

**Конспект спортивного досуга для детей старшей-подготовительной  
группы**

**«Путешествие на Северный полюс»**

Инструктор по физической культуре

Иваненко О.В.

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

**Задачи:**

- создать хорошее настроение и эмоциональный заряд;
- активно использовать приобретенный двигательный опыт;
- развивать познавательный интерес;
- закрепить в игровой форме знания о зиме и Северном полюсе;
- способствовать выработке положительного отношения к физическим упражнениям;
- развивать образно-двигательный потенциал.

**Участники:** дети старшей-подготовительной группы,

Инструктор – ведущий,

Воспитатель - Фея Северина.

**Ход мероприятия:**

Дети выходят в зал под спортивный марш «Вперёд зовёт страна», встают в одну шеренгу.

**Инструктор:** Отгадайте-ка, ребятки, про кого моя загадка.

Дел у меня немало - я белым одеялом

Всю землю укрываю, в лёд реки убираю,

Белю поля, дома, а зовут меня ... (зима)

Инструктор обращает внимание детей на снежинки, которыми украшен зал.

Ребята, на улице зима, холодно, кругом лежит снег. А вы зиму любите?

Стихи знаете про неё?

**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 петь  
По лесам и степям.  
Есть раздолье у нас -  
Где угодно гуляй;  
Строй мосты по рекам  
И ковры расстилай.

**И.Никитин**

*Стук в дверь. Под музыку в зал входит Фея Северина.*

**Фея Северина:** Я-Фея Северина,  
Я с Севера пришла.  
И холод, и морозы  
С собою принесла.

Подую ледяным ветром - заморожу цветы, траву, лужи. Капельки дождя заколдую в снежинки. Нагоню ветром холодным снежные тучи и наступит зима.

**Фея Северина :** Есть у меня для вас загадка:  
Все его зимой боятся –  
Больно может он кусаться.  
Прячьте уши, щёки, нос,  
Ведь на улице ... (Мороз)

**Инструктор:** Фея Северина, наши ребята мороза и зимы не боятся. Дети, за что мы с вами любим это время года? *(ответы детей)*

На дворе зима, вспомнить нам пришла пора, чем же может заниматься в это время детвора? Можно на коньках кататься?

**Дети:** Да!

**Инструктор:** Свежим воздухом дышать?

**Дети:** Да!

**Инструктор:** поиграть в снежки, побегать?

**Дети:** Да!

**Инструктор:** И на речке загорать?

**Дети:** нет!

**Инструктор:** И на саночках с горы?

**Дети:** да!

**Инструктор:** на качелях покачаться?

**Дети:** нет!

**Инструктор:** и лыжня давно готова для любимой детворы?

**Дети:** Да!

**Инструктор:** по сугробам прогуляться?

**Дети:** ДА!

**Инструктор:** Дети и взрослые любят зиму за ее забавы.

**Фея Северина:** вижу я, что вы дружны с зимой. Не боитесь холодов.

Я на Севере живу.

Ребятишек в гости жду.

Вы, ребята, подрастайте,

И на Север приезжайте.

**Инструктор:** Фея Северина, а ведь наши дети физкультурой занимаются, и дороги дальней не боятся. Мы готовы отправиться в путь.

**Разминка:**

Мы шагаем, мы шагаем

Ноги выше поднимаем!

Дети ходят, высоко поднимая колени, руки разведены в стороны.

И по узенькой дорожке

Веселей шагайте, ножки!

Шагают мелким шагом на носках, руки подняты вверх.

Побежали, побежали

И ни сколько не устали!

Бегут на носках, руки согнуты в локтях.

**Упражнение «Снежные горы-сугробы».**

(вместе с ведущим, под музыкальное сопровождение, дети идут обычным шагом, по сигналу «горы»-ходьба на носках, руки вверх. По сигналу «сугробы»- ходьба с высоким подниманием колена.)

**Фея Северина:** Вот мы и на Севере, здесь очень холодно, будьте готовы!

**Инструктор и дети:** нам преграды не страшны, потому что мы дружны!

А чтобы немного согреться, исполним ритмичный танец

Дети перестраиваются в три шеренги, исполняют

**ритмичный танец «Помогатор»** по показу инструктора.

**Фея Северина:** Скажите, дети, на нашей Земле, где всегда холодно, где всегда лежат снега?

**Дети:** на северном полюсе. (Арктика)

**Фея Северина:** Да, дети, даже коротким полярным летом солнце здесь не греет. И кругом снега и льды. И солнце их растопить не может, нежаркие лучи отражаются ото льда, как от зеркала.

А теперь, мои друзья, снегу вам подброшу я.

Чтобы вы в снежки играли, с горок весело съезжали.

**Инструктор:** Предлагаю вам разделиться на 2 команды (на первый второй). Повеселиться и ловкость свою показать.

**Эстафета «Попади снежком в цель» (инструктор) (под пес. «Потолок ледяной»)**

Дети выстраиваются в 2-е колонны. Это команды. Перед каждой командой лежит поднос со снежками. На расстоянии примерно 2- 3м стоят 2-е корзины.

По сигналу ведущего: «Раз – два – три! Снежком в корзину попади!»

участники команд по очереди метают снежки в цель, затем встают в конец колонны. Во время проведения эстафеты звучит весёлая музыка. По

окончании эстафеты все вместе посчитывают количество снежков в каждой корзине. Инструктор и Фея-Северина выявляют команду – победительницу.

**Фея Северина:** В белой тундре, где снега,

Он растит свои рога-

Гордый северный олень!

Царь всех северных зверей!

**Эстафета «оленьи упряжки» (инструктор) (под муз. детское кантри)**

Участвуют две команды, дети в паре. Один ребенок –«олень», другой «каюр». Обруч используется как вожжи. Сначала бежит первая «упряжка», обегая различные препятствия-«сугробы», «льдины» (мягкие модули) и возвращаются к своей команде, затем бежит следующая «упряжка».

Выигрывает команда, первая выполнившая задание.

**Фея Северина:** «Отвечайте, дети, смело: вы боитесь холодов и ветров, и вечных льдов?

Тогда мы с вами отправимся в путь дальше на север, где омывает берега холодный Ледовитый океан и холодное море.

**Фея Северина:** В ледяной воде плавают тюлени, которые тоже не боятся холода.

Может плавать целый день в ледяной воде тюлень.

**Эстафета «Тюлени» (инструктор) (под дет.пес. «Эскимос» минус)**

Проползти на животе по скамейке, оббежать стойку, вернуться к команде, передать эстафету.

**Упражнение на восстановление дыхания «Лети, снежинка»**

Дети строятся в круг, выполняют выдохи на одну ладонь, отведенную в сторону, затем то же на другую ладонь.

**Фея Северина:** среди холодных снегов живет на Севере полярная сова. Все мышки боятся полярной совы.

Ей в ночь глухую не до сна

Сторожит Луну она.

**Игра «полярная сова» (инструктор) (под мелодию «Танец вьюги»)**

Первый раз водящий – инструктор, второй – ребёнок выбирается по считалке:

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!..

«Мышки» бегают по залу под тихую музыку, музыка не звучит-  
остановиться и не шевелиться.

«Полярная сова» обходит «мышек» и того, кто шевелится уводит с собой. 2  
раза.

**Фея Северина:** Среди льдов, на холодном берегу, всю жизнь живут в снегу  
немного косолапые, немного толстопятые, самые крупные, самые смелые  
- белые медведи.

**Подвижная игра «Белые медведи» (инструктор) (под пес. «Песенка о  
медведях»)**

Игру начинают белые медведи. Они берутся за руки. По сигналу ведущего:  
«Медведи идут на охоту. Берегись!» медведи бегут за детьми, стараясь кого -  
нибудь из них поймать. Пойманного игрока отводят в условленное место. И  
снова отправляются на охоту. Когда пойманных игроков становится двое,  
они становятся белыми медведями. Игра повторяется снова.

**Фея-Северина:** а сейчас поиграем в мою любимую игру.

**Инструктор предлагает детям снова встать в круг**

**Фея-Северина:**

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

**Игра «Заморожу» (2-3 детей заморозить) (Фея-Северина) (под муз. «Детские смешные песенки»)**

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

**Фея-Северина:** Ребята, вы такие молодцы! Не испугались, отправились в далёкие края, справились со всеми заданиями, проявили ловкость, быстроту и выносливость. Хочу вас угостить съедобными снежками.

**Инструктор:**

А разве бывают съедобные снежки? Мы знаем с ребятами, что снег есть нельзя. Правда, ребята? (да)

**Фея-северина**

Правильно, снег есть нельзя. А ну-ка помогите мне. Кидайте каждый по снежку в мой волшебный мешок. (в мешке заранее лежит зефир)

**Приговаривает:**

Белый снег пушистый,

В сладкий превратись ты.

повторяет несколько раз. Достает пакет с зефиром и передает воспитателю.

**Фея Северина:** А теперь пора прощаться - в садик надо возвращаться!

**Инструктор:**

Дети встают в круг, поднимают руки вверх, поворачиваются вокруг себя,

**проговаривают:** «раз-два-три, повернись и домой возвратись».

Воспитатель: ну вот мы и в садике.

Дети под музыку выходят из зала.