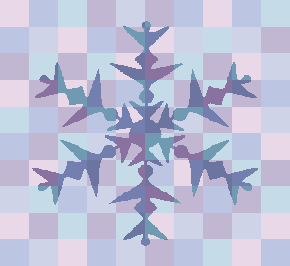
**КВД**

Игра





Подготовила и провела:

Мельник М. В.

**Тема: Игра «Зимние забавы»**

**Цель: ориентация на здоровый образ жизни.**

**Задачи: формировать представление о пользе игр и прогулок на свежем воздухе, ответственное отношение к своему здоровью.**

**Ход занятия**

1. **Организационный момент**
2. **Сообщение темы и цели занятия**

Здравствуйте, дорогие ребята! Нашу беседу давайте посвятим зимним играм и забавам. Ведь морозная русская зима – замечательное время для укрепления здоровья! Прохладный ветер, лёгкий мороз, движения на воздухе – хорошая закалка. Ещё вчера тропинки и дорожки были грязными, чёрными (недаром ноябрь называют «чёрнотропом»), деревья стояли грустные, потемневшие от густой влаги, висящей в воздухе.

А сегодня всё преобразилось! Стало праздничным, светлым и нарядным! Выпал первый снег. Три берёзки у входа в парк напоминают сейчас белых пышногривых лошадок.

1. Основная часть

Приехали на тройке

Коней быстрых, бойких

Зимушка – краса-

Ледяная коса.

В белой шубке до пят

Стала тешить ребят!

Махнула рукавом правым –

Инеем покрылись травы,

Махнула рукавом левым-

Чисто поле побелело.

После снегопада воздух особенно чистый, и можно отправляться кататься с горы на санках.

**Сани**

Мчатся мои сани

Быстро с горки сами.

Ветер дует мне в лицо

И свивает снег в кольцо!

**Игра «На саночках»**

Катаясь на санях, легко развивать ловкость, сноровку, быстроту и координацию движений.

Можно поиграть в такие игры: съезжая с горы, сорвать с ветки куста ленту, достать флажок, воткнутый в сугроб, попасть снежком в обруч. И всё это на ходу!

Давайте вместе назовём ваши любимые зимние игры и забавы.

Катание на лыжах, коньках, игры в снежки, хоккей. Верно!

Поговорим о катании на лыжах.

Есть ли у вас лыжи? (да)

Что вы предпочитаете: кататься с горок или бежать на лыжах по ровной местности? (кататься с горок)

Почему? (доставляет удовольствие)

Я думаю, что вы уже умеете бежать на лыжах, т е. делать длинные скользящие шаги. Бег на лыжах развивает мышцы. Если вы будете регулярно совершать лыжные прогулки, у вас быстрее подрастут и окрепнут руки, станут длиннее сильнее ноги.

Отталкивайтесь посильней то правой, то левой ногой, сгибая ноги в коленях. Палки помогут вам скользить и выработать ритмичность движений.

**Игра «На лыжах»**

Солнце выходит выше

С каждым днём.

Мы наденем лыжи –

В лес пойдём.

Надеть лыжи и кто быстрей пройдет.

Словно терем белый

Замер бор,

Мы на лыжах смело

Мчимся с гор.

**В какие игры можно поиграть, двигаясь на лыжах?**

Например, в ручеёк. Чтобы поиграть в эту игру, нужно сделать ворота из наклоненных палок и проехать в эти ворота, не задев палки. Это не так – то легко! Особенно для начинающего лыжника!

Многие ребята любят съезжать на лыжах с горок. Съезжая с горы, нужно научиться тормозить, делать повороты. Ехать с горы лучше наклонившись вперёд, а палки держать сзади. Если вы почувствовали, что не можете удержаться на ногах, то постарайтесь падать на бок.

**А как подниматься в гору?**

Можно ёлочкой или полуёлочкой, а можно и боком – лесенкой.

Давайте подумаем вместе, как правильно одеться, для катания на лыжах. Одеваться нужно легко, но в то же время тепло. Одежда лыжника состоит из хлопчатобумажной майки или футболки, шерстяного свитера, утеплённой куртки, спортивной шапки, шарфа, шерстяных рукавичек.

**Игра «Костюм лыжника»**

Кто быстрее наденет одежду

После того как вы на славу покатались на лыжах, нужно стряхнуть с них снег, обтереть мягкой тряпкой и поставить в прохладное, сухое место.

Хорошо солнечным январским днём покататься на коньках!

Умеете ли вы кататься на коньках? (немножко)

Есть ли у вас коньки? (да)

Если вам недавно купили коньки, то прежде всего нужно научиться надевать и шнуровать ботинки. Потом стоять на коньках на полу и делать несложные движения. Но вот выходите на лёд! Научитесь разбегаться, скользить на параллельно расставленных коньках. Пройдут два три дня, и вы освоите бег на коньках по прямой дорожке, станете делать повороты, а потом побежите по кругу. Главное, помните: катаясь на коньках, всегда наклоняйте туловище вперёд!

Вечер. Музыка играет.

На катке полно ребят.

Ель нарядная сияет,

Огоньки кругом горят!

Режем острыми коньками

Серебристый гладкий лёд,

И сверкает огоньками

Белых хлопьев хоровод.

**Игра «На катке»**

Кто быстрее на коньках.

Я уверена, что многие из вас по душе весёлая, подвижная игра – хоккей.

Что нужно для игры в хоккей?

Правильно. Коньки, клюшки, шайба, ворота и, конечно, же лёд.

Игроки разбиваются на две команды, и каждая старается забить шайбу в ворота противника. В воротах стоит вратарь. Его задача – не пропустить шайбу.

**Пойдём играть в хоккей?**

Головку от подушки

Поднимай скорей,

Бери коньки и клюшку –

Пойдём играть в хоккей!

**Игра «Хоккеисты»**

Кто быстрее доведёт шайбу до ворот.

Зимой случаются оттепели. Тогда снег становится липким, влажным. Очень весело поиграть в такую погоду в снежки! Можно построить снежную крепость или снежный дворец.

**Игра «Снежки. Попади в цель»**

**Кто забьёт большее количество снежков в ведро.**

Отгадай загадки (На чём катаются дети?)

Палками я оттолкнусь

И с крутой горы помчусь.

( На лыжах.)

Быстро я лечу вперёд,

Серебристый режу лёд. (На коньках.)

На них качусь я быстро,

Уверенно и споро,

И чертят серебристые

На льду они узоры. (На коньках.)

Нарисуй: снежинку, новогоднюю ёлку, коньки, клюшку, шайбу, лыжи и палки, санки.

**Игра «Найди отличия» найти отличия и собрать снеговика**

Итог

Ответь на вопросы:

1. Чем полезны игры и забавы?

( развивается ловкость, быстрота, становишься сильнее)

1. Какие зимние забавы ты знаешь?

(катание на лыжах, коньках, игры в снежки, хоккей, строить снежную крепость))

1. На чём можно кататься зимой?

(коньках, лыжах, санках)