**ПЛАН-КОНСПЕКТ СПОРТИВНОГО ДОСУГА**

# «Зимние виды спорта» для подготовительной группы

|  |
| --- |
| Место проведения:  физкультурный зал  Физкультурный инвентарь, пособия:  Снежки, санки, обручи, кольца, мешочки с песком, скакалки. |

Оборудование и инвентарь: Снежки, санки, обручи, кольца, мешочки с песком, скакалки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Части** | **Содержание** | **Дозировка** |
| **1часть Вводная**  Ведущий:  Дети хором:  Снеговик:  Ведущий:  Снеговик: Ведущий:  Снеговик:  Ведущий:  Снеговик:  Ведущий:  Витя:  Аня:  Матвей:  Кирилл:  Снеговик:  Ведущий: | В зал под марш входят 2 команды: отважные хоккеисты и быстрые лыжники. Команды расходятся и садятся на свои места.  -Ребята! Сегодня у нас будут проходить зимние спортивные соревнования. Мы будем встречать гостей, соревноваться, отгадывать загадки, играть и силу и ловкость, посмотрим спортивные ли у вас родители, а после игр и соревнований выберем победителя.  - Тук-тук-тук… - Дети кто-то к нам стучит… - Да, а кто же там? Во дворе катали ком, Шляпа старая на нем. Нос приделали, и вмиг Получился …  - Снеговик.  - Здравствуйте дети, я услышал, что у вас проходят спортивные соревнования и тоже хотел бы поучаствовать…Можно?  -Конечно, но сначала, чтобы взять тебя к нам в команду, ты должен пройти испытания…  - Хорошо, я все знаю про зимний спорт!  -Отгадай загадку.  «Два коня у меня, Два коня. По воде они возят меня. А вода Тверда, Словно каменная!» - Это же быстрые коньки!  - Молодец снеговик. Посмотрим, отгадаешь ли ты следующую загадку?  Под ногами у меня Деревянные друзья. Я на них лечу стрелой, Но не летом, а зимой.  - Ребята, я знаю - это лыжи.  -Молодец снеговик! А сейчас мы послушаем стихи, которые подготовили дети про зимние виды спорта  Я – лыжник, и люблю на лыжах бег, Люблю на них стремглав по лесу мчаться, Когда порою зимней белый снег Даёт земле собою укрываться.  Слов, пожалуй, не найдётся – Надо видеть наяву, Как искусство создаётся На хрустальном звёздном льду. У фигурного катанья Фантастический успех! Спорт – «очей очарованье», Праздник радостный для всех!  По заснеженным горам, По трамплинам и холмам На снаряде «сноуборд» Бьют спортсмены свой рекорд. «Сноуборд» – он как доска, Что довольно широка. Есть на ней крепёж для ног, Но не вдоль, а поперёк.  А ещё есть биатлон. Это длинный марафон – Бег на лыжах со стрельбой. Среди бега – прямо в бой.  -Ой, какие хорошие стихи!  -Да, снеговик! А ещё ребята приготовили домашнее задание бальный танец «Конькобежцы».(Музыкально-ритмическая композиция Ж.Е. Фирилева, Е.Ю. Сайкина «Са-фи дансе». Санкт-Петербург, «Детство-пресс».2001г. стр. 152.)  Музыка польки.  Вступление.1-4 –наклон мальчика.  5-8-реверанс девочки.  Исходное положение:- стоя в парах по кругу по линии танца, мальчик слева, девочка справа, руки впереди скрестить в сцеплении.  А) 1-2-переменнный-скользящий шаг вперед с правой ноги.  3-4-повторить счет 1-2 с левой ноги.  5-8-четыре шага вперед с правого носка.  Б) Повторить движения части А, в конце на счет 8 приставить левую ногу с поворотом лицом друг к другу (боком по линии танца).  В) 1-2-переменный скользящий шаг вправо с правой ноги.  3-4-повторить счет 1-2 влево.  5-8- четыре ага по кругу, смена мест, правые руки в сцеплении верху.  Г) Повторить движения части В, в конце принять исходное положение для начала танца. |  |
| **2 часть**  **Основная**  Ведущий:  Ведущий:  Ведущий:  Дети:  Ведущий:  Ведущий:  Снеговик:  Ведущий: | **Эстафеты:**  **1. «Меткий биатлонист».**  -Сейчас каждый сможет почувствовать себя метким биатлонистом. Участник соревнований бежит, побегает до огневого рубежа, ложиться и метает мешочек с песком в мишень (обруч), чья команда закончит быстрее и будет точнее, та и выиграет.  **2. «Быстрые санки».**  Один спортсмен садится в санки, другой везет его за веревку до черты, там они меняются местами. Выиграет та команда, спортсмены которой закончат первыми.  -Посмотрим, на что способны ваши капитаны.  **3. Конкурс капитанов «Собери символ олимпийских игр».**  Капитанам предлагается добежать до обруча, взять кольца нужных цветов и из них в правильной последовательности сложит кольца олимпиады.  - Дети, а как вы думаете, что развивает спорт?  -Силу, выносливость, волю, командное братство.  -Какие молодцы, верно!  **4. Аттракцион « Кто больше прыгнет на скакалке?»**  -Давайте посмотрим, участники какой команды более выносливы. Для этого каждый участник будет прыгать на скакалке, посмотрим, кто больше совершит прыжков, та команда и победит. Жюри считает количество прыжков.  **5. Подвижная игра «Кто наберет больше снежков?»**  На ограниченном пространстве педагог рассыпает снежки. У каждого ребенка есть емкость для сбора снежков. По сигналу дети начинают собирать их. Тот, кто за установленное время больше всех набрал снежков, считается победителем.  **6. «Конкурс болельщиков» (родителей)**  -Ребята, мы что-то совсем забыли про наших болельщиков (родителях). Пусть они тоже помогут вам завоевать долгожданную победу в наших «Зимних играх». А давайте – ка устроим для них конкурс «Кто больше?».  -Вы по очереди будете называть зимние виды спорта, выиграет тот, кто больше назовет. И тем самым принесете еще одно очко вашей команде. | 1 раз  1 раз  1 раз  1 раз  1 раз  1 раз |
| **3 часть**  **Заключительная**  Дети:  Снеговик:  Ведущий:  Снеговик: | Подвижная игра малой подвижности «Угадай по голосу»  Дети стоят в кругу, берутся за руки. Водящий встает в середину круга, на глаза ему надевают маску. Дети идут по кругу со словами: Мы немножко порезвились, По местам все разместились. Ты … (имя) угадай, Кто позвал тебя, узнай.  С окончанием слов дети останавливаются. Взрослый показывает на какого-либо ребенка, который произносит звуки (крики птиц, животных). Водящий пытается отгадать, кто его позвал. Затем он меняется с зовущим местами, и игра повторяется с новым водящим. Водящему нельзя подглядывать, во время отгадывания все дети должны соблюдать тишину.  - Ребята вы все молодцы. Вы очень смелые, быстрые и ловкие ребята. Прямо настоящие спортсмены.  - Кто же выиграл снеговик?  - За каждую победу я давал снежок. И больше всего снежков получила команда…, но все ребята были ловкие, сильные и поэтому все получают медали. Я прощаюсь с вами и пойду тренироваться в свой сказочный лес, чтобы быть таким же сильным и быстрым, как вы и следующей зимой обязательно поучаствовать с вами в зимнем спортивном празднике.  Награждение победителей медалями и памятными призами.  Торжественный уход из зала. | 4 раза |

**План- конспект организации двигательной активности на прогулке типа терренкур в младшей группе**

# 

|  |  |
| --- | --- |
| Ф.И Студентки: Якшина Наталья  Учебная группа: №34  Место проведения: прогулочная площадка  Физкультурный инвентарь, пособия:  Флажок, обозначающий старт и финиш, таблички- схемы, обозначающие станции, конусы 7 шт. | Оценка:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Преподаватель:  Гусева Татьяна Александровна  Дата: |