

**МАДОУ Детский сад №161 «Ёлочка»**

**Физкультурный досуг**

**«В морозный зимний день,  
здоровыми быть не лень.»**

**Воспитатель: Бадмаева Д. Д.**

г. Улан-Удэ

Январь 2022г

**Зима** – удивительное время года, когда вся природа одевается в белый пушистый наряд и детей появляется прекрасная возможность кататься на коньках, санках, играть в снежки, сооружать постройки из снега. Пребывание на свежем воздухе в любое время года имеет огромное значение для развития ребенка закаливания его организма, укрепление органов дыхания, совершенствования кровообращения, повышение аппетита.

**Цель:** Формировать представление о здоровом образе жизни.

**Задачи:** Расширять знания о зиме как времена года; учить заботиться не только о своем здоровье, но о здоровье окружающих людей; развивать моторику рук, меткость, ловкость, смелость, умение действовать по сигналу.

**Участники проекта:** дети средней группы и их родители, воспитатели.

Я сегодня утром нашла письмо от Снежной королевы. Вы хотите узнать, что в нем написано? (Да). Давайте все вместе прочитаем.

**Здравствуйтесь, дорогие ребята!**

**В моем королевстве беда. Налетел ураган все заколдовал. Выйдешь из дворца, а вокруг ничего нет, и так грустно становится. А ведь раньше кругом росли деревья, светились огоньки. Куда это все делось? Что мне делать? Помогите мне пожалуйста, все вернуть. Мне сказали, что в детском саду «Ёлочка» в 1 группе живут дети, которые все умеют и могут помочь поднять радостное настроение. Надеюсь, что вы мне поможете.**

**Снежная королева.**

Ребята, давайте поможем Снежной королеве? (Да). Путь нам предстоит нелегкий. Чтобы его преодолеть, мы должны быть ловкими, смелыми, а главное дружными.

Вы готовы отправиться в это нелегкое путешествие? (Да).

**Подвижная игра «Оденемся на прогулку»!** Дети делятся на команды и под музыку бегут к столу и одеваются шапку, шарф и варежки.

Молодцы, ребята! Как быстро мы бежали и одевались!

И немножко мы устали!

**Задание: Загадки.**

1. Все его зимой бояться –

Больно может он кусаться.

Прячьте уши, щеки, нос,

Ведь на улице **(Мороз)**.

2. Кто поляны белеет белым

И на стенах пишет мелом

Шьет пуховые перины,

Разукрасил все витрины? **(Зима)**

3. С неба он летит зимой,

Не ходи теперь босой.

Знай каждый человек,

Что всегда холодный. **(Снег)**

4. Под ногами у меня

Деревянные друзья.

Я на них лечу стрелой,

Но не летом, а зимой. **(Лыжи)**

5. Не сосите, сорванцы,

Ледяные леденцы!

Сам глотаю я

Потому что ел **(Сосульки)**.

6. Он из снега одного,

Из морковки нос его.

Чуть тепло, заплачет в миг.

И растает **(Снеговик)**.

7. Он когда - то был водой,

Но сменил вдруг облик свой.

И теперь под новый год

На реке мы видим **(Лед)**.

8. Без рук рисует,

Без зубов кусает. **(Мороз)**

9. Зимы нет – стоим без дела,

Дождались зимы – помчались с горы. (**Санки**)

10. С неба падают зимой

И кружатся надо мной

Легкие пушинки,

Белые (**Снежинки**).

11. Сажусь и качусь,

С горы я мчусь,

Но это не санка, а просто (**ледянка**).

12. Не легко иногда,

Забираться туда,

Но легко и приятно

Прокатиться обратно (**Снежная горка**).

13. Зимой забава есть одна

В ней меткость, ловкость всем нужна

А как «снаряды» называешь,

Что лепишь и друзей бросаешь? (**Снежки**).

Молодцы! Умеете отгадывать загадки. В какие игры вы играете зимой? (в снежки, катаемся на лыжах, на коньках, на санках.) Как хорошо, что вы так много знаете о зиме!

Идем дальше на санках. Дети берут друг за друга за плечо и движутся вперед.

**Ведущий:** Белым снегом замело

Все дороги, все село.

Все дороги, все пути

Не проехать не пройти.

**Эстафета «Убери снег»**

Дети встают в две команды. В конце зала, в обруче лежат снежки. Нужно лопатой убрать снежки: перенести их в корзину.

Идем дальше на санках. Дети берут друг за друга за плечо и движутся вперед.

**Ведущий:** Молодцы ребята!

Тех кто смелей,  
Кто быстрее и храбрей  
Приглашаю поиграть  
В зимнюю игру «Хоккей»  
Но, хоккей не простой,  
А веселый озорной.

**Игра «Хоккей с шайбой».**

Ребенок с клюшкой старается провести шайбу между цветными льдинками – «ограничителями», стараясь их не задеть, и добегая до линии старается забить шайбу в ворота.

Идем дальше на санках. Дети берут друг за друга за плечо и движутся вперед.

**Подвижная игра «Олимпийские игры».**

Команды делятся на 2 колонны за линиями старта. На середину зала ставится 2 столика, на котором разложены в произвольном порядке фотографии (рисунки) олимпийских видов спорта изображениями вниз. Дети должны назвать вид спорта.

Молодцы ребята! Вот обрадуется Снежная королева, что у нас снова все как прежде! Спасибо, вам ребята!

**Литература:**

1. Аверина Е.И. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных учреждениях: Практических пособий.4 изд. М. Айриспресс, 2008г.
2. Журнал «Дошкольное воспитание». 2008г
3. Дошкольная педагогика. №2, февраль. 2012г