зайчик с нами пойдёт.

*Дети идут под весёлую музыку. Перед ними появляется ряд ёлочек.*

Ве д у щ и й. Как нам быть? Как идти дальше?

С о р о к а. Чтобы добраться сквозь лесную чащу, надо обежать каждую ёлочку, и тогда мы доберёмся до берлоги Медведя.

С о р о к а. Чтобы пробраться лесную чащу, надо обежать каждую ёлочку и тогда мы доберемся до берлоги Медведя.

**Упражнение «Змейкой вокруг ёлочек».**

*Дети друг за другом обегают каждую ёлочку.*

З а я ц. Я вижу, вижу, берлогу Медведя!

*Дети подходят к «берлоге», в которой лежит больной и грустный Медведь.*

В с е. Здравствуй, Мишенька! Ты нас послушай, что хотим тебе сказать.

*Ребята рассказывают медведю о пользе физкультуры и спорта.*

В е д у щ и й. Ты заболел потому, что не занимаешься физкультурой и спортом.

М е д в е д ь. А как это надо делать?

В е д у щ и й. А сейчас мыс ребятами тебе покажем и научим тебя делать зарядку.

**Упражнение «Весёлая зарядка».**

Мы хлопаем в ладошки,

Мы топаем немножко,

Мы наклонимся сейчас,

И подпрыгнем 8 раз.

*Дети выполняют движения, соответствующие тексту.*

М е д в е д ь. Мне стало немного лучше. Спасибо, вам, ребята, за зарядку!

В е д у щ и й. А теперь мы проведём весёлое соревнование. Разделимся на 2 команды: «Хоккеисты» и «Лыжники».

**Проводится игра-эстафета «Сороконожки».**

*Две команды стоят параллельно друг другу. У каждой команды шнур, за который держатся дети. По сигналу взрослого: «Сороконожки!» Команды идут на лыжах скользящим шагом вперёд до линии финиша, не выпуская из рук шнур.*

З а я ц. Из спортивной жизни всей

Обожаю я хоккей!

Мне бы клюшку и ворота

Шайбу так забить охота!

В е д у щ и й. Ну, что ж, хоккей – игра отличная!

Шайба есть, и клюшка есть приличная!

**Проводится игра-эстафета «Шайбу-шайбу!»**

*Дети выстраиваются в две колонны перед воротами. Первые участники по сигналу взрослого стараются забить шайбу в ворота. Медведь и заяц ловят шайбы и отдают их следующим игрокам. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество* шайб.

М е д в е д ь. Какие спортивные дети!

Вы самые смелые дети на свете!

Вам, ребята, благодарен,

За науку, за игру!

Быть выносливым и ловким

Не мешает никому.

Физкультурой день и ночь

Готов я заниматься.

Шишки с дерева ловить

И в беге упражняться.

В е д у щ и й и д е т и. Мы рады, что помогли тебе.

Делай ты всегда зарядку –

Будет всё всегда в порядке!

М е д в е д ь. Я хочу вручить вам, дети,

Сладкие награды эти.

*Медведь, Заяц и Сорока вручают шоколадные медали. Дети благодарят их.*

В е д у щ и й. Нам пора возвращаться в детский сад. На прощанье поиграем в игру «Два мороза».

**Подвижная игра «Два мороза».**

*Медведь, заяц и Сорока прощаются с детьми и уходят.*

В е д у щ и й. Друг за другом мы пойдём –

В садик свой сейчас придём

*(Дети идут друг за другом).*

В сад пришли мы, детвора.

Мы друг другу пожелаем

Д е т и (хором). Быть здоровыми всегда!