

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение – детский сад «Березка»**

Физкультурный досуг в средней группе «Зимушка зима — спортивная пора!»



**Подготовили: Гуринович О.А.,
Жданова Т.Н.**

2020г.

Физкультурный досуг в средней группе «Зимушка зима — спортивная пора!»

Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни посредством активизации двигательной деятельности.

Задачи:

- развивать ловкость, быстроту, смелость, выносливость;
- закреплять умение детей ходить по наклонной доске; выполнять подскоки; прыгать на правой и левой ноге; прокатывать обруч;
- воспитывать потребность в движении.

Оборудование: бубен; наклонная доска; 2 конуса; обручи по количеству детей, снежки по количеству детей.

Ход мероприятия:

Дети входят в зал и встают врассыпную.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами проведем спортивные эстафеты. Наше занятие мы назовём «Зимушка – зима – спортивная пора!» Ребята, в колонну – становись!

(Дети перестраиваются в колонну друг за другом).

Воспитатель: Вы знаете, ребята, что зимой на снегу хорошо видны следы зверей и птиц. Давайте мы пойдём по снегу, как лисички.

(Ходьба на носках, руки вверх).

Воспитатель: А сейчас идём, как волк.

(Ходьба на пятках, руки за головой).

Воспитатель: А медведь, который никак не уснёт, идёт вот как.

(Ходьба на внутренней стороне ступни, руки за спиной).

Воспитатель: А сейчас пройдем, как зайчики, которые крадутся за ёлкой, чтобы волк не услышал.

(Ходьба, к носку одной ноги приставить пятку другой ноги).

Воспитатель: Вот воробышки, обгоняя друг друга, летят за крошками.

(Бег со сменой ведущего).

Воспитатель: А теперь обычный бег в колонне друг за другом.



Общеразвивающие упражнения под ритмичную музыку.

Воспитатель:

А теперь мои ребятки отгадайте-ка загадку:

Нелегко иногда забираться туда,

Но легко и приятно

Прокатиться обратно.

(Снежная горка)

Сейчас мы отправимся с вами на горку.

Ходьба по наклонной доске *(2-3 раза)*



Воспитатель:

Снова новая загадка, отгадайте-ка ребятки:

Все резные, кружевные –

Лёгкие пушинки

С неба прилетели к нам

Белые... *(снежинки).*

(Прыжки на месте на правой и левой ноге в чередовании с ходьбой на месте.

(по 4 раза на каждой)



Воспитатель:

Дружно все мои ребятки отгадайте новую загадку:

Что за нелепый человек

Пробрался к нам в 21 век?

Морковкой нос,

В руке метла,

Боится солнца и тепла?

(Снеговик).

(круговые движения с обручами)



Воспитатель: Зимой мы с вами ребята играем в подвижные игры и соревнуемся. Но чтобы стать настоящими спортсменами, нужно много тренироваться. В этом нам поможет эстафета.

Эстафета со снежком.

Дети строятся в две колонны за линией старта. В руках у первых игроков по снежку. На расстоянии 4-5 метров от линии старта стоят ориентиры – конусы. По сигналу первые игроки бегут вперёд, оббегают ориентиры и возвращаются назад, передают снежок другому участнику, как эстафетную палочку.



Воспитатель:

Вот теперь пришла пора отдохнуть нам детвора.

Пальчиковая игра «Снеговик»

Тра-та-та, тра-та-та *(хлопают в ладоши)*

Рада снегу детвора *(пальцы сжаты в кулак, большие пальцы вверх)*

Тра-та-та, тра-та-та *(хлопают в ладоши)*

Лепим мы снеговика *(лепим снежки)*

Ком на ком поставим *(руки округлить в локтях, пальцы в замок)*

Глазки подведём *(показывают очки)*

Нос морковкой вставим *(подставляют к носу кулачки)*

Шапочку найдём *(кладут руки на голову)*

Вот какой снеговичок *(руки кладут на плечи, пояс, 2 удара по коленям)*

Снежный белый толстячок *(округляют руки в локтях, пальцы в замок перед собой, покачивают руками из стороны в сторону). (2 раза)*



Воспитатель:

Наше занятие подошло к концу, мы с вами стали настоящими спортсменами.

Молодцы ребята!

(Дети отправляются в группу).