**«Вперед, на помощь мишутке»**

**Цель: Повысить интерес к физической культуре, продолжать знакомить с зимними видами спорта.**

**Задачи:**

 **- В игровой форме развивать основные качества – силу, ловкость, быстроту. Координацию движений.**

- **Формировать мышечно-двигательные навыки.**

**- Развивать творчество и выразительность движений.**

**Инвентарь:**

**Ход занятия:**

**Дети под музыку заходят в спортивный зал, строятся в шеренгу.**

**Инструктор: «Здравствуйте ребята»**

**( ответы детей)**

**Неожиданно начинает звучать музыка и в зал заходит Мишутка и плачет.**

**Дети спрашивают, почему он плачет.**

**Мишутка: « Ой ребята, помогите! Летом я пошел гулять, ягодок покушать, грибов пособирать. И не заметил, как ушел далеко, далеко от дома. И вот наступала зима и я хочу домой, я устал и хочу спать.**

**Инструктор: Ребята, так, а как мы сможем Мишутке помочь, я не знаю, где он живет.**

**( ответы детей)**

**Будем собираться в дорогу? Одевайтесь потеплее, чтобы в Северный полюс(лес), прибыть здоровыми.**

1. **Тактильная игра-массаж «Собираемся в дорогу»**

**Имитационно надеваем штаны, брюки, носки, - легкое поглаживание ног**

 **Надеваем кофты, – поглаживание рук, живота.**

**Надеваем валенки, – поглаживание ног от пальцев до колена.**

**Надеваем шапки, – поглаживание головы, легкий массаж, имитация завязывания.**

**Застегиваем молнии на пуховиках,– точечные движения от живота до шеи.**

**Завязываем шарф – имитация завязывания.**

**(Дети, помогайте друг другу завязать шарф!)**

**Инструктор: Ну Мишутка, мы теперь готовы тебе помочь.»**

**Мишутка ( чешет за ухом и говорит) « Ребята, я помню что я переплывал реку, но сейчас зима и река замерзла, ой, как же я попаду домой! ( мишутка хватается за голову)**

**Инструктор: Ребята, как же нам можно перебраться через реку зимой?**

**( ответы детей )**

**2.Переправа по льдинам (обручи)**

**Дети встают в колонны, на полу лежит 2 обруча**

**Первый игрок переплавляется на льдинках (обручах), переходя из обруча в обруч, до поворотного предмета, берет обруч и бежит к команде передает обручи следующему игроку, и так вся команда.**

**( Мишутка проходит испытание вместе с детьми)**

**Инструктор: « Мишутка, вспомни, что ты еще проходил, когда гулял?»**

**Мишутка: «А еще я проходил высокие горы»**

**3. «Сугробы»**

**Дети встают в две колонны. Первый игрок, бежит, перепрыгивает через одну скамейку, затем через другую и возвращается обратно, передавая эстафету.**

**Мишутка: «Ой ребята, я вспомнил, когда я поднялся на гору ( мишка поднимает руку, показывая какая была большая гора) и начал по ней спускаться мои лапки заплелись, я упал и кубарем покатился вниз с горы, до сих пор спина болит» (мишка хватается за спину)**

**Инструктор: Ребята, а как мы можем зимой безопасно и весело спуститься с горы?**

**( ответы детей)**

**4. «Санный извозщик»**

**Дети строятся в две колонны, по команде инструктора, первый игрок катит санки вокруг конуса, и возвращаясь, передает их следующему игроку.**

**Мишутка: « Ребята, какие вы молодцы, на санках умеете кататься, а вы вот знаете, я видел по телевизору как дети, наперегонки катались на каких-то деревяшках, а в руках у них были палки»**

**(ответы детей)**

**Инструктор: « Ну что же ты Мишутка, это вид спорта такой, лыжи называется»**

**Мишутка: « я и не знал»**

**Инструктор: «А давай я тебе мишутка загадаю загадки, а ребята тебе будут помогать»**

**5. Загадки про зимние виды спорта.**

**\*\*\***

**Во дворе с утра игра,**

**Разыгралась детвора.**

**Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» —**

**Значит там игра – …. (Хоккей)**

**\*\*\***

**Очень трудно быть, не спорьте,**

**Самым метким в этом спорте.**

**Просто мчаться по лыжне**

 **То под силу даже мне.**

**Сам попробуй бегать день,**

**А потом попасть в мишень,**

**Лежа навзничь, из винтовки.**

**Тут нельзя без тренировки!**

**А мишень тебе не слон.**

**Спорт зовётся … (Биатлон)**

**\*\*\***

**На льду танцует фигурист,**

**Кружится, как осенний лист.**

**Он исполняет пируэт,**

**Потом двойной тулуп… Ах, нет!**

**Не в шубе он, легко одет.**

**И вот на льду теперь дуэт.**

**Эх, хорошо катаются!**

**Зал затаил дыхание.**

**Вид спорта называется… (Фигурное катание)**

**\*\*\***

**Много видов спорта знаем:**

**И хоккей, и скъёринг.**

**А по льду толкают камень –**

**Это будет... (Кёрлинг).**

\*\*\*

**Он на вид – одна доска,**

**Но зато названьем горд,**

**Он зовется…**

**(Сноуборд.)**

**\*\*\***

**Он крылья на ноги надел,**

**Скатился с горки и взлетел!**

**(прыжки с трамплина)**

**Мишутка: «Молодцы ребята, я теперь все зимние виды спорта знаю»**

**Инструктор: «Мишутка, еще ребята тебя могут научить очень веселой и интересной игре.**

**6. Подвижная игра: «Медведь и зайцы»**

**Все дети назначаются зайцами. Медведь встает на свое обозначенное место на противоположной стороне от зайцев. А зайцы встают в «домики» (обручи) по 3-4 зайчонка на один круг.**

**Медведь гуляет по площадке, как будто ищет добычу. Затем он возвращается на свое место. Воспитатель дает команду «зайцы выбежали на полянку». Дети выходят из своих кружков и прыгают вперед на двух ногах. Воспитатель произносит «Медведь» и дети убегают на свои места. Игра повторяется три раза.**

**Мишутка: Ну ребята, молодцы. Только устал я сильно, утомился.**

**Инструктор: Мишутка, так ведь мы и отдыхать умеем. Сейчас мы с ребятами тебя научим.**

**Дети расходятся по разметки и садятся.**

**7. Общая релаксация.**

**Ресницы опускаются…**

**Глаза закрываются…**

**Мы спокойно отдыхаем… (2 раза)**

**Сном волшебным засыпаем…**

**Наши руки отдыхают…**

**Тяжелеют, засыпают…(2 раза)**

**Шея не напряжена,**

**А расслаблена она…**

**Губы чуть приоткрываются…**

**Так приятно расслабляются. (2 раза)**

**Дышится легко… ровно… глубоко…**

**Мы чудесно отдыхаем,**

**Сном волшебным засыпаем…**

**( В это время, в зал устанавливают берлогу)**

**«Подарок под елкой»**

 **«Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».**

**(Открыв глаза, дети и мишутка замечают берлогу)**

**(Мишутка радуется)**

**Инструктор: «Наконец- то добрались, тяжела была дорога»**

**Мишутка: «Спасибо вам ребята, помогли мне найти мой дом, теперь я лягу, отдохну»**

**Инструктор: «Мишутка, скажи, а ты любишь пить чай?»**

**Мишутка: «Да, особенно с малинкой»**

**Инструктор: «Ребята хотят сделать тебе подарок, мы его сделаем своими руками»**

**(Дети, вместе с инструктором и мишкой делают атрибут для дых. гимн.)**

**Инструктор: «ну вот какая кружечка у нас получилась, теперь ты будешь пить чай и дуть на него, чтобы остудить»**

**Мишутка: «Ну спасибо, за то что помогли найти мой уютный домик, за знания спасибо и за игры! Чайку с малинкой я попил и теперь надо ложиться спать, устал я!»**

**(мишка садится в берлогу, пьет чай и засыпает)**

**Инструктор (шепотом): «Вот мишка уснул, и нам пора, пойдемте тихонечко в группу»**

**( Дети вместе с инструктором выходят из зала)**