Спортивное развлечение  **«ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ»**

**Цель:** создавать благоприятные условия для обогащения и расширения знаний детей о природе; формировать крепкие двигательные навыки (быстроту, ловкость, гибкость, мускульную силу) и обеспечивать качество выполнения движений; совершенствовать умение владеть собственным телом; обеспечить благоприятные условия для жизнедеятельности детей; обогащать внутренний мир каждого ребенка позитивными эмоциями.

**Оборудование:** обручи с колокольчиками, колокольчики на шведской стенке, скамейки (2 шт.), дуги (3 шт.), «снежки» по количеству детей.

**Ход:**

Начинаем зимний праздник, будут игры, будет смех,

 И веселые забавы приготовлены для всех.

 Хороша красой своею наша Зимушка-зима,

 Поиграть сегодня с нею собралась вся детвора!

Воспитатель: «Ребята, прежде чем приступить к играм и забавам, надо сделать разминку».

Нетрадиционный комплекс гимнастики в парах.

1. «Улыбнемся друг другу». И.п.: лежа на спине ногами друг к другу, руки в «замке» под головой; 1-3- поднять голову, посмотреть друг на друга с улыбкой (выдох), 2-4- И.п. (вдох). Повторить 6 раз.

2. «Играем в прятки». И.п.: то же; 1-3- согнуть ноги в коленях, 2-4- И.п. Дозировка: 6 раз.

3. «Ищем друг друга». И.п.: лежа на спине, ноги в коленях согнуты, руки разведены в стороны, 1- положить колени на пол (выдох), поворот головы вправо, 2- И.п. (вдох), 3-4- то же самое, влево (6 раз).

4. «Встреча». И.п.: лежа на животе головами друг к другу, держаться за руки. Синхронные перекаты в одну сторону. 1-4- перекат вправо, 5-8 – перекат влево.

5. «Разминаем ноги». И.п.: сидя, лицом друг к другу, упор на руки за спиной, ступни ног соединены. Попеременное сгибание и выпрямление то правой, то левой ноги. (2 подхода по 4 раза каждой ногой).

6. «Мостик». И.п.: мальчики встают на прямые ноги и руки, девочки подлезают под «мостик», затем девочки делают «мостик», а мальчики подлезают. (2 раза)

7. «Тянемся к солнцу». И.п.: стоя на коленях, лицом друг к другу, руки соединены и опущены; 1-3- поднять руки через стороны вверх, потянуться, 2-4 – И.п. (6 раз).

8. «Подышим чистым воздухом». И.п.: сидя по-турецки, руки в стороны, большие и средние пальцы рук соединены, глаза закрыты. Глубокий вдох через нос, выдох через рот. (В медленном темпе – 6 раз).

Построение в колонну по одному, расчет на 1-2.

1. Игра в «Снежки». Дети находятся на противоположных концах зала. Поочередное (командное) бросание вдаль «снежков» от обозначенной линии.
2. «Позвони в колокольчик». Лазание по шведской стенке разноименным способом.
3. «Катание на санках». Дети, подтягиваясь на руках, скользят по скамье, ноги слегка приподняты.
4. «Чья нора?» Дети поочередно пролезают на четвереньках сквозь «нору» (3 дуги, поставленные на расстоянии друг от друга, обтянуты материей)
5. «Удалая «Тройка» - ходьба, бег «тройками» (с обручами).

Массаж биологически активных точек (для профилактики простудных заболеваний) «Снеговик»:

Раз - рука, два - рука, лепим мы снеговика (вытянуть вперед одну руку, затем другую, имитация лепки снежков),

3-4, 3-4, нарисуем рот пошире (поглаживание ладонями шеи),

5 – найдем морковь для носа (кулачками растереть крылья носа),

Угольки найдем для глаз,

6 – наденем шляпу косо (приставить ладони ко лбу «козырьком», растереть),

Пусть смеется он у нас!

7 и 8, 7 и 8, мы сплясать его попросим! (поглаживание коленей ладонями)

Спросить у детей, с какой целью делают массаж.

Подвижная игра «Мороз - Красный нос» (2-3 раза).

Порезвились, поиграли, снова все в колонну встали,

 И знакомою тропой все отправились домой!