

**Физкультурный досуг  
средняя группа**

**«Зимушка – зима»**

*(занятия физкультурой в детском саду)*

*Воспитатель: Листратова М.Н.*

Реквизит: бубен, обруч, «снежки», 2 гимнастические палки, 2 кольца.

В. – Эй, ребята – дошколята!  
Мёрзнут руки, мёрзнет нос?  
Постарался же сегодня  
Старый дедушка Мороз!  
Дети – Мы мороза не боимся,  
В спорте с холодом сразимся!

В. – Ну-ка, бубен, позвени,  
Всех детишек собери!

### **Игра «Весёлый бубен»**

*(дети встают в круг, передают бубен из рук в руки)*

Ты беги весёлый бубен,  
Быстро-быстро по рукам!  
У кого весёлый бубен,  
Тот в кругу станцует нам! *Ребёнок танцует под музыку*

В. – Что за шум? Что за гам?...

К нам на праздник не шутя,  
Вихри снежные крутя,

Из далёка – далека

Едет Бабушка Яга! *Появляется баба Яга на метле*

Б.Я. – Ох, ох, ох, застыли ноги,

Долго ж я была в дороге,

По сугробам, бурелому

Еду к детям я знакомым!

Кости старые размять,

Себя людям показать!

В. – Здесь, Яга, спортивный праздник,

Ты, Яга, спортсменка разве?

Б.Я. – Чтоб сто лет на свете жить,

Со спортом нужно нам дружить!

Вот пришла к ребятам я,

Помогите мне, друзья!

И зарядке научите, и со спортом подружите.

### **ОРУ «Теремок» (занятия физкультурой в детском саду)**

Вдалеке, в лесу за ёлкой

На зелёньком пригорке

Стоит красивый теремок.

Теремок мы увидали,

К домику все побежали...

Что за чудо теремок,

Он ни низок, ни высок.

Кто-кто в теремочке живёт,

Кто-кто в невысоком живёт?

В теремке живёт Яга

Костяная нога.

Варит кашу, варит щи,

Приглашает на блины.

*Ходьба друг за другом 60 сек.*

*Бег 50 сек.*

*Ходьба.*

*Руки вверх – вниз.*

*повороты туловища вправо – влево*

*Приседания*

*подскоки на одной ноге*

*лёжа на спине «велосипед»*

В. – На дворе белым – бело,

Все тропинки замело.

Слепим мы сейчас снежок.

Берегись-ка мой, дружок! *(В. вносит мягкие снежки)*

**Игра «Попади в цель»***(занятия физкультурой в детском саду)*

*Дети должны попасть снежком в подвешенный над полом обруч. Баба Яга показывает детям, как это надо делать.*

В. – Ну и бабушка Яга,  
Деревянная нога!  
Тыщу лет живёт – не тужит  
И со спортом крепко дружит!

Б.Я. – Из спортивной жизни всей  
Обожаю я хоккей!

В. – Хоккей - игра отличная!  
И площадка есть приличная.  
Игра «Хоккей»

*(2 колонны детей – необходимо гимнастической палкой провести на полу кольцо до кегли и вернуться обратно, передать палку следующему игроку).*

Б.Я. – Я в избушке не сижу  
Да на печке не лежу!  
От избушки с позаранку  
Я качусь с горы на санках.

В. – Наши дети в ученье упорны  
И знакомы с таким видом спорта.

**Игра «Кто первый»**

*(дети катают кукол в санках - кто быстрее).*

Б.Я. – Какие спортивные дети!  
Вы самые быстрые дети на свете! *Ищет метлу, находит*  
Ой, метёлочка моя,  
Потеряла я тебя!...  
Хорошо, что ты нашлась!...  
Наигрались здесь мы в сладсть! *Подносит метлу к уху*  
Что? Ещё одна игра? *К детям*  
Поиграем, детвора?

**Игра «Метёлка волнуется раз»**

*Б.Я. машет метёлкой*  
– Метёлка волнуется раз,  
Метёлка волнуется два,  
Метёлка волнуется три,  
Ледяная фигура замри!  
*(Дети замирают, Б.Я. выбирает лучшую фигуру).*

В. – Мы заканчиваем праздник,  
До свиданья, детвора!

Б.Я. – На прощанье пожелаю:  
Быть здоровыми всегда!