Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида №56 «Северяночка»

****

**Конспект сюжетного занятия по физической культуре в средней группе**

**«В зимнем лесу»**

Подготовила:

Инструктор по

физической культуры:

Пономарева Ю. Д.

г. Нижневартовск

**Конспект сюжетного занятия по физической культуре в средней группе**

**Цель:** развивать физические, нравственные качества детей.

**Задачи:**

1) Закрепить умение легко ходить и бегать, согласовывая движение рук и ног;

2) Совершенствовать умение правильно приземляться в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд;

3) Закрепить навыки подлезания под дугой;

4) Учить правильно принимать исходное положение при метании;

5) Осознанно относиться к выполнению правил игры;

6) Воспитывать ловкость, умение выполнять действия по словесному сигналу.

**Оборудование:** физкультурный зал оформлен под зимний лес, картинка с изображением сороки, костюмы для Лесовика и волка, волшебная палочка, эмблемы с изображением лисы и зайчика на каждого ребёнка, домик-теремок, снежинки для каждого ребёнка, 4 ёлочки, 4 обруча для прыжков, две дуги, мешочки-снежки для метания, снеговик.

**Ход занятия**

Дети входят в зал, строятся в шеренгу.

**Воспитатель:** дети отгадайте загадку - «Запорошила дорожки, разукрасила окошки, радость детям подарила и на санках прокатила. (Зима.)

Мы с вами пришли в зимний лес.

Посмотрите, а что за птица к нам прилетела? (на стене прикреплено изображение сороки.) Дети узнают и называют её. Раздаётся голос птицы: «Я пока сюда летела, во все стороны смотрела. И пройти в лесу едва ли сможет кто-то, ведь зима все дороги замела!»

**Воспитатель:** да, дети, путь трудный, только звери быстро бегают и прыгают по лесу. А как же быть нам с вами? Что делать?

Появляется **Лесовичок**(инструктор физической культуры) обращается со словами к детям:

«Здравствуйте, милые друзья! Живу в лесу я.

Жить в лесу привык, а зовусь я – Лесовик!

Снег в лесу кружит, порхает, все дорожки заметает.

Труден путь в лесу, друзья, но помочь берусь вам я.

Сейчас палочкой взмахну, всех в зверяток превращу.

Вы по лесу все идите, во все стороны глядите.

От друзей не отставайте и друг другу помогайте

(Лесовичок прикрепляет на футболки эмблемы зайчиков и лисичек.)

Воспитатель обращает внимание детей на домик в лесу и говорит:

«В лесу за ёлкой, на заснеженном пригорке стоит красивый теремок, теремок мы увидали и к нему все зашагали».

Повернулись друг за другом, идём по кругу обычной ходьбой, дружно, весело шагаем ноги выше поднимаем (ходьба, высоко поднимая колени); мы походим на носках, мы идём на пятках. Все проверили осанку, а сейчас мы побежали пока ноги не устали, вот извилистая дорожка, побежали змейкой. А вот и лес рядом, идём шагом.

На полянку, на лужок тихо падает снежок, вы снежинки все возьмите и друг за другом все идите (дети проходят мимо ёлочек и берут снежинки, которые лежат около них), строятся парами лисичка с зайчиком.

**Общеразвивающие упражнения в парах со снежинками**

А сейчас повернулись друг к другу

1) «Поднимите вверх снежинки, посмотрите-ка на них, а теперь их опустите»

Исходное положение – основная стойка.

Выполнение – руки поднять через стороны вверх, посмотреть на снежинки, опустить руки вниз (6 раз).

2) «А теперь зверятам дружно

Делать так наклоны нужно».

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Выполнение – наклон вправо, выпрямиться, наклон влево. вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

3) «На колени мы присели, на снежинки поглядели, вправо, влево повернулись и на место все вернулись».

Исходное положение – стоя на коленях, снежинки перед грудью.

Выполнение – поворот туловища вправо, руки вытянуть вперёд, посмотреть на снежинки, вернуться в исходное положение, то же в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).

4) «А сейчас мы тихо сели, не боимся мы зимы! Наклонились, потянулись, посмотрели на снежинки, ах, сверкают словно льдинки!»

Исходное положение – сидя, спиной друг к другу, ноги расставлены, снежинки в руках перед грудью.

Выполнение – наклониться вперёд, достать руками со снежинками носки ног, выпрямиться (6 раз).

5) «Вдруг снежинки все упали, мы плясать вокруг них стали».

Исходное положение – основная стойка, снежинки лежат на полу около ног

Выполнение – прыжки около снежинок чередовать с ходьбой на месте (по 10 раз).

6) Повторить 1 упражнение.

Дети кладут снежинки под ёлочку, и строятся в шеренгу.

**Основные движения**

**Воспитатель:** все зайчишки любят прыгать, а лисички ловко бегать, посмотрите впереди там канавки на пути; мы уже учились прыгать, а сегодня ещё поупражняемся. Посмотрите ещё раз, как надо прыгать. (Показ ребёнка.)

**Прыжки из обруча в обруч на двух ногах** (2 раза)

Вот сломанные деревья, здесь надо аккуратно проползти. Нас препятствие не испугает. Сквозь него вперёд пройдём, пусть зверята наши знают, не пройдем так проползём

**Подлезание под дугу правым и левым боком** (2 раза)

«Серый волк в лесу гуляет и зверюшек обижает. Мы снежки сейчас возьмём и в волка попадем»

**Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой**

Раздается стук, из домика выходит волк: «Вы снежками забросали, но обижусь я едва ли. Поиграю с вами я, убегайте от меня».

**Подвижная игра**: «Зверята и волк»

**Воспитатель:** «Серый волк в лесу гуляет и зверюшек поджидает, вы зверюшки не зевайте и от волка убегайте. 1-2-3 беги (дети перебегают с одной стороны на другую, волк их ловит).

**Воспитатель:** - не догнал волк никого, убежали все зверюшки от него

Волк: ох, и ловкие вы, как быстро бегаете.

**Лесовичок**: «Видел, видел вас, друзья! Похвалить хочу вас я.

Ловко справились с заданьем, выдержали все испытание.

Сейчас палочкой взмахну, вновь в ребяток превращу (снимает эмблемы,

дети говорят Лесовичку «спасибо»).

**Воспитатель:** встали ёлочки все в ряд и зовут к себе ребят (ходьба змейкой между ёлочек).

«Постарайтесь так пройти, чтобы с дорожки не сойти».

Предлагаю детям взять лыжи и поехать в детский сад:

Мы с тобой идем на лыжах,

Снег холодный лыжи лижет.

Мы с тобой снежки катали,

Большой, поменьше, маленький, ведро морковка (имитация езды на лыжах и слепили снеговика).

«Здравствуй, садик наш родной, мы приехали домой»

Воспитатель подводит итог занятия.