**День здоровья.**

**Развлечение на прогулке «Зимушка - зима».**

**Цель:** формировать положительное отношение к занятиям физической культурой у детей и родителей, формировать привычки здорового образа жизни в семье, любовь к совместному активному отдыху.

**Задачи:**

* Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
* Воспитывать любовь к движению, активному отдыху вместе с родителями.
* Развивать детей физически, укреплять здоровье, создать положительный эмоциональный комфорт у детей и взрослых.
* Познакомить детей и взрослых с подвижными играми и зимними забавами.

**Оборудование:** санки - 4 шт. с игрушками; клюшки - 4 шт., шайбы - 4 шт., метла, фишки – ограничители - 4 шт., бубен, 4 ракетки, «снежки» из ваты, 4 обруча.

Площадка украшена разноцветными флажками, снежными фигурами, цветными льдинками.

**Ход развлечения.**

**Ведущая Кукла Маша:** Здравствуйте, взрослые и дети! Начинаем наш спортивный праздник!

Мы выходим гулять в этот зимний день,

Нам не страшен мороз, пусть пугает стужею,

С ним холодною зимой очень крепко дружим мы!

У зимы свои есть ласки, есть холодные деньки,

Лыжи есть, коньки, салазки – что угодно для души!

Из своих владений дальних в гости к нам идет сама

Гостья званая – Зима!

*Звучит музыка (вьюга). Дети закрывают глаза.*

*Дети открывают глаза.*

**Кукла Маша:** Что за сказочное царство

Перед нами, детвора?

Может чудо-государство?

Вокруг столько серебра.

*Звучит музыка.*

**Кукла Маша.** Ой. Ребята посмотрите, кто же к нам идет?

*Влетает снежинка.*

**Снежинка.** Здравствуйте, ребята, гостья дорогие! Счастья, радости желаю всем ребятам и гостям! Пусть придет веселье к нам!

Я рада приветствовать вас в нашем царстве.

**Кукла Маша:** А где мы очутились?

**Снежинка.** Тайну вам сейчас открою.

Очутились вы

Снежном царстве-государстве

Матушки Зимы!

Внимание, внимание! Довожу до всех указ. *(Разворачивает свиток)* Указ ее величества Матушки-красавицы Зимы!

Каждый год сего числа,

Так гласит указник, -

И мальчишки и девчонки

Выходят на праздник!

Будем в игры мы играть,

Да здоровье укреплять.

*Появляется Баба Яга с метлой в руках.*

**Баба Яга** *(плачет).*Меня никто не любит, не уважает, никто со мной не играет! Скучно мне в лесу одной!

**Кукла Маша:** Что ты, Бабка Ёжка – костяная ножка, почему ты такая сердитая? Отчего ты плачешь. Оставайся с нами! У нас здесь зимний праздник, будут игры, будет смех, праздник радостный для всех!

**Выбегает Лисичка и напевает песенку.**

**Лисичка:** Кабы не было зимы в городах и сёлах,

Никогда не знали б мы этих дней весёлых!

Здравствуйте ребята, здравствуйте. Я услышала указ и поспешила к вам на праздник. Где гулянья, игры смех?

**Снежинка:** Приготовьтесь, детвора! Будет вам сейчас игра! Начинайте игры затейные, игры веселые, игры подвижные!

*Сказочные герои приглашают детей на площадки и проводят подвижные игры. Воспитатели переводят детей с одной площадки на другую в соответствии с маршрутным листом.*

**Площадка Куклы Маши:** Чтоб морозец отогнать, надо бегать и играть! Внимание! Начинаем состязание!

**1 Эстафета «Пронеси и попади» (старшая №1, №2 и подготовительная группа №1, №2).** Построение в 4

команды в колонны. Пронести«снежок» на ракетке, до условной черты. Взяв, снежок в руку метает в вертикальную цель. Возвращается назад, передавая ракетку следующему игроку.

**2 Игра (младшая №1, №2 и средняя и старшая №3)**

**«Найди свое место» -** дети строятся в круги у ориентира, по сигналу бубна шагают врассыпную. По сигналу «Раз, два, три своё место найди» - дети строятся у своих домиков (игрушек).

**Площадка Лисички:** Подходите поскорее, чтобы стало веселее.

**1 Эстафета «Прокати лисичку на санках» (старшая №1, №2 и подготовительная группа №1, №2)**

Построение в 4 команды в колонны. Провезти игрушку на санках вокруг стойки – ограничителя. Передать эстафету следующему игроку.

**2 игра «Шла лиса по лесу…» (младшая №1, №2, средняя и старшая №3).**

Игра проводится 4 раза.

Построение в 2 круга. Идут по кругу, повторяют слова:

***Шла лиса по лесу, по лесу, по лесу,***

***Нашла себе принцессу, принцессу, принцессу***

Лиса ходит в кругу и берет себе пару из детей. Встают в центре лицом друг с другом:

***Давай, с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем,***

***И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем,***

***И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем,***

***И ножками потопаем, потопаем, потопаем.***

Лисичка идет в другой круг.

**Площадка Снежинки.** Отгадайте загадку: Схватил за щеки, за кончик носа, разрисовал окно без спроса. Кто же это, вот вопрос? Все это делает…( мороз)

Вы мороза не боитесь?

Есть девиз среди детей:

Трус не играет в хоккей!

**1 Игра «Ловкий хоккеист» (старшая №1, №2 и подготовительная группа №1, №2).**

Построение на равные команды в колонны**.** Клюшкой провести шайбу к воротам, постараться попасть в ворота, передать клюшку следующему игроку.

**2 Игра «Снежинки и ветер» (младшая №1, №2 и средняя и старшая №3).**

Дети стоят врассыпную. Снежинка с султанчиками машет, имитируя «ветер», дети-снежинки кружатся. На слова «Ветер затих» - дети медленно приседают.

**Площадка Бабы Яги. Есть веселая игра, поиграем детвора?**

**1 игра «Раз, два, три – замри!»** (старшая №1, №2 и подготовительная группа №1, №2)

Построение в круг. Баба яга стоит в кругу и проводит метлой у ног детей, они в свою очередь должны перепрыгнуть через метлу. По команде: «Раз, два, три, замри!». Все должны остановиться. Игра повторяется 3-4 раза.

**2 игра «Метет метла» (младшая №1, №2, средняя и старшая №3)**

Построение в круг. Баба яга стоит в кругу и проводит метлой у ног детей, они в свою очередь должны перепрыгнуть через метлу.

*Задача сказочных персонажей вовлечь в игру как можно больше детей и взрослых, следить, чтобы дети не утомились и не стояли, чтобы игра доставляла радость и веселье. Продолжительность от 40 до 60 минут.*

*Снежинка приглашает всех на общую площадку.*

**Общая ритмическая гимнастика.**

**Снежинка:** У праздника есть начало, у праздника есть конец,

Кто с нами играл и смеялся, тот был молодец!

**Лисичка:** Если хочешь быть умелым, ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалки, лыжи, обручи и палки.

**Кукла Маша:** Никогда не унывай, в цель снежками попадай!

В санках с горки быстро мчись и на лыжи становись!

**Баба Яга:** Вот здоровья в чем секрет. Будь здоров! Физкульт …

**Все дружно:** Привет!

Пусть наш праздник вам запомнится, все невзгоды пройдут стороной, а физкультура вам всем полюбится, станет веселой и родной.

**Площадка Куклы Маши**

**Кукла Маша:** Чтоб морозец отогнать, надо бегать и играть! Внимание! Начинаем состязание!

**Эстафета «Пронеси и попади»**

**(команды: Спортивные резервы, Юные спортсмены).**

Построение в 4 команды в колонны. Пронести«снежок» на ракетке, до условной черты. Взяв, снежок в руку метает в вертикальную цель. Возвращается назад, передавая ракетку следующему игроку.

**2 Игра «Найди свое место»**

**(команды: Здоровячок, Дружные ребята)**

**-** дети строятся в круги у ориентира, по сигналу бубна шагают врассыпную. По сигналу «Раз, два, три своё место найди» - дети строятся у своих домиков (игрушек).

**Площадка Лисички**

**Лисичка:** Подходите поскорее, чтобы стало веселее.

**1 Эстафета «Прокати лисичку на санках»**

**(команды: Спортивные резервы, Юные спортсмены)**

Построение в 4 команды в колонны. Провезти игрушку на санках вокруг стойки – ограничителя. Передать эстафету следующему игроку.

**2 игра «Шла лиса по лесу…»**

**(команды: Здоровячок, Дружные ребята).**

Игра проводится 4 раза.

Построение в 2 круга. Идут по кругу, повторяют слова:

***Шла лиса по лесу, по лесу, по лесу,***

***Нашла себе принцессу, принцессу, принцессу***

Лиса ходит в кругу и берет себе пару из детей. Встают в центре лицом друг с другом:

***Давай, с тобой попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем,***

***И ножками подрыгаем, подрыгаем, подрыгаем,***

***И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем,***

***И ножками потопаем, потопаем, потопаем.***

Лисичка идет в другой круг.

**Площадка Снежинки**

**Снежинка:** Отгадайте загадку: Схватил за щеки, за кончик носа, разрисовал окно без спроса. Кто же это, вот вопрос? Все это делает…( мороз)

Вы мороза не боитесь?

Есть девиз среди детей:

Трус не играет в хоккей!

**1 Игра «Ловкий хоккеист»**

**(команды: Юные спортсмены, Спортивные резервы)**

Построение на равные команды в колонны**.** Клюшкой провести шайбу к воротам, постараться попасть в ворота, передать клюшку следующему игроку.

**2 Игра «Снежинки и ветер»**

**(команды: Дружные ребята, Здоровячок)**

Дети стоят врассыпную. Снежинка с султанчиками машет, имитируя «ветер», дети-снежинки кружатся. На слова «Ветер затих» - дети медленно приседают.

**Площадка Бабы Яги.**

**Баба Яга:** Есть веселая игра, поиграем детвора?

**1 игра «Раз, два, три – замри!»**

**(команды: Спортивные резервы, Юные спортсмены).**

Построение в круг. Баба яга стоит в кругу и проводит метлой у ног детей, они в свою очередь должны перепрыгнуть через метлу. По команде: «Раз, два, три, замри!». Все должны остановиться. Игра повторяется 3-4 раза.

**2 игра «Метет метла»**

**(команды: Дружные ребята, Здоровячок)**

Построение в круг. Баба яга стоит в кругу и проводит метлой у ног детей, они в свою очередь должны перепрыгнуть через метлу.