**Приложение**

**Сценарий спортивного досуга на тему: «На Севере у медвежонка Умки».**

**Цель:** совершенствовать двигательные умения и навыки в игровой деятельности; развивать глазомер и силовые качества в процессе метания снежков вдаль одной рукой; способствовать установлению благоприятного психологического климата в процессе совместной спортивно – игровой деятельности между параллельными группами детского сада; улучшать психоэмоциональное состояние детей, снижать уровень агрессии; воспитывать эмпатию к сверстникам и животным; обобщать знания детей об особенностях жизни животных в северном регионе; способствовать профилактике и предупреждению заболеваний детей в условиях Крайнего Севера.

**Оборудование:** маска оленя, медвежонка, снежки по количеству детей.

**Ход досуга.**

Дети входят в зал под музыкальное сопровождение. (Малыши становятся полукругом, а дети среднего и старшего возрастов стоят в шеренгах).

**Инструктор.** Физкульт-привет! Ребята, сегодня я получила телеграмму, из которой узнала, что нас приглашает в гости медвежонок Умка. Если вы согласны совершить такое путешествие, поднимите руки вверх! Вот здорово, молодцы, что все согласились.

Полюбуйся, посмотри-

Полюс где-то впереди,

Там сверкают снег и лед,

Там сама зима живет!

Чтоб в пути нам не замерзнуть, предлагаю, потеплее одеться (дети имитируют процесс одевания): надеваем ватные штаны, куртки, шапки, шарфы, обуваем сапоги, надеваем варежки, а теперь пора в путь….

**Разминка:**

- ходьба в колонне друг за другом - по заснеженной дороге;

- на пятках, руки за спину – протопчем тропинку;

- на носках, руки на поясе - по чьим-то следам;

- ходьба с высоким подниманием колен – по глубокому снегу;

 - ходьба в полуприседе змейкой - между сугробами, под елками и соснами;

- бег в колонне – погреемся.

**Дыхательные упражнения:** носом вдох, на выдохе сказать: «Ох, устали!».

**Зрительная гимнастика:** осмотримся по сторонам, достаем бинокли из волшебных карманчиков (пальцы рук соединяются, имитируя бинокль, дети смотрят по сторонам).

На пути стоит Северный олень.

**Северный олень.** Здравствуйте, дети! Я – Северный олень. Куда вы идете? (Ответы детей).

**Северный олень.** А я могу вам помочь преодолеть трудный путь – высокие горы, большие льдины, глубокие снега. Но для этого надо набраться силы. Становитесь в дружный круг, заходите в волшебный теремок, покружитесь, покружитесь и все в оленей превратитесь. А теперь повторяйте все за мной.

**Общеразвивающие упражнения «Игривые олени».**

(Звучит музыкальное сопровождение по выбору педагога).

1. «Как олени погуляем». Вып.: показываем рожки (скрещиваем руки над головой) и друг за другом идем в одну сторону, а потом в обратном направлении.
2. «Постучим копытцем». Вып.: руки на поясе, правую ногу выставить на носок и выполнить 3 постукивания носком об пол. То же самое другой ногой.
3. «Пободаемся». Вып.: Руки скрещены над головой. Повороты вправо-влево, прикоснуться своими «рожками» к «рожкам» соседа.
4. «Олени веселятся». Вып.: подскоки в центр круга и обратно. Подскоки в разные стороны.
5. «Как олени погуляем» (повторить 1 упражнение).

**Северный олень.** Вновь приглашаю всех в волшебный теремок, покружитесь и в ребят все превратитесь. Все вы молодцы! Но вот беда к нам надвигается густой туман, ничего не видно, мы не сможем идти дальше. Представьте себе, что вот этот лист бумаги – это и есть туман. И сквозь него ничего не видно. (Северный олень держит в руке большой лист бумаги и показывает его детям). Что же делать? Как же нам избавиться от тумана? (Дети предлагают прогнать туман, убежать от него, побороться с ним, подытоживая ответы, Северный олень предлагает просто порвать бумагу, чтобы избавиться от тумана (способ снятия агрессии). Дети представляют, как помогают Северному оленю, порвать бумагу, а обрывки выбрасывают).

**Северный олень.** Туман исчез, а вокруг столько снежков. Я предлагаю эти снежки собрать в подарок медвежонку Умке.

**Игровое упражнение «Собери снежки».** (Дети младшего дошкольного возраста (фронтально) по сигналу помогают собрать снежки в корзинку. В среднем дошкольном возрасте, дети по 2 участника от группы собирают снежки в свои обручи, а затем, все дети считают, в чьих обручах больше снежков. Старшим дошкольникам предлагается собрать снежки в командных соревнованиях).

**Северный олень.** Сколько сугробов вокруг. Будьте осторожны, ребята, в сугробах могут спрятаться белые медведи. Они так и норовят напугать путников. Но мы с вами смелые путешественники и сможем быстро от них убежать.

**Подвижная игра «Белые медведи». (**Варианты усложнений в соответствии с возрастом см. в таблице).

|  |
| --- |
| **Возраст** |
| **Младший** | **Средний** | **Старший****и подготовительный** |
| **Дозировка** |
| **2 раза** | **2 раза** | **2-3 раза** |
| Дети стоят в условленном месте. На противоположной стороне зала стоят «белые медведи» (воспитатель или выбранные дети), спрятавшись в сугробы (ладошки на голове). Дети двигаются по направлению к медведям и говорят:  | Дети стоят в шеренге на одной стороне зала. Выбираются «белые медведи» - 2 участника из числа детей. Они становятся в центре зала, изображают спящих медведей (глаза закрыть, ладошки положить на голову, изображая сугроб). Участники хором говорят: | Участники игры становятся в круг. С помощью считалки выбираются «белые медведи», которые становятся в центре, показывают сугробы (ладошки на голове), изображают «спящих медведей» (закрывают глаза). Участники идут по кругу, оглядываясь по сторонам, хором говорят: |
| Где здесь белые медведи?Их не видно на снегу.Испугаться я могу,В дом скорее побегу. |
| После этого, медведи просыпаются – рычат и начинают догонять убегающих детей. Игрокам важно убежать на противоположную сторону до ориентира. | После этих слов, все устремляются на противоположную сторону зала до назначенного места, так, чтобы по пути их не поймали «белые медведи». Те участники игры, которых поймали, выбывают из игры. | После этих слов, дети разбегаются, а «белые медведи», стараются их поймать. Пойманные игроки выбывают из игры. |

**Инструктор.** Ребята, я знаю, что белые медведи не любят шума. Как вы думаете, в какую игру нам лучше поиграть, чтобы медведи отправились в другое место и не мешали нам двигаться дальше? (Ответы детей: испугать, покричать, потопать ногами и т.д.). Я предлагаю поиграть в игру, в которой можно от души пошуметь.

**Игровое задание «Сигнал поднятой руки».** Участники выполняют задание инструктора, например, все хлопают в ладоши, топают ногами или громко хохочут, а как только он понимает ладони вверх, все должны замолчать и прекратить выполнять задание.

**Северный олень.** Давайте осмотримся по сторонам. Никого не видно, ничего не слышно, значит, медведи ушли в более тихое место и нам не помешают. Как будто, вон там, за высокой горкой нас ждет Умка. Давайте по пути покатаемся на санках с горки.

**Игровое задание «На санках с горки».** Дети бегут друг за другом, на сигнал: «Горка!», останавливаются, поднимают руки вверх и, приседая, говорят: «У-Ух!».

Выходит медвежонок Умка (ребенок подготовительной группы в шапочке медведя).

**Умка.** Здравствуйте, дети, я очень рад видеть вас. Мне очень нравится Север. Я здесь живу и совсем не замерзаю, потому, что у меня очень теплая шубка. А вы здесь не замерзаете?

**Инструктор.** Нет нам совсем не холодно, потому, что мы умеем согреваться. И сейчас Умка мы тебе это покажем. Танцевально-ритмические движения под музыку.

**Северный олень.** Умка, дети пришли к тебе не с пустыми руками. Посмотри, сколько снежков они тебе принесли!

**Умка.** Вот здорово, тогда давайте поиграем в игру «Кто дальше бросит снежок». Дети стоят в шеренге и по сигналу выполняют метание снежков вдаль, сначала правой, а потом левой рукой.

**Умка.** Как весело, ребята, с вами играть. Мы так долго играли, что я проголодался и хочу полакомиться сладеньким, а вы любите сладкое? (Ответы детей). Тогда я вас с удовольствием угощу.

**Инструктор.** Конечно, Умка, наши дети тоже любят сладкое. Но не забывайте, ребята, что много сладкого может испортить ваши зубы, чтобы этого не случилось, не забудьте после сладкого прополоскать рот водой. И очень важно не садиться за стол с грязными руками.

**Подарки для Умки.** Умка угощает детей конфетами.

**Инструктор**. Ребята, за нами прилетел самолет. Мы теперь очень быстро доберемся до нашего детского сада. Давайте попрощаемся с Северным оленем и медвежонком Умкой. Нам пора возвращаться.

**Игровое упражнение «Самолеты».** Под музыкальное сопровождение, дети совершают полет на самолетах: один круг в спортивном зале, затем отправляются в группы.