Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №56» г. Балаково Саратовской области.

***Неделя зимних игр и забав***

**Физкультурные досуги**

**на воздухе и в помещении**

**для средней и старшей группы №7**

Ермолаева Алеся Александровна,

воспитатель

15.01.2015-12.01.2016

**Физкультурный досуг на свежем воздухе «Снег, снежок» для средней группы №7**

*Лесом частым Полем вьюжным*

*В гости к нам Зима пришла. И сугробы намела.*

**Игра «У сугроба соберись».**

Дети строятся в четыре звена в разных местах площадки. Перед каждым звеном сугроб, обозначенный цветным флажком. По сигналу педагога дети разбегаются врассыпную по всей площадке. На второй сигнал педагога:

*«Не зевай и не ленись,*

*У сугроба соберись! »*

Каждое звено должно построиться вокруг своего сугроба. По ходу игры педагог меняет флажки местами

***Ведущий.****А теперь давайте соревнования начинать. Покажем, какие мы быстрые и ловкие.*

Дети делятся на две команды. Проводятся эстафеты.

*Стоят сугробы на пути.*

*Кто же их преодолеет,*

*Перепрыгнуть их сумеет?*

**1эстафета «Перепрыгни через сугробы»**

***Ведущий:****Молодцы, ребята. Какие вы быстрые!*

*Скажите мне дети, вы в снежки играть любите?****Дети****. Да!*

*Приготовил я снежкиСнега белого комки.*

*Со снежками поиграем,Ловкий кто из вас узнаем.*

**2 эстафета «Забрось снежок в ведро»**

***Ведущий:*** *Молодцы ребята! Быстрые и ловкие!*

*Что – то мне жарко стало. Скорей говорите только «холодные» слова (снег, лёд, снегурочка, снежинка, айсберг, зима, сосульки).*

*Теперь замёрз я. Говорите только «тёплые» слова (печка, шарф, лето, варежки)*

**3 эстафета “Кто быстрее перевезёт снежки”**

На старте, друг за другом, выстраиваются команды. Участник с ледянкой бежит до отметки, кладет снежок в ледянку и возвращается назад. Побеждает та команда, чьи участники первыми закончат выполнение задания.

**4 эстафета "Сбей кеглю".**

Команды строятся в колонну по одному за линией старта на расстоянии 3-4 метров стоят кегли. Участникам необходимо попасть в кеглю снежком. Побеждает та команда, которая больше сбила кеглей.

**Игровое задание «Снежный ком»**Команда катает снежный ком. У кого ком больше - тот и победитель. На задание отводится 2 минуты. Потом строим снеговика.

**Игровое задание«Льдинка»**У каждой команды своя ямка. Соперники пытаются забросить ногами в нее льдинку. Кто первый.

**Игровое задание «Кто дальше скатится с горки» (на санках)**

**Игровое задание «Кто быстрее заберется на горку»**

**Игра: «А на улице мороз! »**

Мы топаем ногами,мы хлопаем руками

Киваем головой,мы руки поднимаем

Мы руки опускаем,мы руки подаем

И бегаем кругом,и бегаем кругом

1, 2, 3 – снежная фигура - замри!(ищет детей, которые пошевелились)

**Физкультурный досуг в помещении «Зимние забавы» для средней группы №7**

***Ведущий:***Проведём спортивный праздник,

Пусть сердит Мороз-проказник!

Вспомнить нам пришла пора,

Чем можно заниматься

В это время детвора?

Можно на коньках кататься?Дети: (Да)

Поиграть в снежки, побегать?Дети: (Да)

И на речке загорать?Дети: (Нет)

В декабре, в последних числах. Вокруг ёлки танцевать?Дети: (Да)

А в лесу зимой неплохоЗемлянику собирать?Дети: (Нет)

На качелях покачаться?Дети: (Нет)

И на саночках с горы?Дети: (Да)

А ещё зимой ребятаМогут в бадминтон сыграть?Дети: (Нет)

На заснеженном окошкеЧеловечка рисовать?Дети: (Да)

Под зонтом в метель укрыться?Дети: (Нет)

По сугробам погулять?Дети: (Да)

**1 эстафета «Забей шайбу в ворота»** Дети ведут шайбу клюшкой до стойки и обратно, передают эстафету. Последний должен забить «шайбу» в ворота. Выигрывает та команда, кто первый забьет «гол».

**2 эстафета «Пронеси снежок в ложке»**Со снежком в ложке нужно добежать до стойки и обратно, передать эстафету.

**3 эстафета «Кто быстрее соберёт снежки»**Команды получают по корзине. Снежки рассыпаны на полу. Кто соберет больше снежков.

**4 эстафета «Сорви сосульки»**У старта стоит пустая корзина, у финиша натянут шнур на котором развешены сосульки. Первые игроки бегут от старта до шнура, срывают сосульку, возвращаются обратно, кладут сосульку в корзину. Выигрывает та команда, у которой больше сосулек.

**Игра «Егоркины горки»**Команда 6 – 8 детей. По кругу раскладывают ледянки на одну меньше, чем детей. Под музыку дети бегут по кругу. Звучит команда «поехали».

Дети усаживаются на колени на ледянки, руки вытягивают вперёд. Кто не успел сесть, выбывает из игры.

**Физкультурный досуг на свежем воздухе «Зимние виды спорта» для старшей группы №7**

**Игра «Снегурочки и снеговики.**

Мальчики - снеговики, девочки-снегурочки. Дети становятся в 2 шеренги спиной друг к другу и по команде «Сне-го-вики», мальчики поворачиваются и догоняют девочек. Если звучит команда «Сне-гу-рочки», то девочки поворачиваются и догоняют мальчиков.

**Ведущий*:****А теперь давайте разделимся на 2 команды и попробуем свои силы в зимних видах спорта: хоккей, биатлон, лыжные гонки, слалом, керлинг, санный спорт - бобслей.*

**Ведущий*:****Тех, кто смелей, кто быстрей и храбрей, приглашаем в игру под названьем* **Эстафета ХОККЕЙ**

Дети ведут шайбу клюшкой до стойки и обратно, передают эстафету. Побеждает та команда, которая быстрее и правильнее справится с заданием.

**Ведущий:** *А теперь я предлагаю вам отгадать загадку:*

*Сам попробуй бегать день, а потом попасть в мишень,*

*Лежа навзничь, из винтовки. Тут нельзя без тренировки!*

*А мишень тебе не слон. Спорт зовется… (Биатлон)*

**Эстафета БИАТЛОН**

Дети бегут вперед, встав в одну лыжу до черты, берут снежок и стараются попасть им в цель (корзину). Побеждает та команда, которая выполнит задание быстрее и наберет наибольшее количество попаданий.

**Ведущий:***Две курносые подружки,не отстали друг от дружки.  
Обе по снегу бегут,Обе песенки поют,  
Обе ленты на снегуоставляют на бегу.***Эстафета Лыжные гонки**

Дети бегут вперед, на двух лыжах до черты и обратно. Побеждает та команда, которая выполнит задание быстрее

**Ведущий:** *Спорт известен с давних пор. Слалом - спуск на лыжах с гор.*

*Важный атрибут - флажки, что горят, как огоньки*

**Эстафета ЛЫЖНЫЙ СЛАЛОМ**

Дети бегут змейкой вокруг кеглей расставленных по прямой, передают лыжные палки, которые держат в руках на протяжении всей эстафеты следующему игроку в команде. Побеждает та команда, которая выполнит задание быстрее, не сбив ни одной кегли.

**Ведущий*:****Из Шотландии пришла к нам игра через века.*

*Две четвёрки там играют. Камни так по льду катают,*

*чтобы все попали в «дом».В центр желательно притом.*

*Чтоб скользили куда надо,игроки, как для парада,*

*перед камнем лёд так драят, что от трения он тает,*

*А по водному путикамню легче в «дом» прийти.*

*Подскажите мне, пожалуйста, как называется этот вид спорта?*

**Эстафета КЕРЛИНГ**

По 3 участника от команды. Ребенок, стоя на старте,1 раз толкает цветную льдину («камень») шваброй в сторону круга («дом»). Круг размечен как мишень (чем ближе к центру, тем больше очков). Очки участников каждой команды складываются. Побеждает та команда, у которой больше итоговая сумма.

**Ведущий:** *Угадайте, какой вид соревнований будет сейчас:*

*Вопрос не легкий у меня, как это называют,*

*Когда спортсмены на санях по желобу съезжают?*

**Эстафета Бобслей**

Дети парами тащат друг друга на ледянке до ориентира и обратно. Побеждает та команда, которая выполнит задание быстрее.

**Ведущий:** *Ну что ж наши соревнования подошли к концу, а сейчас пришло время подводить итоги*

**Игра: «Горка, ямка, сугроб»**

Если я скажу «горка» - вы поднимаете руки вверх.

«ямка» - приседаете

«сугроб» - кладете руки друг другу на плечи!

**Физкультурный досуг на свежем воздухе «Зимние забавы» для старшей группы №7**

**Ведущий:**Все собрались? Все здоровы? Бегать и играть готовы?

**1.«Не опоздай»**Участвуют несколько пар детей. Каждая из них садится на санки спиной друг к другу. По сигналу игроки стремятся достигнуть финишной черты (на расстоянии 7 м от старта) как можно скорее, отталкиваясь от земли ногами одновременно. Обратно бегом.

**2.«Санные перетяги»** Двое санок привязывают к концам прочной веревки длиной 3м. На утоптанной снежной площадке очерчивают круг диаметром 1, 5–2 м. Санки размещаются, напротив, по обеим сторонам круга на одинаковом расстоянии от его центра. Веревка, должна проходить через центр круга.

Игроки садятся на санки лицом друг к другу и держатся за сани руками. Их задача – втянуть внутрь круга своего противника, отталкиваясь от земли ногами и упираясь. Тянуть за веревку руками запрещается.

**3.«Парные гонки»** Участники строятся параллельными рядами перед стартовой чертой. По сигналу ведущего два игрока от каждой команды – один в санках, второй везет его – бегут к финишу. Длина дистанции 10 м. На финише игроки меняются местами (в санки пересаживается тот, кто вез, а тот, кого везли, становится в упряжку) – и возвращаются к команде. Их сменяет другая пара участников.

Побеждает команда, все игроки которой раньше успели прокатиться на санках.

**4.«В лес за елкой»**Для каждой команды поставлены 4 фишки на одинаковом расстоянии друг от друга, в конце стоит елка. Каждый участник, пробежав с санками до очередного фишки, забирает её и, вернувшись передает санки следующему участнику. Последний перевозит елку.

**5.«Санки-лыжи»**Дети сидят на санках и катятся вперед, отталкиваясь лыжными палками.

**6.«Тянем потянем»** 2 санок с одинаковыми веревками отводят в противоположные стороны от столба. 2 игрока по сигналу берут концы веревок и, подтягивая к себе веревку, быстро доезжают до столба. Кто первый.

**7."Сбей кеглю"**Команды строятся в колонну по одному за линией старта на расстоянии 3-4 метров стоят кегли. Участникам необходимо попасть в кеглю снежком. Побеждает та команда, которая больше сбила кеглей.

**8.«Снежный ком»**Команда катает снежный ком. У кого ком больше- тот и победитель. На задание отводится 2 минуты. Потом строим снеговика.

**Подвижная игра «Мороз – Красный нос»**Играющие строятся в шеренгу за линией (это их домик). «Мороз-Красный нос» стоит посредине площадки лицом к детям и произносит слова:*Я мороз красный нос,Кто из вас решитсяв путь дороженьку пуститься?*Дети отвечают: *«Не боимся мы угроз,И не страшен нам мороз!*

После этих слов дети перебегают на противоположную сторону зала за веревочку, положенную на полу (в другой домик).

**9. «В круге»** Круг диметр 2 м. 2 соперника, руки за спиной пытаются вытолкнуть друг друга из круга. Проигрывает тот, кто заступил за круг или убрал руки из-за спины.

**10. «Кто дальше»** Игроки разбегаются до отметки, отталкиваются и скользят до полной остановки. Кто окажется дальше всех.

**11. «Сугроб»** Дети берутся за руки вокруг сугроба. По сигналу стараются перетянуть

друг друга на сугроб. Проигравшие выходят из игры.

**Физкультурный досуг в зале «Зимние забавы» для подготовительных групп**

**Цель**: Доставить детям радость движений, удовольствия от побед

**Задачи:**

1. Укреплять здоровье детей.

2. Выявить спортивные интересы и способности дошкольников.

3. Развивать быстроту, ловкость, силу, точность, выносливость.

4. Воспитывать сплоченность и взаимовыручку.

**Ведущий:** *Начинаем зимний праздник,Будут игры, будет смех,*

*И веселые забавыПриготовлены для всех!*

**1.Эстафета «Снаряди лыжника»**

2 помощника должны одеть своего участника, который стоит у елки. Одежда находится у помощников.

1-й этап – участник одевает лыжную шапочку.

2-й этап – куртку.

3-й этап – лыжные ботинки.

4-й этап – шарф.

5-й этап – варежки.

6-й этап – лыжи.

7-й этап – лыжные палки.

Эстафета заканчивается, когда одетый лыжник на лыжах возвращается к елке.

**2.Эстафета «Кто быстрее нарядит елку».**

**Ведущий:** *Чтоб елка засверкала, ее пусть нарядят спортсмены из зала.*

На старте лежат разноцветные кружки. Каждый участник берет кружок, добегает до елки, вешает его с помощью прищепки, возвращается обратно и передает эстафету касанием руки.

**Ведущий:** *Вы слепили меня ловко: вместо носа тут морковка,*

*Уголёчки вместо глаз, шляпой служит старый таз.*

**3.Эстафета**«**Нарисовать снеговика»**

Каждый участник команды рисует 1 деталь снеговика, передает эстафету.

**Ведущий:** *А вот отгадайте – ка мою загадку.*

*«В белой тундре он живет,там где снег, и там где лед.*

*Чтобы устрашить врага, у него растут рога.*

*Он копытом сильно бьет, мох под снегом достает.* (Северный олень)

*Отгадали, молодцы. Олени – сильные, ловкие животные. Люди на Севере запрягали их в специальные сани – нарты и ездили по бескрайним белым степям тундры. Я предлагаю провести эстафету*

**4.Эстафета «Оленьи упряжки»** (со скакалками).

Дети строятся парами за линией старта. Первый надевает упряжку (скакалка одевается за шею сзади и под руками, второй встает сзади и берет скалку за ручки,в руках колокольчик. По сигналу первая пара бежит, огибает ограничитель, передавая колокольчик следующей паре.

**5.Эстафета «Слепи снеговика»**

Первые три участника «лепят» снеговика из набивных мячей, следующие переносят его обратно – «снеговик расстаял»

**6.Игровое задание «У кого «снежков» меньше»**

Команды перебрасывают «снежки» через веревку. Побеждает команда, у которой после сигнала останется меньше шаров.

**7.Эстафета «Сорви сосульки».**

У старта стоит пустая корзина, у финиша натянут шнур, на котором развешены сосульки. Первые игроки бегут от старта до шнура, подпрыгивают, срывают сосульку, возвращаются обратно, кладут сосульку в корзину. Выигрывает та команда, у которой больше сосулек.

**8.Эстафета “Собери снежинку”**

На старте выстраиваются 2 команды. У каждого участника в руках голубая полоска. Участники поочереди бегут к обручу и из полосок собирают снежинку. Побеждает команда которая первая закончит эстафету.

**9.Эстафета«Зимняя рыбалка»**

Участник с прищепкой бежит до обруча с рыбками, «ловит рыбку», возвращается в команду, рыбку в ведро, бежит следующий. Кто быстрее.

*2 вариант: эстафета с магнитными удочками и рыбками*.

**Подвижная игра «Зимушка»**

«Зимушка» сидит в середине зала на корточках. Дети встают в кружок около «Зимушки». Отходят спиной вперед, грозят пальцем и произносят: *Ах ты, Зимушка-Зима, заморозила поля, речку льдом сковала, а ребят и не поймала!* Зимушка пятнает детей. Осаленный превращается в сосульку (встает, вытянув вверх руки, ладошки соединить). Его можно выручить, дотронувшись до него ладошкой.

**Игра «Перебежки»**

Дети одной команды перебегают из одного «дома» в другой. А дети другой команды, стоя у боковой линии «снежками» кидают в перебегающих. Считают попадания. Потом меняются.