# **Сюжетно-физкультурное занятие для детей средней группы « Путешествие в зимний лес»**

**Цель:** Развитие у детей устойчивой мотивации к двигательной активности. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**Оздоровительные**

**-**содействовать развитию адаптационных возможностей;

**-** проводить закаливание организма;

**-** совершенствовать опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку.

**Образовательные**

- формировать двигательные навыки и умения как отдельных движений, так и в сочетании;

- развивать умение переходить от выполнения одних движений к выполнению других;

- содействовать развитию пространственных ориентировок;

- развивать умение выслушивать и понимать задание,

- развивать внимание, мышление;

- создавать условия для развития ловкости, гибкости, общей и мелкой моторики.

**Воспитательные**

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;

- воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам в совместной двигательной деятельности;

- формировать элементарные умения самоорганизации движения детей;

- формировать основы культуры поведения и умения употреблять слова благодарности.

**Место НОД в изучении темы:**обобщающе-закрепляющее с элементами нового материала.

**Тип НОД:** интегрированная.

**Интеграция образовательных областей:** «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое», «Социально-коммуникативное», «Речевое развитие».

**Материалы и оборудование:**шишки по две штуке на каждого ребенка, ребристая дорожка, две «косички», дуга, узкая и широкая «тропинка», снежные комы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы НОД | Деятельность воспитателя | | Деятельность воспитанников | |
| **Вводная часть (4 минут)** | | | | |
| Организационный  Момент | Воспитатель:  - Зима наступила! В лес с вами пойдем и белочку красавицу найдем. Станем с нею мы играть, свежим воздухом дышать. | | | Дети слушают воспитателя. Строятся в колонну. |
| Разминка  (с музыкальным сопровождением) | Воспитатель ведет детей по кругу проговаривая слова:  - По тропинке по лесной,  Все шагайте вы за мной.  Дружно весело шагайте,  Голову не опускайте.  (Проверка осанки.) | | | Обычная ходьба в колонне  (1 круг). |
| - На носочки мы встаем,  Тихо, медленно идем.  - Ой, идти нам тяжело  Много нега намело  Снежный ком перешагнем  И опять вперед пойдем | | | Ходьба на носках, руки на поясе (1 круг).    Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе (1 круг). |
| Обычным шагом здесь иди.  - Наши детки не устали,  В чащу леса побежали. | | | Обычная ходьба  (проверка осанки) (1 круг). |
| Бежать придется далеко,  Добираться нам очень нелегко.  - А теперь идем по кругу, | | | Легкий бег.  (2 круга). |
|  | Улыбаемся друг другу.  - Сейчас «стоп» сказала я,  Руки в стороны, друзья.  В круг, ребята, повернитесь  И немножко разойдитесь. | | | Перестроение в круг.  Размыкание по кругу. |
| Встреча с белочкой | Воспитатель:  - Мы пришли в зимний лес.  Сколько здесь вокруг чудес!  Вот и белочка сидит.  Внести игрушки белочки | | | Дети обращают внимание на белочку.  . |
| - Возьмите шишки.  Я готовила запас,  Не забыла и про вас.  Поиграйте здесь немножко,  Потом бросайте мне в лукошко.  Белочка раздает по одной шишке детям. | | | Берут шишки в руки. |
| **Основная часть ( 10 мин)** | | | | |
| Массаж пальцев и  ладоней рук для профилактики заболеваемости и нормализации работы внутренних органов. | Воспитатель:  - Ребята, возьмите шишки, потрогайте их пальчиками. Какие они?  Чтобы мы с вами всегда хорошо себя чувствовали, не болели, помассажируем наши ладошки, а колючая шишечка нам в этом поможет. Покатаем ее вот так. | Дети трогают шишку пальчиками, воздействуя чешуйками шишки на биологически активные точки, отвечают на вопрос «колючие».  Дети прокатывают шишку между ладонями.  Движения выполняются вместе с белочкой. | | |
| **Общеразвивающие упражнения с**  **шишками**.  (с музыкальным сопровождением) | 1. «Шишки вверх»  - Шишки вверх мы поднимаем  И тихонько опускаем.  И.п.: ноги слегка расставлены, руки с шишками опущены вниз. | Вып:  - поднимают руки вверх;  - возвращаются в исходное положение (3-4 раза). | | |
| 2. «Шишки за спину»  - Спрячем шишки мы,  Скажем белочке: «Ищи!»  И.п.: ноги слегка расставлены, руки с шишкой вытянуты вперед. | Вып.:  - прячут шишки за спину;  - возвращаются в исходное положение (3-4 раза). | | |
| 3. «Наклонись, не ленись»  - Стали вправо, влево наклоняться,  Стали дружно выпрямляться.  И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, спина прямая. | Вып.: - наклоняются вправо;  - наклоняются влево.  (Следить за осанкой.) (4 раза.) | | |
| 4 «Ежики»  - Сели детки на дорожке.  Превратились в ежиков.  Когда ежик не боится у него видно и носик, и глазки, и лапки.  И.п.: сидя на полу, руки в стороны, спина прямая. | Вып.:  - со словами «Ежик испугался» сгибают ноги в коленях, обхватывают их руками;  - со словами «Ежик не боится» возвращаются в исходное положение.  (4 раза). | | |
| 5 «Прыжки»  - Вверх, вниз целый день  Прыгать нам совсем не лень.  И.п.: ноги вместе, руки с шишкой прижаты к груди.  6 «Упражнение на дыхание»  - Стали все мы отдыхать,  Стали правильно дышать. | Вып.:  - прыгают на месте на двух ногах (5 раз).  Вып.: - вдох носом;  - выдох ртом  (4 раза). | | |
| **ОВД (основные виды движений)**  С музыкальным сопровождением  Музыкальное  Сопровождение | Воспитатель:  - Мы шишки в лукошко уберем. | Дети складывают шишки в корзину и говорят белочке «спасибо». | | |
| А белочка хочет вам показать зимний лес но путь длинный, много трудностей и припятсвий | Дети выстраиваются в колонну за белочкой и идут по широкой дорожки, узкой по мостику на четвереньках, между снежным комом змейкой, перешагивать через снежный ком. | | |
| Воспитатель:  - Белочка хочет поиграть с вами  Подвижная игра «береги шишку». | Дети под музыку бегают по всему залу, музыка останавливается нужно быстро взять шишку пока белочка не забрала шишку. | | |
| **Заключительная часть (3- 4 минуты )** | | | | |
| **Рефлексия**  Музыкальное  сопровождение | - Ребята, вы такие молодцы! Белочка видит, что вы сильные, смелые, веселые, дружные. Оно угощает орешками. В орехах много витаминов, которые необходимы для вашего здоровья. Скажем белочки: «Спасибо, белочка!»  - Ребята, скажите, пожалуйста, где мы с вами были?  - Кого мы с вами видели в лесу?  - А к кому в гости ходили?  - А чем вы занимались в лесу, что  делали?  - Понравилось вам заниматься физкультурой и играть? | | Дети пьют сок, благодарят.  Ответы детей.  (В лесу.)  Ответы детей (Белочку).  Ответы детей (К белочке).  Ответы детей. (Делали упражнения с шишками, чтобы быть сильными, здоровыми, играли с шишками  Ответы детей. | |
| Посмотрите, ребята, какие вы стали сильные, быстрые, выносливые. Ваши ножки умеют прыгать как мячик и быстро бегать, вы даже выросли и все это благодаря физкультуре. Делая каждый день зарядку и занимаясь физкультурой вы будете расти здоровыми и сильными.  - Хорошо в лесу, но нам пора возвращаться.  По тропинке по лесной  Все шагайте вы за мной.  Дружно весело шагайте,  Голову не опускайте.  Вот тропинка впереди  В группу вам пора идти. | | Дети встают в колонну, идут обычным шагом за воспитателем. | |