|  |
| --- |
| **Занятие в средней группе по физической культуре «Путешествие в зимний лес»** |

**Подготовила:**

**воспитатель Ларионова И. А.**

**Задачи:**

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;

- продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма.

- учить детей пролезать в обруч

- упражнять в прыжках через линии, легко, приземляясь на носки

- упражнять в ходьбе по шнуру, развивая равновесие

- способствовать формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия

- развивать физические качества детей: ловкость, быстроту, выносливость.

- обогащать знания детей о зиме.

- воспитывать любовь к зимней природе.

**Оборудование**: 2 обруча на подставке, длинный шнур 2, 5 м, 6 коротких шнурков, снежинка на каждого ребенка.

**Ход НОД**

 (На стене панно зимнего леса, закрыта шторой.)

- Здравствуй, ребята!

«Снег просыпала зима

На деревья, на дома.

Снег искристый,

Снег пушистый –

На дворе бело и чисто» (А. Лойко)

- Вы любите зиму?

- А почему все любят зиму?

- А как выглядит земля зимой?

- Какой лес стоит зимой?

- А вы хотите попасть в зимний лес?

- Давайте оденемся и отправимся в зимний лес (имитация одевания).

**1 часть.**

Дети по лесу гуляли, за природой наблюдали – ходьба друг за другом (слайд леса).

Вот березка стоит, на ребят она глядит - ходьба на носках, руки вверх (слайд березового леса зимой).

Тут медведь в берлоге спит, очень сильно он храпит – ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе (слайд медведя в берлоге)

Через сугробы мы шагаем, выше ноги поднимаем – ходьба с высоким поднимание колен (слайд с сугробами).

Дети в сугробе тропку протоптали – ходьба приставным шагом вправо, влево (слайд с тропинками в лесу).

Я зимы не боюсь, очень быстро пробегусь – бег в колонне друг за другом (слайд зимнего леса).

Мы на лыжи дружно встали, и быстрее побежали – имитация ходьбы на лыжах (слайд лыжников).

По дороге зимней, гладкой побежали, как лошадки – бег с высоким подниманием бедра (слайд с лошадкой).

Ходьба друг за другом - вот мы шли, шли и в зимней лес пришли (слайд зимнего леса).

**2 часть.**

Открываются шторы и дети видят панно зимнего леса.

Вот мы и в зимнем лесу. Смотрите какая зимняя полянка, давайте на ней сделаем нашу «разогревалочку», чтобы не замерзнуть в зимнем лесу.

Дети выполняют упражнения под музыку В. Казаченко «Метелица».

Маршируют на месте.

Руки к плечам, вверх, в стороны. До конца куплета.

Хлопки снизу-вверх - вниз. Рисуя полукруг. 4 р.

Повороты вокруг себя вправо-влево 2р.

Наклоны в стороны. До конца куплета.

Хлопки снизу-вверх - вниз. Рисуя полукруг. 4 р.

Пружинки. Руки в стороны, руки вперед.

Хлопки снизу-вверх - вниз. Рисуя полукруг. 4 р.

Прыжки, ноги врозь - вместе.

Руки к плечам, вверх, в стороны.

Дети рассматривают зимний лес, обращают внимание, какие стоят деревья, елки.

Каких животных они видят в лесу, почему заяц белый зимой.

Воспитатель расставляет оборудование.

**ОВД.**

1. Пролезание в обруч правым и левым боком. 2 раза
2. Прыжки через 5 шнуров, 40 см друг от друга. 2 раза
3. Ходьба по шнуру, положенному прямо пятка к носку. 2 раза.

Вопросы к детям

Какая бывает зима? (снег - снежная, холод – холодная, вьюга – вьюжная…)

**Подвижная игра «Снежинки и ветер»** под музыку П.Глинки «Итальянская полька». Слайд снежинок с музыкой.

А теперь в снежки играем и в друг друга их бросаем.

**Игра «Снежки»**, дети бросают друг в друга снежки (слайд, как дети играют в снежки).

На окне приготовлен сюрприз для детей (к окну прикрепить из бумаги желобок, нарезать туда блесток, к желобку прикрепить нитку, если потянуть за нитку, то посыпятся блестки).

Ребята, смотрите, сколько снежинок к нам прилетело после нашей вьюги. Потянуть за веревочку, блестки сыпятся и дети находят снежинки.

Выполняют с ними гимнастику для глаз.

Белый пух, снежный пух,

Все-все-все в пуху вокруг.

Пух на шапках,           поднимать снежинки вверх – вниз, следить глазами.

Пух на шубках,

Пух на бровках,         вправо – влево, следить глазами.

Пух на губках.

Как щекотно - ух!

Кто щекочет – пух!

Предложить детям укрыть снежинками, стоящие в лесу елки.

Ох, как после снега наши руки замерзли, давайте их согреем!

**Пальчиковая гимнастика «Согреем руки»**

Снег руками собирали,       энергично сжимают и разжимают пальцы рук

Наши пальчики замерзали.

Мы их будем растирать,

Мы их будем согревать,        энергично потирают ладонь о ладонь

Чтобы стали горячее,

Энергично растирать.           Делают массирующие движения пальцами

Вот и побывали мы в зимнем лесу, увидели какой он зимний лес. А теперь нам пора домой.

Дети зажмуривают глаза и произносят слова: «1,2,3,4,5 – дома будем мы опять.

- как дома тепло, давайте разденемся.

- и вспомним, что понравилось?

- а что вам было трудно выполнять?