**Зимнее спортивное развлечение «В гостях у Снеговика»**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**Цель:** Укрепление здоровья детей, совершенствование физических качеств.

**Задачи:**

• воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту

• повысить двигательную активность детей

• воспитывать у детей чувство уверенности в себе

**Оборудование:** снежки, корзины- 2шт., атрибуты к эстафете «одень снеговика»; снежинки (из салфеток)к дыхательной гимнастике; сосульки (из картона)-2шт., ёлочки (ориентир)-2шт.

**Ход:**

Дети входят в зал встают в круг. По середине зала Стоит Снеговик – Дремлет.

**Воспитатель:** Ой ребята, Кто это?

**Дети:** Снеговик.

**Воспитатель:** Ребята я никак не пойму, как он оказался в нашем зале

И почему он спит? Давайте мы его разбудим

Снеговик, снеговичок, белоснежный ты бочок,

Красная морковка, смоляная бровка.

Ты три раза повернись, и скорее ты проснись

Раз, два, три, снеговик наш оживи!

**Снеговик:** Здравствуйте, ребята!

Я, веселый Снеговик.

К играм с детства я привык.

Играть в снежки умею ловко

И держу свой нос морковкой.

Снеговик я не простой

Любопытный, озорной

Знать хочу я как ребята

Развлекаются зимой

Но сначала я хочу проверить

Насколько вы внимательны и как много знаете про зиму.

**Игра «Доскажи словечко»**

С неба тихо, как во сне

Падает на землю … (Снег)

И летят пушинки. Белые … (Снежинки)

На дорогу на лужок. Тихо падает … (Снежок)

Словно в белый пуховик, Нарядился … (Снеговик)

**Снеговик:** Молодцы!

**Воспитатель:** Покажем, снеговику как мы играем зимой.

какие мы ловкие и умелые, да быстрые.

Много снега намело, все кругом белым – бело

Вот сейчас и покажем, как вы метко умеете снежки кидать

**Игра со снежками «Попади в цель»**

Чья команда забросит больше снежков в корзину. Команда в колонне по одному, в руках у участников снежки. По сигналу первый участник выполняет бросок снежка, стараясь попасть в стоящую на расстоянии 3-х метров корзину.

**Эстафета "Одень Снеговика"** Команды выстраиваются у линии старта. У каждой команды лежат атрибуты: ведро, нос, шарф, варежки, метла, бубен. По одному дети встают к линии старта. Остальные участники по команде друг за другом бегут и одевают снеговика. В конце одетый снеговик должен станцевать.

**Воспитатель:**Сядь снеговик, отдохни, а я ребятам пока загадки загадаю.

1. Снег от холода стал синий,

На деревьях – белый иней.

Даже Бобик прячет нос,

Ведь на улице….(мороз)

2. Всякая здесь может птица

В зимний холод угоститься.

На сучке висит избушка,

Называется (кормушка)

3. Мы его слепили ловко.

Глазки есть и нос-морковка.

Чуть тепло, заплачет вмиг

И растает (снеговик)

4. Выпала из белой тучки

И попала к нам на ручки.

Эта снежная пушинка Называется (снежинка)

**Дыхательная гимнастика «Снежинка»**

Маленькая снежинка села на ладошку (Дети показывают снежинку)

Я ее поймаю, посиди немножко. (Накрывают одну ладошку другой)

Раз, два, три, четыре, пять (Медленно открывают)

Отпускаю полетать.

**Снеговик:** Ну вот и отдохнул! Можно продолжать наше веселье.

**Эстафета «Передача сосульки»**

Команды стоят в колонну по одному, капитаны держат в руках сосульки. По сигналу первый участник бежит до ёлочки, стоящей на противоположной стороне зала, оббегает ее, возвращается к своей команде, передает сосульку следующему участнику. Побеждает команда, которая закончит эстафету раньше всех

**Игра "Зима"**

Участники игры ходят по кругу. На сигнал "Снег" - кружатся на месте, руки вверх; "Вьюга" - бегут; "Сугроб" - приседают.

**Подвижная игра «Догонялки»**Дети становятся в круг, снеговик в середине круга. Когда воспитатель прочитает последнюю строчку стихотворения, то дети разбегаются в разные стороны, а снеговик ловит.

Поиграем мы немножко (Дети прыгают на месте.) И похлопаем в ладошки. (Дети хлопают в ладоши.)

Добрый наш снеговик

Ты не мал, и не велик

С нами лучше поиграй,

Мы бежим, ты догоняй!

**Снеговик:**

Очень зиму я люблю,

Без зимы я не могу

Эх ты, Зимушка-зима,

Загляни-ка к нам сюда.

В зал заходит Зимушка- зима

**Зима:**

Я,Зимушка-зима

В гости к вам пришла.

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая- очень легкая, простая.

Замедляется движенье, исчезает напряженье.

И становиться понятно- расслабление приятно!

**Упражнение «Снежная баба»**

Цель: снятие мышечного напряжения.

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле. Дети расслабляются и садятся на стульчики.

**Релаксационное упражнение «Отдых в сказочном зимнем лесу»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, релаксация

Текст релаксации (звучит спокойная музыка)

«Сядьте поудобнее, закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте себе, что вы находитесь в сказочном зимнем лесу. Это утро. Сейчас вы тепло одеты и хорошо себя чувствуете. При в ходе в лес вы увидели скамейку, вы сели на нее.

Сидя на скамейке, Вы почувствовали, как сквозь ели на вас упал лучик солнца. Он очень нежный и светлый. Почувствуйте, как он вас греет и даёт силы.

Впереди себя вы видите лес и горы. Вдали видно, как на одной из гор на лыжах катаются люди.

Посмотрите на этот чудесный лес. Как он прекрасен!

Почувствуйте, как вы дышите свежим воздухом. Ваше дыхание ровное, глубокое, свободное.

Ваши ноги легкие и, кажется, что вы плывете по снегу. Какой он красивый, из скольких красивых снежинок он состоит. Вокруг красивые ели. Вы чувствуете их аромат. Он очень свежий и приятный. Вам здесь хорошо и Вы наслаждаетесь природой.

Побудьте в этом лесу еще немного. Дышите медленно и глубоко. Вдох. Выдох.

Запомните эти приятные ощущения. Постарайтесь взять их с собой на весь оставшийся день. А теперь можете потихоньку возвращаться в детский сад и открывать глаза.

**Зима:**

Все играли, веселились

Не устали, а взбодрились

**Снеговик:**

Ну, а нам уже пора

До свидания, детвора.