

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение*

*Детский сад № 472*

**Методическая разработка  
сценария занятия по физической культуре  
«Прогулка в зимнем лесу»  
В средней группе**



*Составитель:*

*Инструктор по физической культуре*

*Власова М.П.*

*Екатеринбург- 2018г.*

### *Аннотация:*

Важным фактором, оказывающим разностороннее влияние на укрепление детского организма, является физическая культура. Особенно актуальными задачами являются привитие детям стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их доступным двигательным умениям. Содержание физкультурного занятия «Прогулка в зимний лес» соответствует ряду требований ФГОСДО:

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.

Занятие - сюжетно-игровое (все части занятия объединены единым сюжетом), Вместо четких переходов от одной части к другой, принятых в традиционном занятии, используется много переходов в течение одного занятия, т.е. волнообразная система нагрузки, при которой дети меньше утомляются. Используется разнообразный выбор способов организации детей при разучивании, закреплении и совершенствовании основных движений

### **Ход занятия**

*Образовательная область:* «Физическое развитие»

*Направление* «физическая культура»

*Возрастная группа:* средняя

*Тема:* «Прогулка в зимний лес»

*Цель:* совершенствовать навыки основных движений, развивать глазомер и ловкость.

*Тип занятия:* игровой, сюжетно-ролевой.

## **Интеграция образовательных областей:**

«Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Физическое развитие», «Социально–коммуникативное развитие», «Художественно – эстетическое развитие»

### ***Цель:***

#### **1. Образовательный аспект:**

- учить в подлезании под дугу правым и левым боком;
- закрепить метание в цель; устойчивое равновесие при ходьбе по бревну;
- внимание, память, логическое мышление.

#### **2. Развивающий аспект:**

- способствовать развитию координации движений;
- развивать координацию движений под музыку;
- развивать глазомер и ловкость.

#### **3. Воспитательный аспект:**

- воспитывать интерес и эмоционально- положительное отношение к занятиям физкультурой;
- воспитывать заботливое отношение к животным.
- воспитывать желание проявлять активность в предлагаемой деятельности.

*Ожидаемый результат:* уверен в своих силах, открыт внешнему миру, положительно относится к себе и другим; проявляет творческие способности, выполняет движения в соответствии с текстом и под музыку, радуется своим достижениям.

*Формы организации физкультурной деятельности:* индивидуально-дифференцированная, подгрупповая.

*Методы обучения:* наглядное моделирование, здоровьесберегающие технологии

*Форма организации метода:* объяснение, игровая деятельность, музыкальная, двигательная деятельность

*Средства обучения:*

корзина, снежки для метания, дуги для подлезания, музыка для ОРУ и игр, наглядное пособие: картинки медвежонка, лисы, зайца, белки, ежика.

*Подготовка:*

- разучивание массажа, движений ОРУ и подвижных игр; чтение художественной литературы о животных наших лесов, показ иллюстраций, отгадывание загадок, проведение дидактических игр, подвижные игры, связанные с тематикой занятия; разгадывание движений по схемам.

## **Содержание организованной образовательной деятельности**

### *1. Мотивационно – побудительный этап*

2.

Инструктор приглашает детей в круг.

Проводится ритуал – минута вхождения в день «Доброе утро»

Инструктор: Доброе утро, дети!

Девочки все вместе желают мальчикам – «Доброе утро, мальчики». Мальчики желают девочкам – «Доброе утро, девочки».)

### **Упражнение «Скажи и покажи»**

Как живешь?

Вот так! (дети показывают большой палец)

Как плывешь?

Вот так! (имитируют плавание)

Как идешь?

Вот так! (ходят на месте)

Вдаль глядишь?

Вот так! (приставляют ладонь ко лбу)

Машешь вслед?

Вот так! (взмахивают кистями рук)

Как шалишь?

Вот так! (ударяют кулачком по надутым щекам)

Как любишь?

Вот так! (обнимают себя двумя руками, качаются)

Инструктор: «Веселится детвора –

Снег – снежок идет с утра.

Скоро праздник – Новый год,

Елка в гости к нам придет.

И ребята, и зверята, праздник ждут.

А зверята ведь в лесу живут.

В гости к ним сегодня мы пойдем» (Да)

А мороза, вы боитесь? А простудиться?

**Дети (хором):** Нет!

## **Массаж лица для профилактики простудных заболеваний**

### **«Белый мельник»**

Белый – белый мельник сел на облака (Провести пальцами по лбу от середины к вискам.)

Из мешка посыпалась белая мука (Легко постучать пальцами по щекам)

Радуются дети (Сжав руки в кулаки, возвышениями больших пальцев)

Лепят колобки (быстро растереть крылья носа)

Заплясали сани, (Раздвинув указательный и средний пальцы, массировать)

Лыжи и коньки (точки перед собой и за ушными раковинами).

**Инструктор:**

Шапки, шарфики, перчатки надевайте вы быстреей.

В лес, к зверятам, на прогулку отправляемся скорей! (имитация одевания)

**Инструктор:** в лесу живет много разных зверей. По дороге мы покажем в движениях нескольких из них. Я вам буду показывать картинки животных, а вы покажите их движение. Повернулись все направо.

По снежку мы все пойдём

Ножки разминать начнём. (Ходьба в колонне по одному)

1. схема Лиса (Ходьба на носочках, руки перед собой, виляют)
2. Белка (Ходьба на пятках, руки за голову)
3. Медвежонок (Ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны перед собой)
4. Ёжик (Ходьба в полном приседе, держась руками за колени).
5. Зайчик (Прыжки).
6. Холодно в лесу зимой, побежали все за мной (Бег).

## 2. Организационно – поисковый этап

**Инструктор:**

Вот так чудо из чудес:

Мы попали в зимний лес!

Посмотрите, как красив зимний лес, давайте остановимся на этой полянке.

### Упражнение на дыхание «Снежинка»

Полетели с высоты лёгкие пушинки,

На ладошку опустились белые снежинки (сдуваем с ладошки воображаемую снежинку)

**Инструктор:** а сейчас я вам загадаю загадку, если правильно ответите, то отгадка появится на экране.

«Кто под елкою сидит и ушами шевелит?

Кто под елкой тихо плачет и тихонечко дрожит?

**Дети:** Заинька сидит.

**Инструктор:** Вижу холодно ему. Давайте сделаем Заюшкину зарядку.

## ОРУ «Тусовка зайцев».

**Инструктор:** заяц очень рад, что вы обогрели его зарядкой, и он готов с вами состязаться. Он предлагает вам пройтись по поваленному дереву и не падать.

**ОВД.** Построение в колонну по одному.

1. **Равновесие** - ходьба по бревну правым боком, руки на поясе (поточный способ)

**Инструктор:** отгадайте загадку.

Рыжая плутовка, хитрая, да ловкая,

Хвост пушистый — краса, А зовут её... (лиса).

**Инструктор:** правильно, лиса.

Ещё загадка:

– В дупле живет да орешки грызет. (Белка)

**Инструктор:** правильно, белка

**Слайд «белка»**

## Зрительная гимнастика

«Лиса».

Ходит рыжая лиса, Крепко зажмурить и открыть глаза.

Щурит хитрые глаза.

Смотрит хитрая лисица, Вытянуть вперед правую руку, на которой все пальцы,

Ищет, где бы пожить. кроме указательного сжаты, в кулак. Вести рукой вправо-

влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы.

**Инструктор:** ребята, белочка и лисичка захотели с вами поиграть. Белка так хорошо умеет бросаться шишками, что попадает в любого зверя. А лиса так ловко подлезает под веточки, что ни одна веточка не шевельнется. Я предлагаю вам сделать 2 круга: мальчики вокруг корзинки (в корзинке снежки). А девочки – вокруг елочки (вокруг елочки поставлены обручи на стойках). Мальчики

теперь метатели, целясь метко и – бросок! Прямо в цель летит снежок! (бросание правой и левой рукой “снежков” в цель). А девочки – ловкие лисички. Будут учиться подлезать под деревьями правым боком. А потом поменяемся ролями.

**2. 1 подгруппа: бросание «снежков» в цель.**

**3. 2 подгруппа: подлезание под дугу правым и левым боком.**

Цель: научить детей подлезать под дугу правым и левым боком, не касаясь верха обруча и пола.

**Инструктор:** Вокруг снег лежит, да мороз трещит. Вижу, замёрзли вы. Давайте погреемся. Постойтесь в 1 большой круг.

### **Подвижная игра со снежками (музыкальная игра с текстом)**

**Инструктор:** дети, нам пора возвращаться в детский сад. Давайте наденем лыжи и на лыжах вернемся в детский сад.

Дети «одевают» лыжи. Ходьба - имитация катания на лыжах.

**Инструктор:** Вот мы и вернулись с вами в свой детский сад. Снимайте лыжи.

### **Заключительная часть.**

#### **Игра малой подвижности «Холодно-тепло»**

Цель: умение согласовывать свои действия со словами текста; умение подражать.

Ход игры:

Дети сидят на ковре, сложив ноги по-турецки. Воспитатель говорит: «Подул сильный ветер. Стало холодно-холодно». Малыши сжимаются в комочки, скрестив руки на груди, говорят: «холодно». На слова инструктора «Но выглянуло солнышко, стало тепло-тепло» дети расслабляются, обмахиваются платочками, произнеся «тепло-тепло». Воспитатель показывает действия, а дети подражают ему.

**3.Рефлексивно – корригирующий этап**

Садитесь удобнее в кружок. Дети, куда мы ходили? Кого вы там повстречали? Как мы помогли зайчику согреться? Что он ещё предложил сделать вам? Какое задание предложила вам белочка? А лисичка?

### **Релаксация «Снежинки»**

Мы белые снежинки,

Летим, летим, летим.

Дорожки и тропинки

Мы все запорошим.

Покружимся над садом

В холодный день зимы.

И тихо сядем рядом

С такими же, как мы.

Построение в шеренгу. Инструктор благодарит детей за интересную прогулку и провожает в группу.

Ходьба в колонне по одному в группу.

### **Литература:**

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа
2. В.В. Гаврилова. Занимательная физкультура для детей 4-7лет.
3. Е.Ф. Желобкович. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.
4. Интернет – ресурсы.