Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 47»

**Физкультурный праздник**

**«Проводы русской зимы»**

**(Спортивный выходной всей семьёй)**

 Провела и разработала

 инструктор по физической культуре

 Дёмина Вера Валерьевна

 2015 год

**Задачи:**

1. Создавать хорошее настроение.
2. Развивать у детей интерес к физической культуре, понимание значения спорта в жизни человека.
3. Развивать у родителей и детей интерес к совместному проведению досуга.
4. Показать родителям уровень физической подготовки детей.

**Материал:**

4 конуса, 2 пары лыж (сделанных из пластиковых бутылок),пластиковые стаканчики, мягкие мячики, санки 2шт.,костюмы скомороха и Петрушки.

**Предварительная работа:**

1. Прокладывание маршрута.
2. Проведение инструктажа.
3. Подготовка спортивного инвентаря.
4. Подготовка места для кострища и дров.
5. Совместное изготовление родителями и детьми чучела Масленицы.

 В зимний лес отправляются семьи разновозрастных детей(мама, папа, ребёнок) в спортивной зимней одежде, сухим пайком, санками, ледянками. Все семьи делятся на 2 команды(равное кол-во семей).

 **Ход:**

**Петрушка:**

Начинаем мы наш праздник,

Будут игры, будет смех

И весёлые забавы

Приготовлены для всех!

**Скоморох:**

Хороша красой своею

Наша зимушка была

Проводить её сегодня собралась вся детвора,

Ну, а с нею, вся семья!

**Петрушка:**

Ай, да зима, ай да хитрая! Никак от нас уходить не хочет! А давайте-ка мы ей покажем, что уже не боимся её морозов: проведём весёлую разминку.

**Скоморох:**

Нам пилюли и микстуры и в мороз и в холода

Заменяет физкультура и холодная вода!

В колонну становись! Шагом марш! Ходьба на носках( руки на поясе). Ходьба на пятках( руки за спиной). Лёгкий бег. Ходьба. Остановились, повернулись в круг.

1. **«Разогреем пальчики»**

И.п. ноги на ширине ступни, руки внизу

1 – растопыриваем и сжимаем пальчики, голова наклонена влево

2 – растопыриваем и сжимаем пальчики, голова – вправо

Д. 5-6 раз

 **2. «Обними себя»**

И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны

 1 – обнять себя крепко( правая рука сверху)

 2 – и.п.

 3 – обнять себя крепко( левая рука сверху)

 4 – и.п.

 Д. 5-6 раз

1. **« Вертушка»**

И.п. то же

« закручивание» туловища вправо и влево

Д. 8 раз

 4. **« Мельница»**

То же упражнение выполняется в положении наклона

 5. **«Махи ногами»**

 И.п. ноги на ширине плеч, руки прямо перед собой

 Выполнять махи ногами, дотягиваясь поочерёдно до пальцев руки

 Д. 5-8 раз

 6. **« Прыжки на месте вокруг себя»**

прыгать вокруг себя на 4 счёта в чередовании с ходьбой

 Д. 4 \* 4

 7. **«Подышим на ладони»**( упражнение на дыхание)

 1 – глубокий вдох носом; 2 – выдох через рот, растирая ладони.

**Петрушка:**

Внимание! Внимание! Начинаем весёлые соревнования!

Не боимся мы простуды, нам ангина нипочём!

Санки, лыжи очень любим! Дружим с шайбой и мячом!

1. **«Весёлые санки»**

Ребёнок на четвереньках ползёт до санок, переползает через них, доползает до конуса, обегает вокруг него, возвращается, передаёт эстафету маме. Мама бежит до санок, перепрыгивает через них, обегает вокруг конуса, возвращается, передаёт эстафету папе. Папа бежит с клюшкой и мягким мячиком( «ведёт» его клюшкой), обегает вокруг санок, конуса и возвращается обратно.

**Скоморох:**

Дружно за руки возьмёмся,

В лес заснеженный пойдём!

1. **«След в след»**

Семья, держась за руки, друг за другом( во главе с папой), шагают по рыхлому снегу след в след( ширину шага рассчитать так, чтобы всем членам семьи было удобно ступать).

**Петрушка:**

А вот я люблю зимой на лыжах кататься!

**Скоморох:**

Ну, это все умеют и любят! Правда?

1. **«Быстрые лыжники»**

Все члены семьи по очереди( ребёнок, мама и папа) бегут на пластиковых лыжах до конуса и обратно( передавая др. другу эстафету).

**Скоморох:**

Что-то устали наши родители, пора им передохнуть. А вот ребята полны энергии, и хотят потанцевать!

В хоровод вставай скорей

И танцуй веселей!

**«Весёлая разминка»** детский танец.

**Петрушка:**

Все отдохнули и размялись, пора и санками заняться!

1. **«Санные гонки»**

Первым вокруг конуса с пустыми санками бежит ребёнок, затем мама везёт ребёнка, потом мама вместе с папой везут ребёнка.

1. **«Санки в ворота»**

Папа и мама по очереди разгоняют ребёнка в санках и отпускают в последний момент, чтобы санки прокатились в «ворота» между конусами.

**Скоморох:**

В санках быстро с горки мчись, и на лыжи становись,

Никогда не унывай, в цель снежками попадай!

1. **« Меткие стрелки»**

Ребёнок, мама и папа по очереди метают мягкими мячиками в цель( стаканчики).

**Петрушка:**

Всем полезен звонкий смех!

Поиграем и узнаем,

Кто смелее и ловчее,

Кто внимательнее всех!

**П/и «Заморожу»**

**Скоморох:**

Ну вот, теперь пора и Зимушку проводить!

**Петрушка:**

Да что ты, какие же это проводы без Масленицы и блинов?

**Скоморох:**

А кто это – Масленица? А она правда блинами угощает?

**Петрушка:**

А как же! Да вот она!

Прощай, Масленица, пора тебя провожать

Весну-красну встречать!

**Прощание с Масленицей(сжигание).**

**Петрушка и Скоморох:**

А чтобы мы не скучали, Масленица нас блинами угощает!

Ну, будьте все здоровы,

Живите дружно, без забот,

И не скучайте, скоро снова

Зима вернётся через год!

**Общее чаепитие с блинами.**