Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Ладушки» п. Пангоды Надымский район»

(МДОУ «Детский сад «Ладушки» п. Пангоды»)

**Физкультурный досуг на свежем воздухе**

«На прогулку за здоровьем»

для детей подготовительной группы.

Воспитатель: Гарипова А.И.

***Цель:*** Предоставить детям возможность применить двигательные умения и навыки, приобретенные детьми на занятиях физкультурой. Приобщить детей к здоровому образу жизни;  
**Задачи:**

* Развивать волевые качества, ловкость, быстроту реакции, координацию движений, внимание, настойчивость в достижении цели;
* Закреплять разные виды ходьбы, закаливать детей на свежем воздухе.
* Воспитывать интерес к зимним спортивным упражнениям, развивать ловкость и функцию равновесия, совершенствовать навыки метания в цель.

Участники:

Ведущие: Снеговик (взрослый), Снежинка, Льдинка (дети).

Дети.

Атрибуты: мячи малые по колличеству детей, клюшки 6 шт., шайба, флаг, медали.шоколадные.

**Ход праздника.**

*Дети выходят на площадку перед детским садом, становятся свободно.*

*На площадку выбегают персонажи – Льдинка и Снежинка (дети).*

**Снежинка**: «*Привет! Я – Снежинка*».

**Льдинка**: «*А я – Льдинка*».

**Снежинка**: «*Вам, ребята, наш привет и такое слово:*

*Спорт любите с детских лет – будете здоровы*!»

**Льдинка**: «*Начинаем зимний праздник,*

*Будут игры, будет смех,*

*И весёлые забавы приготовлены для всех*!»

*Появляется Снеговик:*

**Снеговик:**

Внимание! Внимание!  
Предстоят соревнования!  
Мы за вами наблюдаем,  
Самых лучших выбираем

Проведём спортивный праздник,  
Пусть сердит Мороз-проказник!

**1 ребенок**: «Над землёю закружила

Вновь зима свой хоровод,

Пусть здоровье, радость, силу

Зимний спорт нам принесёт!

**2 ребенок:** Все мы скажем: «Нет!» простуде,

Нам морозы нипочём,

Мы дружить с коньками будем,

С клюшкой, шайбой и мячом!»

**Снеговик**:

«Вы готовы? (Да!) Отправляемся тогда!»

*Все идут за персонажами к началу спортивной площадки и становятся друг за другом*.

**Снеговик:**

А вокруг лежат сугробы,   
Снегом замело дороги!

*(Ходьба с выпадами)*

С неба падают снежинки,   
Как на сказочной картинке.

Будем их ловить руками.

И потом покажем маме.

*(Ходьба с хлопками)*

Отправляемся в поход,   
Сколько нас открытий ждёт!   
Вместе весело шагаем,

Ноги вьше поднимаем.

*(ходьба, высоко поднимая колени)*

Поставим руки на бочок,

И по тропинке прыг и скок!

*(прыжки на двух ногах с продвижением вперед)*

*Подходят к хоккейной площадке:*

**Снеговик:**

Тех, кто смелей, кто быстрей и храбрей,  
Приглашаем в игру   
Под названьем «Хоккей».

Посмотрите, полюбуйтесь   
на веселых дошколят.  
Олимпийские надежды  
Нынче ходять в детский сад.

*6 детей участвую в игре – остальные болельщики.*

**Снеговик:**

Смотри! Тут мостик на пути,   
Скорее по нему пройди!

**Соревнование «Пройди-не упади»**

*(ходьба приставным шагом боком, руки в стороны)*

*Пройти по ледяным дорожкам, перешагивая через препятствия.*

**Снеговик:**

Бежит тропинка через лес.

И вьется, словно змейка.   
Попробуй быстро пробежать.

И не упасть сумей-ка.

*( бег "змейкой" между пирамид».*

*Снеговик загадывает загадки о спортивном снаряжении:*

Обгонять друг друга рады.   
Ты смотри, дружок, не падай!   
Хороши они, легки  
Быстроходные... (Коньки)

Взял дубовых два бруска,   
Два железных полозка,   
На бруски набил я планки,   
Дайте снег, готовы... (Санки)  
  
Ног от радости не чуя,   
С горки снежной вниз лечу я!  
Стал мне спорт родней и ближе.   
Кто помог мне в этом? (Лыжи)  
  
Отгадай, кто я таков?  
Я играть с тобой готов:  
То качусь я, то скачу,   
А подбросишь — полечу. (Мяч)  
  
Он лежать совсем не хочет   
Если бросишь — он подскочит,  
Бросишь, снова мчится вскачь,   
Отгадай, что это? (Мяч)

**Соревнование: «Попади в цель».**

*Нужно мячи забросить в лунки.*

*Подходят к круглому степперу. Проводится игра «Два Мороза», которые стоят внутри степпера*.

Мы два брата молодые, два Мороза удалые:  
Я Мороз — Красный нос,

Я Мороз — Синий нос.

Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?»  
Дети отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз».  
После этих слов дети разбегаются, а Морозы догоняют и салят их. Кого Морозы осалят, тех забирают внутрь. Игра прекращается (после 5—8 сек. не­прерывного бега) со словами воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги».

**Игра «Ноги выше от земли».**

Выбирается водящий, он произносит слова «Ноги выше от земли! Раз, два, три – беги!», дети должны забраться на возвышенности. Кто не успел – тот становится водящим.

**Снеговик:**

 Пусть мороз трещит  
И вьюга в поле кружит,  
Малыши – крепыши не боятся стужи.  
Молодцы у нас ребята – сильные, умелые,  
Дружные, весёлые, быстрые и смелые.

**Соревнование «Захват флага».**

4 ребенка с разных сторон горы забираются по команде вверх. Кто первым захватит флаг –тот победил.

*Снеговик зовет детей к себе:*

«Раз, два, три, в круг скорей беги».

*Подводятся итоги соревнований, раздаются призы.*

**Снежинка**: «Праздник весёлый удался на славу.

Думаю, всем он пришёлся по нраву!»

**Льдинка**: «А теперь пора нам в группы,

Сушить варежки и шубки!»