**Физкультурный досуг в подготовительной группе**

**«Веселые старты на лыжах»**

**Задачи:**

1. Пропаганда здорового образа жизни, приобщение к занятиям лыжным спортом.

2. Профилактика простудных заболеваний - закаливание детей.

3. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес и стремление к здоровому образу жизни.

4. Развивать быстроту, ловкость, координацию движений, равновесие.

**Необходимое** **оборудование:**

Конусы, лыжи, клюшки, шарики.

**Подготовка:**инструктаж по технике безопасного поведения во время занятия на лыжах, дети одеваются соответственно: куртки, шапки, лыжные ботинки.

**Участники:** Снеговик, Зайка (талисманы зимних видов спорта).

**Ход досуга:**

Дети выходят на спортивную площадку, строятся, лыжи в руках. Выходит Снеговик и поздравляет ребят - участников лыжного зимнего праздника :

-Дорогие мои ребятишки**,**

девчонки и мальчишки!

Я, Снеговик

Покровитель лыжного спорта.

Поздравляю вас с началом

Лыжного праздника!

Ребята, вы любите кататься на лыжах,

а играть, а соревноваться?

**Приветствие команд.**

**Представление команд.**

**Разминка «Замри».**  
Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.  
Мы топаем ногами, (топают)  
Мы хлопаем руками, (хлопают)  
Качаем головой, (качают головой)  
Мы руки поднимаем, (руки вверх)  
Потом их опускаем, (руки вниз)  
Раз, два, три, (три хлопка)  
Замри! (замереть)

**Инструктор по физкультуре:**

Сегодня вам предстоит показать удаль молодецкую, ловкость, и задор ребячий!

Желаю вам, чтобы праздник удался и запомнился!

**Дети читают стихи о спорте:**

На лыжах еду с горки,

От радости кричу.

Тряхнуло на пригорке.

И я лечу, лечу.

Ах, лыжи мои, лыжи, —

Без вас я сам не свой.

Ну что на свете ближе

Мне снежною зимой?

На валенки нацепишь

Хрустящие ремни

И день гоняешь целый,

И напролёт все дни.

Ну а потом чуть дышишь,

Чуть на ногах стоишь...

Ах, лыжи мои, лыжи —

Нет в мире лучше лыж!

С физкультурой мы дружны, нам болезни не страшны! Физкультура - ура - ура!

**Снеговик:** Внимание, внимание!

Начинаем соревнование!

Чтобы всем поднять настроение.

Приглашаем команды на построение.

И предлагаю прокатиться круг почета нашим лыжникам!

*I эстафета: «Какая команда на лыжах быстрее обежит свой конус»* .

*II эстафета: «Петляющая лыжня. Какая команда пробежит быстрее между* *конусами».*

*III эстафета:****«****Поезд». Команда выстраивается и идут на лыжах друг за другом.*

(Держась за веревочку, стоя в колонне по одному, одновременно передвигаться до линии финиша, идти ритмично, согласовывая темп своего передвижения с темпом товарищей.)

4. «Цепочка» Дети, держась за руки (вдвоем, втроем), продвигаются по

снежной равнине вперед. (Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры.)

5. «Попади в цель». Берут шарик и идут на лыжах до цели и стараются

попасть, и возвращаются обратно.

**Зайка и Снеговик** поздравляют детей с праздником зимы .

Доволен вами я, любимые друзья!

Вы хорошо соревновались

Спортом всегда занимайтесь

И здоровыми оставайтесь!

-До новых встреч!  
  
  
**Игра «Петляя по лыжне».**  
Задача. Закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.  
Дети ходят по лыжне по кругу скользящим шагом за инструктором, она пытается их запутать, и они стараются не отставать.

Игра «Выйди из круга».

Проходя мимо детей, он выбирает двоих-троих, дотрагиваясь до них. Дети выходят из круга и идут на лыжах вслед за инструктором.

*Игра «Остановки»*  
Участники идут колонной друг за другом по проложенной лыжне, и по сигналу инструктора в свисток все останавливаются. Ходьбу продолжают после сигнала. Повторы - 3-4 раза.

*«Пустое место»*  
Игроки образуют круг. Выбирают водящего, он бежит на лыжах снаружи круга, дотрагивается до одного из детей, коснувшись рукой, и продолжает движение в ту же сторону. Вызванный бежит в другую сторону, стараясь занять место, где он стоял.

*«Салки - догонялки на лыжах»*  
Игроки по свистку разъезжаются по всей площадке. Водящий старается догнать одного из них и коснуться рукой. Тот, кого запятнал ведущий, сам становится водящим.

**"Котел"**

На утрамбованной площадке чертится большой круг диаметром 5–10 м. В центре круга – еще один диаметром 1 м. Этот маленький круг называется "Котел".  
Чертятся 2–3 круга по количеству команд.  
В центре круга – игрок противоположной команды. За кругом игроки одной команды. Все с клюшками.  
Задача: команда забивает мяч в "котел".  
Водящий: старается не пропустить мяч в "котел".  
Игра идет на время.  
Выигрывает та команда, которая забьет больше голов.