Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 2 Солнышко»

Конспект занятия

по физической культуре

**«Однажды в лесу»**

средняя группа

Инструктор по физ.культуре:

Пушкина И.В.

2023 г.

Задачи:

- учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваться носком, выполнять упражнения в заданном темпе;
- упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной поверхности, в прыжках с возвышенности; в различных видах ходьбы (обычная, с высоким подниманием колен, в полуприседе), в беге обычном, «Змейкой»;
- способствовать формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия;
- развивать физические качества детей: ловкость, быстроту, выносливость;
- воспитывать бережное отношение к природе.
Оборудование: снежки, шишки, кормушка, «Дорожка следы», канат.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводная часть | - Построение в одну шеренгу, приветствие*«Выше руки – шире плечи1, 2, 3 – дыши ровнейОт зарядки и закалкиБудешь крепче и сильней»**Все хотят быть здоровыми, сильными и крепкими? Тогда не будем терять время. Я приглашаю вас в зимний лес, где воздух чист и свеж, и полным – полно чудес.*- Ходьба в колонне по одному - Ходьба с высоким подниманием колен *(Мы заходим в лес, здесь сугробы, поднимаем выше ноги!)*- Ходьба в полуприседе *(Осторожно ветки!)*- Бег *(А теперь быстрей, быстрей, чтобы было нам теплей!)*- Бег змейкой *(Мы деревья обойдем, снег с их веток не стряхнем)*- Дыхательная гимнастика *(Тихо, тихо, не спешите и спокойно походите)*- Построение в круг*- Мы пришли на лесную поляну* | 3-4 минуты |
|  Основная часть 12-15 минут |
| ОРУ с предметами (шишки) с использованием схем | 1.И.п. – ноги на ширине плеч, руки с шишками опущены вниз, шишка в правой руке. 1 – руки в стороны, 2- руки вверх, 3- переложить шишку из правой руки влевую, 4- и.п.2.И.п. - ноги на ширине плеч, руки к плечам. Наклоны головы вправо – влево.3.И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-4- вращение кистями вперед, 5-8- вращение назад.4.И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки вперед, наклон вперед, 2- и.п.5. И.п. - ноги в узкой стойке, руки на пояс. 1 – присели, шишки положили, 2 – и.п., 3 – присели, шишки взяли, 4 – и.п.6.И.п. о.с., руки на пояс, шишки на полу. Прыжки вокруг шишек.Упражнение на восстановление дыхания: вдох глубокий – выдох на счет 1,2,3.Массаж шишками (катание шишки по ладошке)*- Хорошо же мы разогрелись!**Пора и за дело приниматься! С приходом морозов и снегопадов птицам все труднее добывать себе корм. В такую пору зимующие птицы часто голодают. Пережить трудное время птицам помогают люди. Как вы думаете, чем можно кормить зимующих птиц?- И вы, ребята, можете помочь птицам в холодное время года – откроем для них «Лесную столовую»! Для этого я прихватил с собой кормушку. (Вешаем кормушку).* *Мы сейчас наполним кормушку шишками, рябиной, семечками и зернышками. А потом прыжок в сугроб. (Дети выбирают корм)* |  |
| Основные движения | - Ходьба по «Дорожке». *(Идем след в след, чтобы в сугроб не провалится)*- Ходьба по гимнастической скамейке *(Руки в стороны, голову и спину держим прямо)*- Прыжок |  |
| Подвижная игра | «Снежки» |  |
| Заключительная часть | *Где сегодня побывали? Какое полезное дело сделали?А теперь пора прощаться.*- Ходьба в колонне по одному | 3-4 минуты |