Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №24»

Конспект занятия

В средней группе (4-5 лет)

по образовательной области

«Физическое развитие»

Тема: **«**В гости к елочки**»**

**Разработала:** инструктор по физической культуре

**Романчук Людмила Владимировна**

Вышневолоцкий городской округ

2025 г.

**Тема: «В гости к елочки»**

Цель: формирование основ здорового образа жизни, физического и психического развития, эмоционального здоровья детей.

**Задачи:**

**Образовательные:** ознакомить детей с ходьбой крадучись на носочках; приучать детей быстро находить своё место в колонне, в парах во время бега; учить в прокатывании мяча между предметами не задевая их; совершенствовать умение мягко приземлятся на стопы в прыжке через препятствие.

**Развивающие:** развивать умение изменять темп движений в соответствии с ритмом музыки; развивать навык устойчивого равновесия при беге на повышенной опоре; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.

**Воспитательные:** продолжать формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой; формировать стремление соблюдать правило в подвижной игре; воспитывать умение внимательно относиться к действиям других.

**Оздоровительные**: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, формировать и закреплять навык правильной осанки, стимулировать развитие зрительного, слухового восприятия детей.

**Предварительная работа:**

 Рассматривание иллюстраций на тему: «Зимний лес», «Лесные звери», «Чьи следы», чтение художественных произведений: «В нашем лесу», «В лесу родилась елочка», проведение подвижных игр: «Зайцы и волк», «Медведь и зайцы», игровые упражнения: «Быстро-медленно», «Догони свою пару», «Прокати-поймай», «Из кружка в кружок», «Пройди не упади», малоподвижные игры: «Найди игрушку», «Зимние забавы».

**Оборудование и материалы:** елочки для имитации леса, наклонная доска, корзина с мячами на каждого ребенка, фишки, координационная лесенка,

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Этапы работы** | **Содержание этапа** | | **Методы и приемы** |
| **Деятельность педагога** | **Деятельность воспитанников** |
| 1.  2.  3. | **Вводная**  **часть**  **(3-4 минуты)**  Ходьба с ускорением темпа в колонне по одному  30 сек.  Ходьба высоко поднимая колени  20 сек  Ходьба крадучись на носочках  30 сек  Бег врассыпную.  40 сек  Бег в парах  40 сек  Ходьба обычная  10 сек  Точечный массаж и дыхательная гимнастика  1 мин    **Основная**  **часть**  **15 мин**    Ритмическая гимнастика  2-3 мин  **Дыхательная гимнастика**  Основные виды движений  10 мин   1. Бег по наклонной доске     2)Прокатывание мяча «змейкой» в наклоне между препятствиями (фишками)  3)Прыжки с продвижением вперед, перепрыгивая лесенку.    Подвижная игра  «Подарки»  3 мин    **Заключительная часть**  **2 мин**  Малоподвижная игра (релаксация)  **Итог** | *Дети с инструктором входят в музыкальный зал.*  **Инструктор:** Ребята! Посмотрите, сколько сегодня у нас гостей. Давайте дружно поздороваемся!  Дети! Постройтесь в шеренгу. Хорошо. Такие все стройные, спинки у всех ровные, животики подтянуты, шейки вытянуты. Просто загляденье!  Сегодня я вам расскажу про волшебную красавицу. Она приходит к детям в декабре, приносит много радости в дом, но долго не остается в нем. Что же это за гостья такая, вся зеленая?  *(Ответы детей)*  Это волшебная гостья зимы -Елка-зеленая иголка!  И я сейчас предлагаю вам отправиться к Елочке в гости в зимний лес.  По кругу друг за другом колонной красивой по залу шагом марш. В перед смотрим друг друга не толкаем, рядом идущего уважаем. Идите дуг за другом сначала медленно, затем быстрее и еще быстрее. Слушайте команду и ритм музыки.  *Инструктор дает указание идти аккуратно, не обгоняя и не толкая друг друга, голову держать прямо, спина прямая, руки помогают, колени поднимаем)*  Много снега выпало. Идти трудно!  Поднимаем выше колени.  А скажите мне ребята, как ходят в лесу зверята -зайчики, лисички? Помните, мы рассматривали картинки?  *(Ответы детей)*  Правильно, крадучись. Повторите все за мной слово интересное. Нужно идти тихо на носочках, так что бы вас никто не заметил. Очень хорошо, все справились!  А еще зайчики хорошо умеют путать следы, чтобы не попасться хитрой лисичке. Предлагаю и нам следы запутать. Побежим в разные стороны. Молодцы!  *Инструктор дает указание бежать аккуратно, не обгоняя и не наталкиваясь друг на друга, голову держать прямо, спина прямая, руки на поясе.*  Лес дремучий впереди, ребята, найдем себе дружочка, возьмем его за руку и побежим с дружочком друг за другом, чтоб никого не потерять. Нам совсем немного уже осталось.  С бега на ходьбу перешли и спокойным шагом пошли. Друг за другом идти хорошо, весело и легко.  Ребята, мы дружно мы шагали и на полянку попали. Здесь живет наша волшебница -Елочка.  Как красиво вокруг: лес, полянка. Встанем вместе в дружный круг, чтобы видеть все вокруг!  В лесу, ребята, довольно морозно, давайте погреемся немного.  Для начала потрем свои ладошки одну об другую поперек. Теперь слегка подергаем кончик носа. Далее, указательными пальчиками помассируем ноздри. Слегка разотрем указательным пальчикам ушки сверху вниз и прижмем, чтобы не отклеились. И осталось нам сдуть с ладошек снежинки - делаем вдох через нос и дуем на свои ладошки. Хорошо погрелись молодцы!  *Елочка красавица всем ребятам нравится*  *Веточки пушистые, шишки золотистые.*  *Елочка, елочка*  *Стройная, зеленая*  *Елочка, елочка*  *Наша новогодняя*  И правда ребята, наша елочка такая пушистая, зеленая, просто загляденье!  И совсем скоро в Новый год, возле елки, ребята, мы будем водить хоровод. Да? А чтобы в хороводе хорошим танцором быть, упражнения нам повторить.  **Ритмическая гимнастика**  под муз. Е. Крылатова, сл., Ю.Энтина «Кабы не было зимы».  *(инструктор дает указания не задерживать дыхание и обязательно улыбаться друг другу)*  Хорошо все танцевали! Не устали? Молодцы! И елочке нашей тоже понравилось.  *С неба падают зимой*  *И кружаться над землей*  *Мягкие пушинки*  *Белые снежинки*  Ребята, сдуем снежинки с наших ладошек.  (вдыхаем через нос, дуем через рот).  Ребята, в зимнем лесу еще много забав. Можно по снежной горке бегать, между пенечками снежки катать, а еще по сугробам прыгать. Давайте построимся в шеренгу, и я вам обо всем расскажу.  *(дети строятся в шеренгу, 2-3х ребят инструктор вызывает на помощь в расстановке спортивного инвентаря)*  **«Пробеги по снежной горке»**  *Инструктор, напоминает, как выполняется упражнение, обращая внимание детей, что по наклонной доске взбегать нужно аккуратно, но смело, спину прямо и обязательно подождать, когда один сбежит с горки и только потом приступать к упражнению.*  Сначала, взбежим на снежную горку, она хоть и большая, но не такая крутая. Осилим ее? Да?  **«Прокати снежок между пенечками»**  *Инструктор обращает внимание на фишки, которые разложены по полу и корзину с мячами.*  А здесь ребята будем снежки катать и пенечки не задевать. Упражнение вам не знакомо, я сейчас его покажу.  *Инструктор дает указания не торопиться, сильно мяч не толкать вперед, обращая внимание детей, что в конце упражнения нужно обязательно встать и выпрямить спину, поднять мяч над головой.*  **«Прыгаем через сугробы»**  Как же прекрасно зимой по сугробам прыгать.  *Инструктор, обращает внимание на лежащую на полу координационною лесенку. Напоминает, что прыгать нужно легко, отводя руки назад отталкиваясь, выпрямлять колени выводя руки вперед, перепрыгнуть препятствие и приземлиться на носочки.*  Ребята, вам нравится у Елочки в гостях? Предлагаю тогда еще и в игру поиграть называется «Подарки»  Встанем вокруг елочки.  *Инструктор напоминает правила, что действовать нужно в соответствии с игровым образом, подарком.*  Принесли мы всем подарки,  Кто захочет, тот возьмет-  Вот вам кукла с лентой яркой,  Конь, волчок и самолет.  *Далее, инструктор, называет любой из перечисленных подарков. Дети выполняют движения под следующие слова:*  Конь – скачет конь наш чок, чок, чок,  Слышен топот быстрых ног.  Кукла-кукла, кукла, попляши,  Красной лентой помаши.  Волчок-вот как кружится волчок,  Прожужжал и на пол лег.  Самолет- самолет летит, летит,  Летчик смелый в нем сидит.  Инструктор: Как мы весело играли, просто восторг! Но нам пора уже возвращаться в сад из зимнего леса. Прощаемся с нашей елочкой.  А вернемся мы по волшебному. Подтяните руки вверх, на ладошки посмотрите, пальчиками пошевелите, ладошки на щечки опустите, закройте глаза и на секунду «усните». Откройте глаза, посмотрите на меня, посмотрите вокруг, себя хорошенько двумя руками обнимите.  Вот мы и саду.  Вам понравилось наша прогулка в зимний лес?  Ребята, а что вас удивило? А что больше всего понравилось?  *Инструктор хвалит детей, которые старались на занятии. И указывает детям, у которых не все получалось, на что им обратить внимание.*  Встаньте, дети, друг за другом и шагаем все за мной. | Дети строятся шеренгу, здороваются с гостями.  Дети ровняются, выпрямляют спины.  Дети отвечают на вопрос воспитателя  Дети поворачиваются налево и друг за другом идут под музыкальное сопровождением в колонне за направляющим.  Дети идут в колонне друг за другом, поднимая колени высоко, спина при этом прямая.  Дети отвечают на вопрос воспитателя.  Дети идут друг за другом на носочках крадучись, смотря на инструктора.  Дети бегут по залу врассыпную.  Дети в движении находят себе пару и бегут в колонне по двое.  Дети идут в колонне друг за другом, останавливаются.  Дети встают вокруг елочки.  Дети, выполняют упражнения повторяя за инструктором. Каждое упражнение по 5 раз.  Дети слушают инструктора  Отвечают на вопрос  Дети выполняют движения поглядывая на инструктора, и движения подсказанные музыкой, перенимая движения от других детей.  Похвала детей.  Дети, выполняют вдох через нос и спокойный выдох через рот 2 раза.      Основные виды движений дети выполняют поточно, друг за другом.  Дети поочередно взбегают по наклонной доске не задерживаясь сбегают с нее.  Дети слушают и внимательно следят за движениями инструктора.  Дети друг за другом берут мяч и наклоняясь прокатывают мяч между фишками. Поднимают мяч над головой в конце упражнения и кладут мяч в корзину.  .  Дети друг за другом выполняют знакомое упражнение самостоятельно.    Дети, идя по кругу, повторяют за инструктором слова из игры под музыкальное сопровождение:  Дети бегут по кругу друг за другом, поднимая высоко ноги, руки вытянуты в перед, корпус слегка отклоняется назад.  Пляшут на месте и присаживаются.  Кружатся на месте и присаживаются.  Подняв руки в стороны, бегут друг за другом по кругу.  Дети стоят в кругу и отвечают на вопросы инструктора.  Дети друг за другом выходят из зала вслед за инструктором | Организационный  момент  Сюрпризный момент  Практический метод: упражнение  Практический метод: упражнение  Практический метод: упражнение  Практический метод: упражнение  Практический метод: упражнение  Практический метод: упражнение  Практический метод: выполнение массажных и дыхательных упражнений  Художественное слово  Практический метод: выполнение танцевальных упражнений  Практический метод: выполнение дыхательных упражнений  Практический метод: выполнение упражнений  Практический метод: выполнение упражнений  Практический метод: выполнение упражнений  Похвала  Игровой метод: выполнение игровых движений  Игровой метод: выполнение движений, согласно тексту  Похвала |