**Тропа здоровья** **средняя группа**

**«Зимушка-зима, спортивная пора!»**

**Время проведения:**19.01.2022г.

**Место проведения:** спортивный зал

**Провела:** инструктор физической культуры Горкун М.А.

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

**Задачи:**

**Образовательные:** закреплять знания детей о зиме, как времени года; продолжать знакомить детей с элементами спортивных игр, с элементами соревнования, с играми-эстафетами

**Развивающие:** развивать внимание, логическое мышление; развивать ловкость, быстроту, выносливость, меткость, координацию движений и ориентировку в пространстве.

**Воспитывающие**: воспитывать морально-волевые качества: выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, организованность, самостоятельность; продолжать воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, доставить детям удовольствие от занятия физической культурой.

Ход развлечения:

**Ведущий:**

Здравствуйте, ребятишки! Девочки и мальчики!

На весёлые забавы

Приглашаю, дети, вас!

Праздник **спорта и здоровья**

Начинаем мы сейчас!

И сегодняшнее развлечение**мы посвящаем зиме!**

Приветствуем участников зимней эстафеты.

**1 команда: *«Зайчики»***

Девиз. *«Зайчата дружбой дорожат,  
                   И от страха не дрожат!»*

**2 команда *«Бельчата»*.**

Девиз. *«*Чтоб орешки нам добыть,

              Нужно всех нас победить!»

**Ведущий:** Ну, что ребята, начнём наши игры соревнования?

А самая распространённая игра зимой, это хоккей, кто знает, чем нужно играть в эту игру?

**Дети:***(клюшкой)*.

***1. Эстафета «Шайбу в ворота»***

*(Нужно пройти эстафету ведя шайбу клюшкой по прямой, забить шайбу в ворота, вернуться, обратно взяв в руки шайбу, идти по внешней стороне зала).*

**Ведущий:**Ребята, устали?

**Дети.**Да.

**Ведущий:**А сейчас я предлагаю вам пальчиковую гимнастику

**«Снеговик»**

Мы слепили снежный ком

*(лепим двумя руками комок)*

Шляпу сделали на нем

*(соединяем руки в кольцо и кладем на  голову)*

Нос приделали и вмиг

*(приставляем кулачки к носу)*

Получился снеговик

*(обрисовываем двумя руками фигуру снеговика)*

**Ведущий:**Ребята, нам снеговик передал письмо.

Письмо от снеговика *(и обручи)*:

Здравствуйте, ребята,

Ребята-дошколята!

Я, веселый Снеговик,

К морозу и снегу я привык.

Ну-ка, мои друзья,

Из обручей соберите Снеговика.

**2*. Эстафета «Собери снеговика»***

*Собрать из разных обручей по размеру «снеговика». Чья команда вперед и правильней соберет снеговика из обручей от меньшего к большему, та и выигрывает.*

**Воспитатель.**А сейчас ребятки, послушайте загадки!

Не гнездиться, не летает,  
В Антарктиде обитает.

Средь заснеженных равнин  
Мореплаватель

**Дети.** (Пингвин)

Где мороз и холодина,  
В океане ходит льдина.  
У него дружков не счесть,  
Брюшко беленькое есть:  
Он на льдине не один.

И зовут его

**Дети.** (Пингвин)

**Ведущий:**Правильно ребята, это пингвин. Пингвин - гражданин полярных льдин! Пингвины – это нелетающая птица, они живут там, где очень холодно и где всегда зима, в Антарктиде.

**3. Эстафета «Пингвины».**

*(Кто быстрее доскачет со «снежком» (шариком) между ног, до снежного кома и обратно (ориентир – кегли).*

Ведущий: Ребята, в Антарктиде много снега. Давайте с вами поиграем в игру со снежками.

**4. Игра *«Попади снежком в корзину»***

Дети должны попасть снежком в корзину. Бросают по одному разу. Чья команда больше забросит в корзину снежков – та и выигрывает.

Ведущий: А, ещё в Антарктиде очень много ледников и следующая игра у нас будет с сосульками.

**5. Эстафета *«Сорви сосульку»*** (сосульки из бумаги, висящие на ленте)

**Ведущий:**

Выходите, детвора,

Начинается игра.

Ты сосульки собирай

И в корзину их бросай!

Бумажные сосульки развешаны  на ленте. Детям нужно добежать, сорвать сосульку, прибежать назад и бросить ее в корзину,выигрывает та команда, которая быстрей сорвёт все сосульки.

**Ведущий:**

Есть у праздника начало,

Есть у праздника конец,

Кто веселился и играл

Тот и молодец!

Я заканчиваю праздник

До свидания, детвора

На прощанье вам желаю

Быть здоровыми всегда.