

Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни.

Задачи: Создать радостное, спортивное настроение у детей на досуге.

Закрепить знания о зимних видах спорта, развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве, закреплять навык метания вдаль, развивать умение подражательных движений, воспитывать товарищество и спортивный характер, познакомить детей с обитателями двух полюсов. Развивать у детей чувство товарищества, командный дух, желание поддержать друг друга.

Оборудование: обручи, рыбки, удочки, ведро, фишки, кирпичики, малый мяч, корзины, снежны комки, канат.

Ход занятия.

Ведущая: Здравствуйте, ребята! Скажите, какое сейчас время года? Сколько месяцев зимы? Назовите их мне по порядку. Правильно. Ребята, я вас приглашаю на зимние соревнования, но для этого нужно взять с собой спортивный характер, здоровье, хорошее настроение. Чтобы быть всегда здоровым нужно заниматься спортом. Но, для начало надо нам разогреться. На разминку становись!

«Будь внимательным»

Встали смирно, подтянулись.

Руки вверх и потянулись.

Руки в стороны, вперед.

Делай вправо поворот,

Делай влево поворот.

Приседаем и встаем,

Пол руками достаем,

И на месте мы шагаем,

Ноги выше поднимаем.

Стой! Раз, два.

Кругом! Раз, два.

Ведущая: Ну, что все согрелись. Все готовы? Ребята, сегодня на нашем спортивном досуге встретятся обитатели двух полюсов, южного и северного. А кто это, вы узнаете, если отгадаете загадки:

Живет он там, где холода,

И ловит рыбу из-под льда.

Он в шубе белой щеголяет,

Умеет плавать и ныряет. (Белый медведь)

Белый медведь - самый крупный хищник на нашей планете. Длина его тела может достигать трех метров, а вес – тонны, медведь живет на северном полюсе.

Про полёты позабыл,

Крылья в ласты превратил,

Рыбку ловит среди льдин

Антарктический ... (пингвин)!

Чем известен полюс Южный?

Тем, что полюс Южный - вьюжный.

Землю там покрыли льдины,

А на них живут пингины.

Одна команда будет «Пингины» вторая команда будет «Белые медведи».

Приветствие команд: «Пингвинов».

Мы - пингины просто класс,

Победить не просто нас!

Приветствие команд: «Белые медведи».

Мы - белые медведи.

Спешим всегда к победе!

Ведущая: Перед конкурсами я вас проверю, насколько вы внимательные. Поиграем в игру «Зима».

Малоподвижная игра «Зима».

Участники игры стоят в кругу. На сигнал «Снег» кружатся на месте; «Вьюга» бег на месте; «Сугроб» приседают.

Ведущая: Внимание! Внимание! Начинаем соревнование.

1. Конкурс «**Перенеси яйцо**».

Команды встали парами, повернулись друг другу, лицом взяли за руки, подняли вверх. Первая пара берет «тарелку с яйцом» и вдвоем несут аккуратно через построенный туннель, в конце кладут «тарелку с яйцом» в корзину. Затем следующая пара выполняет те же действия. Чья команда быстрее справится, та и победила.

Ведущая: С этим заданием вы справились. На чем переправляются пингины и медведи? (по льдинам) Правильно! И мы сейчас тоже будет переправляться по льдинам.

2. Конкурс «**Переправа по льдинам**» (обручи, фишка).

Перед командой разложены «льдины» обручи. Первый участник попеременно с правой на левую ногу перепрыгивает с льдины на льдину до фишки. Возвращается обратно по прямой, передает эстафету, дотрагиваясь до плеча следующего участника.

Ведущая: Молодцы! Справились заданием. Ребята, чем пингины и белые медведи питаются? (рыбой).

3. Конкурс «**Поймай рыбку**» (фишки, удочка, ведро, рыбы, обруч).

Первый участник обегает фишки змейкой, берет удочку, вылавливает одну рыбу, кладет ведро и возвращается обратно по прямой, передает эстафету следующему участнику.

Ведущая: Успешно справились заданием.

Тот, кто хочет победить,

Ловким сильным должен быть.

4. Конкурс «**Попади в цель**» (кирпичики, корзина, снежные комки).

Первый участник перепрыгивает через кочки, берет снежный комок и забрасывает в корзину. Возвращается обратно по прямой, передает эстафету другому участнику, дотрагиваясь до плеча.

Ведущая: Отлично! Подкрепились, сил набрались. А сейчас посмотрим, кто сильнее «Пингины» или «Белые медведи»?

5. Конкурс «**Перетягивания каната**»

Ведущая:

У праздника есть начало,

У праздника есть конец.

Кто с нами играл и смеялся,

Тот был молодец!

Ребята, вот наши зимние забавы подошли концу.