

## **Конспект спортивного досуга для детей средней-старшей группы**

### **«Послание от Дедушки Мороза»**

Инструктор по физической культуре

Иваненко О.В.

#### **Цель:**

Развивать культурно-досуговую деятельность детей, обеспечивать детям активный отдых, эмоциональное благополучие. Проводить развлечения для закрепления и обобщения пройденного материала. Воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни. Доставить детям удовольствие от личного участия в спортивном развлечении. Воспитывать командный дух, стремление к победе.

Зал оформлен в новогодней тематике. Дети под спортивный марш «Вперёд зовёт страна» входят в зал и встают в круг.

#### **Ход мероприятия:**

##### **Инструктор:**

Ах, зима, какое диво!

И какая красота!

Даже наш спортивный зал

По другому засиял.

**Беседа с детьми о зиме:** что изменилось в природе с приходом зимы? А вы любите зиму, за что? (ответы детей)

А теперь, мои ребятки, отгадайте-ка **загадки**. (инструктор берёт куб с загадками)

Наша задача – отгадать все загадки (открыть картинки) и изобразить то, что нарисовано на картинке.

По считалке выбирается тот, кто кидает кубик.

Упражнения выполняются под мелодию из к/ф «Игрушка»

**Считалки:**

1. Раз, два, три, четыре, пять -  
В зимний лес идём гулять:  
Заяц, волк, лиса не спят,  
А медведи - все храпят:  
Ёжик в норочке сопит  
И барсук всю зиму спит...  
Кто зимой впадает в сон -  
Из игры выходит вон!
2. Бабка Ёжка и Кощей наварили в роще щей  
И давай всех угощать. Ты ведущий, нам играть.
3. Шла машина тёмным лесом за каким-то интересом.  
Инте-инте-интерес, выходи на букву эс,  
Буква эс нехороша,  
Выходи на букву ша.
4. Тучи, тучи, тучи, тучи,  
Скачет конь большой, могучий.  
Через тучи скачет он,  
Кто не верит – выйди вон!
5. Ехал мужик по дороге,  
Сломал колесо на пороге.  
Сколько нужно гвоздей?  
Говори поскорей,  
Не задерживай наших людей. (5, счёт до пяти)
6. Раз, два, три, четыре, пять -  
Будем весело играть.  
Чтоб узнать, кто рулевой,  
Мы сыграем в снежный бой:  
Раз снежок, и два, и три -

Сколько снега, посмотри!

Вот снежки четыре, пять,

Лепим, лепим - не унять.

А пока - снежок хватай

И подальше убегай!..

### **Загадки:**

1. Хлопья белые летят,

Тихо падают, кружат.

Стало всё кругом бело.

Чем дорожки замело? (Снег)

**Упражнение:** И.п.: о.с., руки подняты вверх. 1 – руки на плечи, 2 – присели, руки на колени, 3 – сели, руками дотронулись до пола, 4 – и.п. (4 р.)

2. Снегу валом навалило,

Все вокруг преобразило.

С горки я слетаю: «Оп!» –

В снежный падаю ... (сугроб).

**Упражнение:** И.п.: о.с., руки на поясе: высокое поднимание колен,

поочередно правая и левая нога (4 р.), то же самое с хлопком под коленом (4 р.)

3. Я катаюсь на нем

До вечерней поры.

Но ленивый мой конь

Возит только с горы.

А на горку всегда

Сам пешком я хожу

И коня своего

За веревку вожу.

(Санки)

**Упражнение:** И.п.: сидя на полу, ноги вместе: 1-2 не сгибая ноги наклониться вперёд («проехать под веточкой») и коснуться руками носочков, 3-4 и.п. (4 р.)

4. Два березовых коня

По снегам несут меня.

Кони эти рыжи,

А зовут их ... (лыжи)

**Упражнение:** И.п.: полуприсяд, ноги вместе, корпус немного вперёд, руки опущены вниз: 1-2 правая рука вперёд, а левая назад одновременно, 3-4 левая рука вперёд, правая назад (4 р.)

5. Мчусь как пуля я вперед,

Лишь поскрипывает лед,

Да мелькают огоньки.

Кто несет меня? ...

(Коньки)

**Упражнение:** «фигуристы». И.п.: о.с. руки внизу: 1-2 правая нога назад на носок, руки вверх, 3-4 и.п., то же с левой ногой. (4 р.)

6. Этой палкой бей смелее,

Чтоб удар был, как из пушки,

Эта палка – для хоккея

И она зовется ... (клюшка)

**Упражнение:** И.п.: правым боком вперёд, ноги на ширине плеч, руки внизу держат воображаемую клюшку: 1-2 замах руками, 3-4 бьём по воображаемой шайбе, разворот в прыжке левым боком, то же самое левым боком. (4 р.)

**Инструктор:** Молодцы, все загадки отгадали. Дети, скажите, к встрече какого праздника мы готовимся? (ответы детей)

**Стук в дверь, почтальон принес посылку.**

Инструктор открывает посылку, достает письмо от Деда Мороза.

### **Поздравительная открытка**

Всем дружным, хорошим, веселым ребятам,  
Забавным, задорным, смешным дошколятам,  
Что весело время проводят в саду,  
Здоровья желаю я в Новом году! Дед Мороз

**Инструктор:** Ребята, Дед Мороз прислал нам что-то интересное. Достает коробку.

В коробке деревянные ложки и «снежные» комки.

**Инструктор:** Скоро-скоро Новый год. Наверно Дедушка Мороз решил проверить все ли мы здоровы, все ли готовы встречать праздник? И для этого приготовил нам задания.

Дети делятся на 2 команды (счёт на первый, второй).

**Эстафета «Перенеси снежки ложкой» (под пес. «Под Новый год» м/ф «Фиксики»)**

Участвуют две команды. Первый участник держит ложку. Перед игроками стоит корзинка со снежками. На расстоянии 4—5 м от команд находится вторая корзинка. Играющие по очереди берут снежки ложкой, переносят во вторую корзинку, возвращаются к своей команде, передают ложку. Если снежок падает, участник должен его поднять и продолжить движение.

Побеждает команда, первой выполнившая задание.

**Инструктор достает два воздушных шарика**

Теперь игра богатырей,  
Кто дуть умеет всех сильней.

**Эстафета «Задуй шарик в ворота» (под муз. «Детские смешные песенки»)**

На расстоянии 1,5 м ставят ворота. Дети должны, встав на четвереньки, задуть в ворота шарик.

**Инструктор достает из посылки следующее послание**

Со спортом жить всем интересней.  
Да и я — спортсмен известный.

Не хотите ли узнать

С чем люблю я поиграть?

Дети:

Хотим!

**Инструктор читает загадку:**

Когда я ей играю, в ворота шайбу забиваю! (клюшка)

**Эстафета «Кто быстрее обведет шайбу вокруг снеговика?» (под муз. «Детские смешные песенки»)**

Участвуют две команды. Первый участник держит клюшку, на полу шайба.

На расстоянии 4—5 м от команд стоит снеговик. Играющие по очереди берут к снеговика, проводя шайбу клюшкой. Возвращаются к своей команде передают клюшку. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

**Инструктор предлагает детям встать в круг и отдохнуть**

**Дыхательное упр. «Дуем на снежинки»**

**Дети читают стихи:**

**1 ребёнок**

Бела дороженька, бела.

Пришла зима. Зима пришла.

Я шапку белую ношу,

Я белым воздухом дышу.

Белы мои ресницы,

Пальто и рукавицы.

Не различить меня в мороз

Среди белеющих берёз.

**В.Степанов**

**2 ребёнок**

Мчусь, как ветер на коньках

Вдоль лесной опушки.

Рукавицы на руках,

Шапка на макушке.

Раз-два! Вот и поскользнулся.

Раз-два! Чуть не кувыркнулся.

### **С.Чёрный**

#### **3 ребёнок**

Как обычно в январе

Много снега во дворе.

Но беда невелика-

Слепим мы снеговика.

### **Л.Самонина**

#### **4 ребёнок**

Здравствуй, гостья-зима!

Просим милости к нам.

Песни севера петъ

По лесам и степям.

Есть раздолье у нас -

Где угодно гуляй;

Строй мосты по рекам

И ковры расстилай.

### **И.Никитин**

**Инструктор достаёт из посылки нос-морковку.**

#### **Проводится игра «Снежная баба»**

По считалке выбирается водящий, который садится около снежной бабы и закрывает глаза. Остальные дети крадутся к снежной бабе со словами:

Баба снежная стоит,

Утром дремлет, днями спит,

Вечерами тихо ждёт,

Ночью всех пугать идёт.

После этих слов водящий догоняет детей, дети убегают и садятся на стульчики.

**Инструктор:**

Снеговик, снеговик  
К снегу, холоду привык.

Давайте возьмем снежные комочки и поиграем в снежки.

**Проводится игра «Сбей колпак»** метание в цель (под песню «Потолок ледяной»)

Ну-ка, не зевай!

В колпак попадай! (по 3-4 человека кидают снежки в колпак, по 2 попытки, участвуют все по очереди)

**Дети снова встают в круг.**

**Инструктор достает из посылки маленький посох Деда Мороза и послание:**

Покажите ваши ручки,  
Любят ручки поплясать,  
Чтобы их не заморозить!  
Надо ручки убирать!

**Игра «Заморожу» (2-3 детей заморозить) (под муз. «Потолок ледяной»)**

**Замороженным задание: с закрытыми глазами прикрепить нос нарисованному снеговiku (снеговик нарисован на магнитной доске, нос на магните).**

Инструктор заглядывает в посылку, там больше нет заданий. А значит, вы все здоровы, в бодром настроении и готовы встречать новый год! Вручение призов.

**Инструктор:**

Ну что ж, друзья!  
Пришла пора прощаться.  
Над землю закружила  
Вновь зима свой хоровод.



Пусть здоровье, радость, силу  
Зимний спорт нам принесет.  
Все мы скажем: "Нет! " простуде.  
Нам морозы нипочем.  
Мы дружить с коньками будем,  
С клюшкой, шайбой и мячом.

А от себя хочу вам пожелать,  
Со спортом никогда не расставаться,  
Чтоб не болеть, и устали не знать!  
Дети строятся в колонну, выходят из зала под песню «Сказки гуляют по свету».