

Физкультурный досуг для детей 5-7 лет

«Зимушка – зима»

Подготовил: инструктор по физической культуре
МАДОУ «ДС № 449 «Олимпиец» г. Челябинска» Ворухайло О.Ю.

Дата проведения: декабрь, согласно плану физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Место проведения: физкультурный зал.

Участники: дети старших, подготовительных групп.

Цель: создать радостное настроение, положительные эмоции от двигательной деятельности.

Задачи: закрепить знания о зимних видах спорта, зимних развлечениях, народных играх и приметах, развивать ловкость, быстроту, воспитывать дружелюбие.

Ход досуга.

Дети по спокойную музыку заходят в зал, располагаются произвольно.

Ведущий: Повела Зима над нами снеговыми рукавами
И рассыпала снежинки на поля и на леса.
Мы с горы кататься будем,
Мы в снежки сражаться будем,
И поэтому нам очень, очень нравится... Зима!!!

1-й конкурс. Спортивная викторина:

1. Как называется спортсмен, катающийся на коньках под музыку? (Фигурист).
2. Сколько команд играют в хоккей? (2).
3. Как называется спортивный снаряд, которым спортсмены играют клюшками? (Шайба).
4. Как называется акробатика на лыжах? (Фристайл).
5. Кто по снегу быстро мчится, провалиться не боится? (Лыжник).
6. Кто зимой рисует на окнах? (Мороз).

2 –й конкурс. «Разминка», под музыку показ-имитация зимних видов спорта. (Фигурное катание, лыжные гонки, биатлон, хоккей.)

3 – й конкурс. «Быстрые лыжники».

Две команды располагаются в колоннах за линией старта. По сигналу первые надевают на ноги короткие лыжи, выполняют бег до фишки и обратно.

4 – й конкурс. «Снежный ком».

Катить мяч фитбол до фишки и обратно.

5- й конкурс. «Снежный завал».

Играющие располагаются в шеренгу, по бокам которой лежат обручи. В одном обруче находятся предметы по числу участников (мячи, кубики, палки и т. д.). Сидя боком друг к другу, по сигналу, нужно быстро передавать предметы из рук в руки по цепочке в другой обруч. Мячи прокатывать под ногами.

6 – й конкурс. «Оленьи упряжки».

Бег парами, один бежит в обруче, другой сзади держится за обруч.

7 – й конкурс. «Насорил – убери».

У первых участников в руках валенок. В валенке 3 снежка из мишуры.

Первый участник бежит до обруча, высыпает снежки в обруч, бежит обратно, передаёт валенок следующему.

8 – й конкурс. «Чей валенок дальше?».

Участники каждой команды выходят парами к линии. Бросают валенок как можно дальше, кто бросил валенок дальше, приносит очко команде.

Подведение итогов, награждение участников.