Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Калининграда детский сад №46

Спортивный досуг «Два мороза»

Группа развития №1, логопедическая группа.

Составила:

Инструктор по физической культуре

Курмашева Александра Сергеевна

г. Калининград

2016

**Цель:**укрепление здоровья детей дошкольного возраста посредством упражнений и игр, эстафет с использованием санок и лыж; формирование представления детей о том, что закаливание и спорт делают человека сильным, здоровым и бодрым.

**Задачи:**

1. Закрепить умения и навыки, приобретенные на физкультурных занятиях.
2. Продолжать знакомить с зимними видами спорта, зимними забавами.
3. Побуждать выполнять правила игры, развивать ловкость, выносливость, волевые качества в до­стижении цели.
4. Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, здоровому образу жизни.
5. Создать у детей радостное, бодрое настрое­ние.

**Оборудование**: замороженные сосульки, снежки, 2 корзины , 2 санок ледянок, 2 пары лыж, клюшки, шайба.

**Действующие лица**

Дед Мороз Красный нос

Дед Мороз Синий нос

**ХОД ДОСУГА**

Здравствуйте, добры молодцы!

Здравствуйте, красны девицы!

Я Мороз Красный нос!

Я Мороз Синий нос!

Всем поклон, народ честной!

Мы узнать у вас хотели,

Что вам нравится зимой?

**Дед Мороз Красный нос:**

Белые полянки

И на горке снеговой

Лыжи или санки

Нравятся зимой?

**Дети:**Да!

**Дед Мороз Синий нос:**

Мягкие сугробы,

Чтоб копаться день-деньской,

Крепость строить чтобы

Нравятся зимой?

**Дети**: Да!

**Дед Мороз Красный нос:**

Потеплей одеться,

В шубке теплой, меховой

На морозе греться

Нравится зимой?

**Дети**: Да.

Так давайте греться.

**Мороз Синий нос:**

Эй, ребята, вы за мной

**Дед Мороз Красный нос**:

А вы за мной!

По дорожке ледяной!

Поехали, держи-и-и-сь!

(Морозы становятся первыми и ведут детей к месту старта — образуется две команды.)

**Мороз Красный нос:**

Две команды есть у нас — Красная ...

**Мороз Синий нос:**

И синяя!

**Мороз Красный нос:**

А какая ж из команд самая сильная?

**Мороз Синий нос:**

Ну, ребята, подтянись!

Друг за дружкой становись!

Раз, два — взяли!..

(Перетягивание командное)

 **Мороз Красный нос**

Девочки, внимание! Мальчики, внимание!

**Мороз Синий нос**

Есть для вас еще одно зимнее соревнование!

1. **«Эстафета с сосулькой.»** ( нужно перенести сосульки из одной чашки в другую)

**Мороз Красный нос:**

Молодцы и Девицы продолжаем зимние состязания

**2. «Попади снежком в корзину»** (все дети выполняют броски. Соревнование между командами) .

**Мороз Синий нос:**

А сейчас, чтоб не скучать, предлагаю поиграть.

Какие виды спорта вы знаете, ребята? (Хоккей, фигурное катание, лыжные гонки, биатлон…).

**3.Вспомним игру — «Затейники».**

Только фигуры се­годня должны быть не все равно какие, а спортив­ные!

Ровным кругом, друг за другом,

Чур, ребята, не зевать.

И что Варя нам покажет

Будем дружно повторять!

(Повторить 3-4 раза.)

Мороз Красный нос

Чтобы сильным быть и ловким,

Приступаем к тренировкам!

 **4.«Гонка на лыжах»**

**Мороз синий нос**

Рано утром выпал снег.

Замело полянки.

Может каждый человек сесть

Теперь на санки.

**5.«Эстафета с санками»** (В игре используются санки ледянки. Каждый участник садится на санки и перебирая ногами движется до ориентира, обратно бегом)

**Мороз Красный нос**

Дети, я - спортсмен известный.

Со спортом жить мне интересней.

А не хотите ли узнать,

Какой любимый мой снаряд?

Чем очень я люблю играть?

Ее приятно в руки взять,

Ею мы в хоккей играем,

Шайбу в ворота забиваем. (Клюшка.)

**6.Игра "Кто быстрее обведет шайбу вокруг елок? "**

 **Морозы :**

В спортивные игры вы умеете играть , а игру заморожу, знаете?

**7.Игра "Заморожу "**

Дети стоят в кругу. Морозы двигаются внутри круга и поют.

Покажите ваши ручки, Дети вытягивают вперед руки и поворачивают ладони вверх-вниз

Любят ручки поплясать,

Мы сейчас их заморозим!

Надо ручки убирать!

Проигрыш. Морозы стараются задеть руки детей. При приближении Морозов ребята прячут руки за спину и сразу вытягивают их вперед.

Покажите ваши ножки, Ставят одну ногу на пятку и покачивают носком вправо-влево

Любят ножки поплясать,

Мы сейчас их заморозим!

Надо ножки убирать!

Проигрыш. Морозы стараются "заморозить " ноги детей. Ребята быстро приставляют ногу к другой ноге.

Покажите ваши ушки,

Дети легонько тянут себя

Любят ушки поплясать, за уши.

Мы сейчас их заморозим!

Надо ушки убирать!

Проигрыш. Морозы стараются задеть руками уши ребят. Дети быстро прикрывают ушки ладошками.

Покажите ваши щечки, Дети слегка наклоняются вперед и прикасаются к щекам указательными пальчиками.

Любят щечки поплясать,

Мы сейчас их заморозим!

Надо щечки убирать!

Проигрыш. Морозы стараются прикоснуться руками к щекам ребят. Дети выпрямляются и закрывают щеки ладонями.

**Мороз Синий нос**

Ну что ж, друзья!

Пришла пора расстаться,

И мы хотим вам с братом пожелать

**Мороз Красный нос**

Всегда с охотою трудиться,

И не болеть, не унывать!

Морозы уходят из зала. Дети идут вокруг елочки прощальным хороводом.

**Список использованной литературы**

1. Докин В.А. Растём здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2002. – 110 с.
2. Рунова М.А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Методические рекомендации для впспитателей ГОУ и родителей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96с. + цв.вкл. 16 с.
3. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия / авт.-сост. О.Ф.Горбатенко. Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 159 с.
4. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателя подготовительной к школе группы. 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1984. – 159 с., ил.