**Спортивные упражнения с элементами соревнования**

**«Зимние забавы».**

Ведущий: - Внимание, внимание! Приглашаю всех мальчишек и девчонок, мам и пап в страну Зимляндия! Предлагаю взять с собой быстроту, смелость и ловкость, а заодно захватить терпение болельщика. А чтобы не заскучали, мы сделаем небольшую разминку.

1.«Взлетаем вверх».

И.П. – ноги врозь, руки опущены. Руки через стороны вверх, 3 хлопка над головой, опустить руки. 6 раз.

2. «Ракета».

И.П.Ноги на ширине плеч, прямые руки над головой, ладони сомкнуть. Наклоны вправо, влево, назад, вперед. 6 раз.

3. «Снежинки падают».

И.П. – ноги вместе, руки опущены. Сели на корточки, руки назад, встали – руки поднять вверх.

4. «Приземление-посадка».

И.П. – ноги вместе, руки опущены. Прыжки: ноги скрещены – в стороны; левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. По 8 раз.

5.«Ветер дует». И.П. – Ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «Ух-х-х».

- Дорогие ребята и их родители! Вот мы и в стране Зимляндия. Сюда прибыли команды «Спутник» и «Ракета». Сейчас мы возьмем наши санки и устроим соревнования.

На площадке выстраиваются команды во главе со своими капитанами. Капитаны делают шаг вперед, приветствуют другую команду и становятся на места.

- Пожелаем им больших успехов в предстоящих соревнованиях. Команды, на исходные позиции шагом марш!

**1. Эстафета на санках.**

Игроки выстраиваются парами в колонны. Ведущий намечает на снегу линии старта и финиша, между которыми должно быть около 20 м. После сигнала дистанцию начинают проходить по два игрока от каждой команды. Мама или папа везет санки, а ребенок сидит на них.

Достигнув финиша, игроки меняются местами и начинают преодолевать дистанцию в обратном направлении. Пройдя расстояние, оба игрока передают эстафету следующим двум игрокам, а сами становятся в конец колонны.

**2.Гонки снежных комков.**

Игроки каждой команды выстраиваются в колонну. Расстояние между игроками должно быть около 6-10 шагов. Перед началом игры каждая команда должна подготовить хорошо скатанный снежный ком. После условного сигнала ведущего начинается игра, и каждый игрок перекатывает ком своему ближайшему товарищу по команде. В тот момент, когда ком достигнет первого игрока в команде, этот игрок должен докатить его до финиша, который располагается в 10 шагах от него. Победительницей становится та команда, которая первой закончит эстафету, т.е. докатит ком до финиша.

**3.Прыжки по кочкам.**

Перед игрой на игровой площадке делают около 20 отметок-следов на расстоянии, равном нескольким стопам. Команды выстраиваются в колонны. После условного сигнала первый игрок начинает выполнение задания. Он должен прыжками по следам пройти все отметки. Если игрок, прыгая, не попадает в отметку, то ему начисляется штрафное очко. Игра продолжается, пока все игроки не используют свою попытку. Победителем оказывается та команда, которая первая выполнит задание.

- Пока судья подводит итоги, мы поиграем в игру «Салки-снежки». С помощью считалочки мы выберем водящего.

Белый снег,

Белый мел,

Белый заяц тоже бел.

А вот белка

Не бела,

Белой даже не была.

Он встает в центр площадки. Все остальные участники игры бегают вокруг водящего в различных направлениях. Водящий пытается попасть в бегающих игроков снежками. Некоторое количество «снарядов» лучше подготовить заранее. Игроки, в которых ведущий попал снежками, останавливаются и, не сходя со своего места, пытаются попасть в остальных бегающих игроков. Когда бегающих игроков становится меньше, чем обстреливающих, игра заканчивается. Победителями объявляются «уцелевшие» игроки.