# Конспект занятия по физической культуре в средней группе: «Путешествие в осенний лес»

**Программное содержание:** Учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамье, упражнять в прыжках из обруча в обруч и подлезании под шнур. Развивать внимание и координацию движений. Воспитывать желание достигать намеченной цели. Закрепить представление детей об обитателях леса, воспитывать интерес, добрые чувства к животным.

**Материалы:** гимнастическая скамья (2шт., обручи (6шт., шнур, натянутый между двумя стойками (2шт., корзина (2шт., муляжи грибов по количеству детей, маска-шапочка «медведя».

**Ход:**

**В:** Ребята, сегодня мы с вами отправимся в осенний лес. В лесу растут разные деревья и кустарники. А чем богат лес?

**Д:** Грибами, ягодами, разноцветными листьями.

**В:** Правильно. А сейчас нам пора отправляться в путь.

**I.Вводная часть**

Звучит фонограмма песни «Вместе весело шагать»

-Обходим сухие опавшие ветки. Ходьба с высоким подниманием

колен.

-Идем по узкой тропинке. Ходьба на носочках.

-Идем через густой кустарник. Ходьба в полуприседе.

-Выбегаем на лесную полянку. Легкий бег на носочках.

**II. Основная Часть.**

1. Общеразвивающие упражнения.

Звучит фонограмма песни «Утренняя зарядка» исполняет

группа «Непоседы»

1) И. п. -ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение: наклоны головы вправо и влево.

2) И. п. -ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение: наклоны туловища вправо и влево.

3) И. п. -ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Выполнение: на счет 1-поднять прямые руки перед собой, на счет 2-поднять руки вверх, на счет 3-развести прямые руки в стороны, на счет4- опустить вдоль туловища.

4) И. п. -ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Выполнение: присесть, поднять прямые руки перед собой.

5) И. п-ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Выполнение: прыжки на носочках.

6) Выполнение: легкий бег на месте.

**В:** Ребята, отгадайте загадку:

На березке, на верхушке,

Замелькали чьи-то ушки,

Показался хвост пушистый

Мех атласный, золотистый.

Кто грибочки собирает,

Да на зиму запасает?

(белка)

**Ответы детей.**

**В:** Правильно, белочка. А зачем белка запасает на зиму грибы (ответы детей). Ребята, давайте поможем белочке собрать грибы. Грибы растут на лесной полянке, чтобы туда попасть, придется преодолеть препятствия.

**2. О.В.Д.**

1) «пройти по мостику через ручеек»

Ходьба по гимнастической скамье.

2) »перепрыгнуть кочки»

Прыжки из обруча в обруч.

3) »пролезть под кустом»

Подлезание под шнур.

3. Подвижная игра «У медведя во бору»

4. Релаксация.

В: Устали? Я предлагаю вам отдохнуть. Давайте немного посидим на лесной полянке и послушаем пение птиц.

(Звучит фонограмма «Звуки природы». Дети сидят с закрытыми глазами. 2мин.)

**III. Заключительная часть.**

В. В лес ходили мы не зря. Отдохнули, детвора?

Д. Да! Отдохнули.

В. Возвращаться нам пора в детский сад.

Ароматный суп ждет ребят.

На носочки все привстали,

Тихо в группу побежали.

(Звучит фонограмма песни «Вместе весело шагать»)

Спокойная ходьба по залу.