**Физкультурный досуг**

для детей средней группы

**«Зимние забавы»**

**С элементами здоровьесберегающих технологий**

Подготовила инструктор по физической культуре: О.Л. Рубец

**Цель:** укреплять и сохранять здоровье детей, создавать условия для формирования и совершенствования умений и навыков в основных видах движений.

**Задачи:**

1. Создать атмосферу радости и эмоционального благополучия.

2. Прививать детям любовь к физкультуре и спорту, интерес к спортивным соревнованиям.

3. Совершенствовать двигательные умения и навыки, полученные на физкультурных занятиях.

4. Развивать у детей внимание, ловкость, координацию движений, быстроту, меткость, выносливость, смелость при выполнение упражнений, умение действовать по сигналу.

5. Воспитывать чувство коллективизма и взаимопомощи. Воспитывать доброжелательные взаимоотношения между детьми, отзывчивость, умение согласовывать свои действия, работать в команде.

**Оборудование:** ориентиры для эстафет, 3 рукавички, снежки по количеству участников, 3 корзины, 3 ведёрка, 3дуги, 3 ледянки.

**Ход:**

*Дети входят в зал.*

**Ведущий:**

Здравствуйте, ребята. На улице зима. Много снегу. Можно поиграть и повеселиться. Вы готовы к зимним забавам?

**Дети:** *(да)*

**Ведущий**: Но сначала я хочу, ребята, проверить, насколько вы внимательны и как много знаете про зиму

**Проводится игра “Доскажи словечко”**

С неба тихо, как во сне,

Падает на землю … *(снег)*.

И летят пушинки –

Белые … *(снежинки)*.

На дорогу, на лужок

Тихо падает … *(снежок)*.

Словно в белый пуховик

Нарядился … *(снеговик)*.

На дороге, посмотри –

С красной грудкой… *(снегири)*

**Ведущий:**

Молодцы. Ребята, а вы любите зиму?

**Дети**: *(да)*

**Ведущий:**

За что вы её любите? Поделитесь (можно кататься на коньках, лыжах, санках, играть в снежки и лепить снеговика).

**Ведущий:**

Давайте ребята мы с вами слепим снеговика.

Вкруг вставайте, детвора,

Будет вам сейчас игра!

*дети встают по кругу*

**Логоритмическое упражнение *«Снеговик»*.**

Возьмём снега мы немножко,

Снежки слепим мы в ладошках.

Дружно ими побросались.

Наши руки и размялись.

А теперь пора творить,

Бабу снежную лепить.

Раз и два, раз и два –

Лепим мы снеговика. *(имитируют лепку снежков)*

Мы покатим снежный ком (*поочередно проводят ладонями по шее справа и слева)*

Кувырком, кувырком.

Мы его слепили ловко. *(проводят пальцами по щекам сверху вниз)*

Вместо носа есть морковка, (*растирают указательными пальцами крылья носа)*

Вместо глазок угольки, (*прикладывают ладони ко лбу «козырьком» и энергично расширяют лоб)*

Ручки – веточки нашли. (*трут ладонями друг о друга*)

А на голову – ведро. (*раздвигают указательный и средний пальцы «вилочкой» и растирают точки перед ушами и за ними)*

Посмотрите вот оно! (*кладут обе ладони на макушку и покачивают головой)*

**Ведущий:** А сейчас покатаемся на снежной карусели.

**Проводится подвижная игра *«Снежная карусель»*.**

 *Дети встают в круг, вокруг ведущего, взявшись за руки. Это снежинки - пушинки. По сигналу: «Снежинки закружились в воздухе. Сначала медленно, потом быстрее, ещё быстрее». Снежинки начинают двигаться по кругу сначала медленно, потом ускоряя темп, действуя в соответствии со словами. Затем даётся сигнал: «Ветер изменил своё направление. Снежинки полетели в другую сторону. Сначала тихо, затем всё быстрее и быстрее». Дети начинают двигаться в другом направлении. В конце игры ведущий говорит: «Ветер стих. Снежинки тихо легли на землю». Дети по этому сигналу останавливаются, садятся на корточки, восстанавливают дыхание/*

**Ведущий:**

Настоящую снежную карусель устроили! Молодцы!

А, теперь, мы разогрелись, начнем наши соревнования. Давайте разделимся на три  команды: команда *«Снежинок»*, команда *«Льдинок»*, команда «Снеговиков»

/Построение друг за другом по командам/

**Ведущий:** Пора проверить, какие ребятки быстрые.

**1 конкурс: *«*Горячая рукавичка»**

*Команды стоят в колонну по одному, по сигналу стартуют, огибают стойку и бегут к своей команде, передают рукавичку другому участнику эстафеты.*

**Ведущий:** Молодцы вы все, ребята!

 Отгадайте ка загадку.

Снежный шарик сделать можно,

Это ведь совсем не сложно!

Лепим мы не пирожки:

Для игры нужны. *(снежки)*

Посмотрите сколько у меня снежков. Будем мы в снежки играть, ловко их передавать!

**2 конкурс: «Кто быстрее перенесет снежок»**

*Пронести снежный комочек, вокруг ориентира , передать его следующему.*

**Ведущий:** Молодцы, ребята! Много снежков собрали, вот сейчас они нам и пригодятся, чтобы проверить, кто самый меткий.

Если хочешь стать умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Никогда не унывай!

В цель снежками попадай.

**3 конкурс: *«Попади снежком в цель»***

*(Перед вами ведерко, в котором лежат снежки. По сигналу по очереди каждый берет один снежок из ведерка, бросает в цель, и бегом в конец колонны. И сейчас мы увидим, чья команда самая меткая. У кого снежков в корзине больше, та команда победитель)*

«Раз – два! Не зевай!

И снежки скорей метай!»

**Ведущий:** Молодцы! Меткие ребята!

Ведущий: Девочки – внимание!

Мальчики – внимание!

Есть для вас одно

Веселое задание.

**4 конкурс: *«Препятствие*»**

*(Бегут, подлезают под дугой, обегают ориентир и возвращаются к своей команде)*

**Ведущий:** Внимание, внимание,

Продолжаем снежные соревнования!

**5 конкурс: *«Прокати ледянку со снежком»***

(*К ледянке привязана веревочка, на нее положить снежок. Задача: пройти, волоча за собой «ледянку» так, чтобы снежок не слетел)*

**Ведущий:**

Наши зимние забавы подходят к концу. Мне хочется отметить, что и ребята из команды *«Снежинки»*, и ребята из команды *«Льдинки»*  и «Снеговики» дружные, ловкие, весёлые!

Все играли, веселились.

Не устали, а взбодрились.

Пора веселье завершать,

Пора в детский сад шагать.

**Ведущий:** Ребята, вы все - молодцы! Были очень активны, замечательно справились со всеми заданиями!