МБДОУ «Детский сад № 82»

Физкультурный досуг

**«Мы мороза не боимся»**

(в старшей группе и подготовительной группе)

Составила инструктор ФК: М.А.Скрябина

г. Казань

**Цели и задачи:**

●Создать у детей весёлое, радостное настроение.

●Приобщать детей к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни.

●Совершенствовать основные виды движений: быстрый бег, метание в горизонтальную цель, прыжки.

●Упражнять в выполнении спортивных игр и упражнений: на санках, элементам игры в хоккей.

●Развивать физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость,развивать координацию движений рук и ног.

●Развивать у детей активность, стремление к достижению успеха, выдержку и настойчивость.

●Воспитывать у детей добрые и дружеские взаимоотношения.

**Ход:**

Дети выходят из детского сада. Собираются на площадке.

*Инструктор:*Эй, ребята – дошколята!

Мерзнут руки, мерзнет нос?Постарался же сегодняСтарый дедушка Мороз!

Ребята, а какое сейчас время года?

*Дети:*Зима!

*Инструктор:*Да, сейчас у нас зима. А зима, какая?

*Дети:* Снежная, морозная, холодная.

*Инструктор:*Правильно, зима снежная, морозная, холодная. Но, не смотря на это зимой можно весело провести время. Какие зимние забавы и интересные игры вы знаете?

*Дети:*Можно лепить снеговика, кататься с горки на санках, на лыжах, играть в снежки, хоккей.

*Инструктор*: Я предлагаю разделиться на две команды «Снежинка» и «Льдинка»(рассчитаться на «первый»-«второй»), поиграть и посоревноваться.

Игра «Перетягивание каната».

Команды встают от условной черты вдоль каната лицом друг к другу и ждут команды от инструктора. Инструктор берёт рукой канат посередине и говорит команду: «Раз, два, три – тяни!». Команды начинают тянуть канат на себя. Побеждает та команда, которая перетянула канат на свою сторону.

Игра «Гонки санок».

Ставят санки на одну линию, садятся на них верхом, опустив ноги на землю. По сигналу инструктора: «Вперёд!» первые дети, стоящие в командах передвигаются на санках до обозначенного ориентира (сугроб, флажок, конус и т.п.), отталкиваясь ногами (или лёжа на животе, отталкиваясь руками) и возвращаются назад. Передают санки следующему ребёнку.Побеждает команда, игроки которой быстрее справились с заданием.

*Инструктор*: Если хочешь стать умелым, Ловким, быстрым, сильным, смелым, Никогда не унывай! В цель снежками попадай.

Игра «Снайперы».

Играющие лепят по 2-3 снежка. Дети первой группы выстраиваются шеренгой, на расстоянии 4 м от них инструктор ставит кегли. По команде педагога: «Бросили!» - дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Затем подходит вторая группа детей и также выполняет броски по цели. Подсчитывается количество сбитых кеглей в каждой группе и отмечается команда-победитель.

*Инструктор*: Молодцы, ребята. Вы очень меткие и умелые. Ловко справились с заданием. Я тоже люблю зимние игры, особенно одну. Только забыла, как она называется. Помогите вспомнить, отгадайте загадку.

На коньках по льду лечу,Шайбой гол забить хочу. (**Хоккей**).

Начинаем подготовку, Выходи на тренировку!

Эстафета «Проведи шайбу».

По сигналу первые игроки с клюшкой в руках ведут шайбу, обводя кегли и обратно. Передают клюшку следующему игроку. Побеждает команда, игроки которой быстрее справились с заданием.

*Инструктор*: Отличный хоккей вы здесь показали. Ловко вы умеете с клюшкой обращаться.

А сейчас мы проведём конкурс, название которого вы отгадаете из загадки:

С неба падают пушинки,
Распушив лучи-ворсинки.
Это кружат балеринки,
Белоснежные ...  (**Снежинки**).

Правильно! И, так, следующий конкурс называется «Снежинка».

Конкурс «Снежинка».

В этом конкурсе сноровка и согласованность выручает. Пальцами не помогать, вторую руку нужно спрятать за спину. Первый участник кладёт снежинку на ладонь второму и т.д. передают до последнего участника. Когда снежинка окажется у последнего, тот кричит: «Готово!». Какая команда быстрее? (детистроятся в колонне на расстоянии вытянутых рук).

Эстафета «Кто больше соберёт шишек?».

Перед командами выкладывают по четыре обруча. От последнего обруча на расстоянии 2 м стоит корзина. По сигналу, первый участник прыгает на двух ногах из обруча в обруч, останавливается в последнем обруче, берет шишку и бросает в цель. Затем бегом возвращается назад и передает эстафету следующему игроку. Команда – победитель определяется по количеству попаданий.

*Инструктор*: Кто умеет веселиться, Тот мороза не боится.

Так, давайте греться!

*Дети:*Как?

*Инструктор*: Поиграем в игру «Два Мороза».

Игра «Два Мороза».

*Инструктор* выделяет двух водящих с помощью считалки:

Инцы-брынцы балалайка! Инцы-брынцы поиграй-ка! Инцы-брынцы не хочу! Инцы-брынцы вон пойду!

На противоположных сторонах площадки отмечают линиями два дома. Играющие располагаются в одном доме, Морозы встают посередине площадки между домами, лицом к детям. Один из них Мороз – Красный нос и другой – Мороз – Синий нос. По сигналу инструктора оба Мороза говорят:

Мы два брата молодые, Два Мороза удалые: Я Мороз – Красный нос, Я Мороз – Синий нос. Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз И не страшен нам мороз!

Все играющие перебегают в другой дом, а оба Мороза пытаются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Замороженные останавливаются и стоят до окончания перебежки всех остальных играющих. Два Мороза подсчитывают, кого они заморозили, после чего дети присоединяются к остальным играющим. Затем назначаются новые водящие с помощью считалки (предыдущих водящих не считают), и игра возобновляется. Перебежки повторяются 2-3 раза.

*Инструктор*:

Молодцы у нас ребята:Сильные и смелые,Дружные, веселые, Быстрые, умелые.

Мы отлично порезвились, Поиграли, развеселились.Мы Мороза не боимся,Если надо с ним сразимся.

Надо в группу вам шагать, Будете вы отдыхать!