

**МКДОУ Детский сад № 6 «Ягодка»  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по социально – личностному развитию детей**

**Сюжетные занятия физической культурой  
с детьми средней группы**



Выполнила: Бутова Ю.В.  
Инструктор по физкультуре



## «Королевство камней»

**Цель** - Формирование у детей интереса и ценностное отношение к занятиям физической культурой.

**Задачи:**

1. Развивать физические качества: крупную и мелкую мускулатуру, силу, ловкость, равновесие, координацию движений, правильную осанку.
2. Закреплять навыки в ходьбе, беге, ползании на четвереньках, ходьбе по гимнастической скамейке, метании.
3. Создавать у детей радостное, бодрое настроение, пропагандировать ЗОЖ.

**Оборудование:**

Канат, керамзитовая дорожка, массажные «дорожки здоровья», мешочки с песком на каждого ребенка, гимнастическая скамейка, кибрики – «камни», дуги высотой 50 см (6 штук), морские камни, ткань голубого цвета, бусы –«жемчужные», мячи большие для мальчиков, мячи маленькие для девочек, планшетное дерево, мяч – «камень».

### Ход:

#### Вводная часть:

Дети под музыку входят в зал.

**Воспитатель** - Дружно, весело шагаем,  
Выше ножки поднимаем.  
Вот как хорошо идти  
Нам со всеми по пути.

Под музыку выходит «Хозяйка медной горы».

**Королева** - Здравствуйте, девчонки и мальчишки! Я - хозяйка медной горы.  
Знаете, куда вы попали?

**Дети** - Нет!

**Хозяйка** - В мое «Королевство камней». Мне гномы рассказали, что вы очень много знаете о камнях, их свойствах, где их применяют и я подумала, если это правда - мне обязательно нужно познакомиться с вами, проверить ваши знания, и уж если это правда вознаградить вас по-королевски!

А скажите-ка, ребятки,  
Любите вы шоколадки?  
Тогда в королевство камней пойдём,  
Чудо - дерево там найдем,  
Где на каждой ветке  
Висит по конфетке.

*Дети выполняют ходьбу по канату боком, приставным шагом, руки на поясе.*

Вот тропинка на пути,  
Нужно вам по ней пройти.  
Она волшебная, не простая,  
Поможет вам в королевство пройти,  
Чудо - дерево найти!

**Хозяйка** - Какой чудесный лес у меня в королевстве! Птицы поют, ветерок дует!  
А вот и тропинка! Пойдем по широкой тропинке обычным шагом, а по узкой на носках.

*Упражнение выполняется по показу воспитателя. Широкой дорожкой служит керамзитовая дорожка, узкой - «массажная дорожка» с веревкой и «камнями».*

**Хозяйка** - Ручеек впереди,  
Нужно нам по камушкам пройти.

*Дети за Хозяйкой идут по мешочкам с песком шагами.*

**Хозяйка** - Побежали дальше в лес, бежим легко.  
*Дети выполняют бег, ходьбу и упражнение на дыхание.*

#### Основная часть:

##### Общеразвивающие упражнения

*Упражнения выполняются по показу.*

##### 1. «Большие деревья»:

И.п.- ноги на ширине плеч, руки по швам. Поднимание рук через стороны вверх (6 раз).

##### 2. «Деревья качаются»:

И.п.- ноги на ширине плеч, руки вверх. Наклоны туловища вперед - вниз (8 раз).

**3. «Собираем хворост»:**

И.п.- сидя на полу, ноги прямые, руки на поясе. Наклон вправо – вперед – влево - выпрямиться (8 раз).

**4. «Присядем на пенечек»:**

И.п.- ноги на ширине плеч, руки за спиной. Приседание, руки выставить вперед.

**5. «Отдых на траве»:**

И.п.- лежа на спине, согнутые руки под головой. Сесть, упор руками сбоку, лечь (6 раз).

**6. «Прогони комара»:**

**Инструктор –** Сколько комаров летает!

Комарика хлоп- хлоп,  
А то сядет нам на лоб!  
Слева хлопнем комара,  
Справа хлопнем комара.

И.п.- ноги на ширине плеч, руки по швам. Свободное подпрыгивание с взмахом рук вверх (2 раза по 10 секунд, чередуясь с ходьбой на месте).

**7. «Понюхаем цветы»:**

Дыхательное упражнение (4 раза).

**Основные движения:**

**1. «Бросим камешки в воду»:**

*Дети делятся на две команды (мальчики и девочки).*

**Королева -** Вдоль по берегу пройдем,  
В руки камешки возьмем,  
Бросим в воду мы их дружно  
И идти нам дальше нужно.

*Дети выполняют метание мешочков в обруч с расстояния 2 метра, способом от груди.*

**2. «Пройдем по мосту»:**

**Королева -** Все по мостику пройдем,  
Ручеек мы перейдем,  
Через камешки шагаем,  
Выше ножки поднимаем.

*Дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с перешагиванием «камней - кубиков», легко сходим со скамейки шагом.*

**3. «Пролезем в щель»:**

**Королева -** В моем королевстве высокие горы,  
В них узкие щели.  
На четвереньки вы вставайте-  
Быстро в щели пролезайте.

*Дети на четвереньках, с опорой на ладони и колени, пролезают под дугами высотой 50 см (6 дуг).*

**4. «Соберем морские камни»:**

**Воспитатель** расстилает ткань – реку, выкладывает на нее морские камни.  
**Хозяйка –** Сядем мы на бережок.

Ножки в воду опускаем -  
Их в водичке поболтайте.

Помогите мне собрать морские камни, снимем чешки и пальчиками ног соберем их.

**5. «Найдем камни»:**

**Хозяйка** – Ах, беда,  
Потеряла бусы я,  
Бусы не простые, а жемчужные.  
Помогите,  
Мои бусы отыщите.

*Дети руками отыскивают бусы – жемчужины (драгоценные камни) в чашах с крупами.*

**6. Игра – «Пятнашки на камнях»**

**Хозяйка** – Спасибо. За помощь хочу с вами поиграть. Выберите себе камень.  
*Дети подходят к корзине, берут мячи, проходят по карандашной дорожке, располагаются по залу.*

**Хозяйка** – Под музыку вы бегите,  
Свой камень отыщите.

*Дети бегают по залу, не задевая мячи – «камни», по сигналу – останавливаются около камней, мальчики около больших, девочки выбирают маленькие.*

**Заключительная часть:**

**Хозяйка** – В моем королевстве живет говорящий камень, он-то и знает дорогу к Чудо - дереву, вот он.

*Воспитатель из-за двери говорит слова «Камня».*

**Камень** – Здравствуйте, детишки, девчонки и мальчишки!

Очень рад вас видеть я!

Поиграете со мной – покажу дорогу к Чудо – дереву!

**Дети** – Да!

**Хозяйка** – Хорошо, камешек, поиграем мы с тобой в прятки. Ты будешь кататься по рукам детей, прятаться им за спины, а я буду тебя искать!

**Камень** – Да, да! Я согласен!

**Игра «Найди меня»**

Я иду – иду – иду,  
Хоровод веду, веду,  
Сосчитаю до пяти –  
Ты попробуй меня найти!  
Раз – два – три – четыре – пять  
Начинай меня искать!

*Дети передают мяч друг другу, кто-то прячет мяч за спину, королева «угадывает» где мяч.*

**Хозяйка** – Мне сегодня не везет.

**Камень** – Я доволен, покажу вам дорогу к Чудо - дереву конфетному, идите на лево, потом на право, потом опять на лево, потом опять на право.

**Хозяйка** – стоп, стоп Камень, дети так никогда не найдут Чудо - дерево, я сама покажу им дорогу к нему и угощу конфетами, потому что они действительно много знают о камнях и много умеют, пойдете за мной.

*Дети друг за другом в колонне идут за Хозяйкой под музыку к Чудо - дереву и награждаются конфетами, под музыку уходят в группу.*

## «В гости к Лесовичку»

**Цель** – Формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой; прививать любовь к природе.

**Задачи:**

1. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, силу, равновесие, координацию движений; укреплять мышцы туловища и конечностей, развивать динамическое чувство.
2. Закреплять навыки в ходьбе, беге, прыжках,
3. Создавать у детей радостное, бодрое настроение, пропагандировать ЗОЖ.

**Оборудование:**

Картонные листья на каждого ребенка (дуб, береза, клен), конверт с письмом, плоскостные деревья, фитболы (6-8), большой плавмассовый гриб.

**Ход:**

**Вводная часть:**

*Дети входят в зал.*

**Инструктор** – Если на деревьях листья пожелтели,  
Если в край далекий птицы улетели,  
Если небо хмурится,  
Если дождик льется,  
Это время года, дети, как зовется?

**Дети** – Осень!

Приглашаю всех вас в лес.  
Много там всегда чудес.  
Даже осенью мы в нем  
Интересное найдем.  
Что ж, хотите в лес пойти?

**Дети** – Да!

**Инструктор** – Всем вам доброго пути!

В зал забегает Ежик, в руках большая сумка.

**Ежик** – Здравствуйте! Я так к вам спешил, получите телеграмму!

**Инструктор** – От кого?

**Ежик** – От Лесовичка! (*Убегает*).

**Инструктор** – Интересно, что же нам пишет Лесовичок. *Открывает конверт, читает:*

Я, Лесовичок, хозяин лесов и полей,  
Приглашаю всех детей детского сада...  
К себе в гости на осеннюю поляну.  
Бояться меня не нужно,  
Будем играть весело и дружно.  
Возьмите своих спасателей:  
Нянечек и воспитателей.  
Чтобы было веселей –  
Приезжайте поскорей.  
Поедем!

**Дети** – Да!

*Дети строятся друг за другом.*

**Инструктор** - Едем на машине (*под музыку*).

Выходите, поглядите –  
Мы в осеннем лесу.  
Где же Лесовичок?  
Пойдем искать поляну!?

*Обычная ходьба друг за другом (5 с).*

Высоко поднимаем ноги,  
Через ветки перешагиваем,  
Спину держим прямо.

*Ходьба с высоким подниманием коленей (5 с).*

И снова идем по дорожке.

*Обычная ходьба (5 с).*

Ой, ребята, тучи надвигаются.  
Убежим от дождя?

*Бег друг за другом (30 с).*

Убежали!  
И опять идем гулять,  
По тропинке шагать.

*Обычная ходьба, выполнение упражнения на дыхание.*

**Основная часть:**

**Инструктор** - Вот, пришли мы на осеннюю поляну. Посмотрите сколько у нас под ногами листочков. Возьмите каждый себе листочек, поиграем с ними.

**Общеразвивающие упражнения:**

**«Листочки шуршат» -**

И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять листочки над головой, помахать ими (4 раза).

**«Деревья качаются» -**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вправо, поднять руки вверх – выпрямиться, руки в стороны – наклон влево, поднять руки вверх – выпрямиться, руки в стороны (4 раза в каждую сторону).

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон вперед – коснуться листочками носков (6 раза).

**«Деревья, пеньки» -**

И.п. – Присесть, руками обхватить колени (4 раза).

**« Нам весело» -**

И.п. – Ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (2 раза по 8, в чередовании с ходьбой).

**«Ветерок подул» -**

Дыхательное упражнение (4 раза).

**Основные виды движений:**

**Инструктор** – Посмотрите на свои листочки, они все от разных деревьев, найдем их.

**1. Подвижная игра «Найди свое дерево».**

*Под музыку дети кружатся, «летают», по остановке музыки – «летят» к своему дереву.*

**2. Игровое упражнение «Ручейки – озера- река».**

**Инструктор** – В лесу много ручейков, есть реки, озера, поиграем и с ними.

*Дети делятся на 2 команды ( с одной командой- воспитатель, с другой- инструктор). По сигналу «Ручейки» бегают цепочками, взявшись за руки, змейкой в разных направлениях. По сигналу «Озера» цепочки перестраиваются в круги. По сигналу «Река» все образуют один большой круг.*

**Инструктор** – Что- то не вижу я хозяина лесов и полей! Где же ты, встречает. Дети, давайте дружно скажем « Лесовичок, ау!».

*Все вместе кричат « Лесовичок, ау!».*

*Раздается звук колокольчика.*

**Инструктор** – Слышите, кто- то к нам идет.

*По музыку выходит Лесовичок.*

**Лесовичок** – Здравствуйте девчонки и мальчишки!

Рад вас видеть я.

Осенью много работы в лесу- вот я и задержался.

Но теперь поиграю с вами!

Поиграем с листочками.

Что у меня на полянке лежат, берите их.

### **3. Игра «Цвета».**

*Красный листок – танцуют, желтый – стоят на месте, зеленый – бегают на носочках по поляне.*

### **4. Игровое упражнение «Ветерок и ветер».**

**Лесовичок** – Вот мы по лесу идем,

Листья сыплются дождем,

Под ногами шелестят,

И летят, летят, летят!

*Под музыку дети «летают» по залу с листочками, быстро и медленно, по сигналу (хлопок в ладоши).*

### **5. Игровое упражнение «Лесная фигура».**

**Лесовичок** – В моем лесу живет много жителей, лесных обитателей, поиграем, будем изображать лесных зверей:

Раз, два, три!

На месте, лесная фигура, замри!

*Дети отгадывают, каких зверей изобразили ребята.*

### **6. Игровое упражнение «Осенний ветерок».**

**Инструктор** - Лесовичок, мы бы хотели, что бы ты тоже играл с нами, я знаю игру, где можно с «ветерком» бегать быстро- медленно:

**Инструктор** - Шаловливый ветерок  
В лесочек залетел.

**Дети** – Ш-ш-ш!

**Инструктор** – Тихо – тихо веточкам  
Он песенку запел.

**Дети** – *(тихо)* Ш-ш-ш!

**Инструктор** – Сильный ветер в наш лесочек  
Тоже прилетел.

**Дети** – *(громко)* Ш-ш-ш!

**Инструктор** – Громко- громко веточкам  
Он песенку запел.

**Дети** – *(очень громко)* Ш-ш-ш!

**Инструктор** – То тихую...

**Дети** – *(тихо)* Ш-ш-ш!

**Инструктор** – То громкую...

**Дети** – *(громко)* Ш-ш-ш!

*Дети произносят звуки попеременно: то тихо, то громко.*

**Инструктор** – А потом ветерок улетел!

*Дети бросают листья на пол.*

**Инструктор** - Вот какой ветер шалунишка-  
Разбросал нам все листочки по полянке.

**Лесовичок** - Мне понравилась игра, по листья- то опять на месте, будто их и не собирали.

**Инструктор** – Мы сейчас их соберем, но посмотрим- кто быстрее- ты или дети.



**Лесовичок** – Интересно, интересно, в моем лесу, кроме меня, листья больше никто так быстро не собираем, хорошо- посмотрим!

**7. Игровое задание « Соберем листья».** *(на фитолах).*

**Инструктор** – Вот тебе, Лесовичок, фитбол, вот детям *(выбирает участников).*

Кто больше всех соберет листьев- тот и выиграл!

*Игра проводится 3-4 раза, Лесовичок проигрывает.*

**Лесовичок** – Молодцы, буду всегда вас приглашать в лес, осенью собирать листву.

**8. Подвижная игра «Зайцы в лесу».** *Проводится 2-3 раза.*

**Лесовичок** – Мне очень нравится с вами играть, поиграем еще, вы будете зайчатами:

**Лесовичок** – Маленькие домики в густом лесу стоят,

Маленькие зайчики в тех домиках сидят.

*Дети сидят на корточках на расстоянии друг от друга.*

Выходите зайчики, в лесочек погулять!

А медведь появится – вы спрячетесь опять.

*Дети выбегают и прыгают, каждый по своей дорожке.*

*(Роль медведя исполняет инструктор).*

**Медведь** – Кто плясал, мне спать не давал?

*Зайчики разбегаются, а медведь их ловит.*

**Заключительная часть:**

**Малоподвижная игра « Мы – осенние листочки».**

*Дети – «листочки» выполняют движения в соответствии с текстом.*

**Инструктор** – Мы – листочки, мы – листочки,

Мы – осенние листочки.

*Стоя, руки вверх, покачиваются.*

Мы на веточке сидели,

*Присесть на корточки.*

Ветер дунул – полетели.

*Бег в разных направлениях.*

Мы летали, мы летали,

А потом летать устали.

Перестал дуть ветерок –

Мы присели все в кружок.

*Присесть на корточки.*

Ветер снова вдруг подул,

И листочки быстро сдул.

*Бег, медленно кружатся на месте.*

Все листочки полетели

И на землю тихо сели.

*Присесть на корточки.*

**Упражнение на релаксацию.**

**Инструктор** – Очень нам понравилось у тебя в лесу Лесовичок, спасибо за игры, но нам пора возвращаться в детский сад и мы немного устали!

**Лесовичок** - Пожалуйста! Ой, это просто - я же все-таки волшебник, помогу вам отдохнуть и быстро вернуться в детский сад, ложитесь на полянку, закрывайте глаза, дышите легко, медленно:

Сегодня необычайно хороший день. Ярко светит солнце, его лучи нас согревают. Мы ходим по опавшей листве, прислушиваемся к шелесту листьев. Пахнет листвой и грибами. Где-то в вышине поют птицы, они улетают в теплые края до следующего года. Мы лежим на мягком коврик листьев и слушаем звуки леса.

*Звучит запись «Звуки леса».*

А теперь медленно открывайте глаза, смотрите – вы в детском саду!

**Инструктор** – Лесовичок, ты просто молодец, мы и отдохнули и вернулись в детский сад!

**Лесовичок** – Это еще не все, я приготовил вам угощения, вот они (*протягивает гриб*).

**Инструктор** – Спасибо, а как же мы будем делить этот гриб?!

**Лесовичок** - А это не простой гриб, волшебный, откройте шляпку - найдете угощения! А мне пора домой - готовиться к встрече зимы. До новых встреч! *Инструктор открывает шляпку гриба и угощает детей конфетами, дети выходят из зала.*

## «Игры с санками»

### **Цель:**

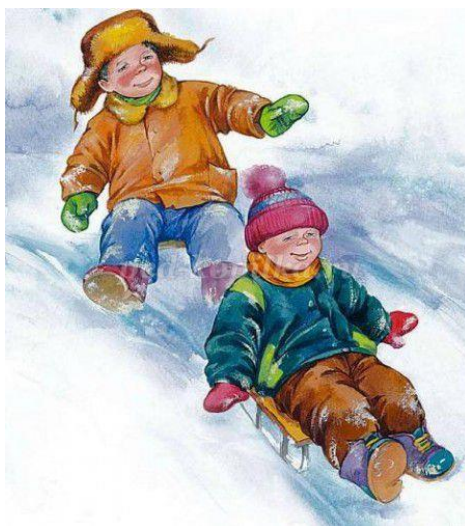
*Формирование у детей положительного отношения к прогулкам на воздухе, выполнению самостоятельных двигательных действий с санками.*

### **Задачи:**

*Развивать способности ориентирования в пространстве, ловкость, быстроту реакции, выносливость во время проведения эстафет.*

*Воспитывать коммуникативные качества и положительное отношение к коллективной деятельности.*

*Приобщать детей к здоровому образу жизни.*



*Инструктор по физкультуре до начала прогулки приглашает детей на прогулку:*

Раз, два, три, четыре, пять –

Мы сейчас пойдем гулять.

Вы в окошко поглядите,

На погоду посмотрите.

Вы подумайте, что надеть,

Чтобы сильно не вспотеть.

Чтоб не зябнуть, не дрожать,

Думайте, что же надевать.

*Дети отвечают, что они наденут, кто привез санки в детский сад.*

**Инструктор** – Прогулка у нас будет не обычной, почему нам расскажет ...

### **Читает ребенок:**

В этом году мамочка

Мне купила саночки.

Быстро с горки покачусь,

Упаду – не ушибусь.

Вот спасибо мамочке,

Что купила саночки.

**Инструктор** – А, у кого есть еще санки (дети отвечают).

Очень хорошо, сейчас мы будем играть, кататься на санках и соревноваться.

Ход:

*Дети выходят на улицу и выстраиваются на спортивном участке, подготовленном для соревнований и украшенным.*

*Выходит Злюка – Холодюка*

**Злюка – Холодюка -**

Я Злюка – Холодюка.

Детей я не люблю.

Лишь гадости и пакости

Детишкам я дарю.

Я вижу рады все зиме.

Но солнце ненавистно мне,

Пожалуй, буду колдовать,

Зиме дорогу преграждать.

**Инструктор** – Уважаемая Злюка – Холодюка, не нужно нам мешать, лучше скажи – ка, почему ты злишься, может наши ребята смогут тебе помочь?

**Злюка – Холодюка** – Может и смогут, я одна, играть мне не с кем, а я так люблю играть в снежки, кататься на санках!

**Инструктор** – Злюка – Холодюка, так наши дети тоже очень любят играть в снежки и на санках тебя могут покатать.

**Злюка – Холодюка** – Правда! Тогда давайте-же играть!

**Инструктор** – Конечно, а прежде чем лепить настоящие снежки сделаем разминку для ладошек:

**Разминка для ладошек**

Возьмем снега мы немножко, - *имитация сгребания снега к себе,*

Снежки слепим мы в ладошках – *имитация лепки снежков,*

Дружно ими побросались – *имитация перебрасывания снежков друг в друга,*

Наши руки и размялись – *сжимают и разжимают ладони.*

**Злюка – Холодюка** – Теперь – играем!

**Эстафета «Кто быстрее» под музыку**

*Дети делятся на команды и пока играет музыка лепят снежки.*

*Как только музыка закончится – лепка снежков прекращается.*

**Эстафета «Перевезем снежки» на санках в ведрах**

*Дети везут ведерки наполненные снежками (камуфляжными) до стойки, высыпают снежки в одно большое ведро или сундук.*

**Злюка – Холодюка** – А еще я люблю соревноваться

**Инструктор** – Хорошо, мы будем соревноваться в ловкости и быстроте.

**Злюка – Холодюка** – а, кто быстрее – мальчики или девочки?

**Инструктор** – Посмотрим.

**Эстафета: «Кто быстрее: девочки или мальчики»**

*Под музыку дети везут санки, на которых у девочек сидят куклы, у мальчиков – мишки.*

*Игроки двигаются прямо до стойки, быстро, не уронив «пассажира».*

**Эстафета «Паровоз»**

*Под музыку дети (команда – мальчики и команда – девочки) везут паровоз (пара санок соединенных между собой) стараясь объехать несколько препятствий.*

**Инструктор** – Нравится тебе у нас Злюка – Холодюка?

**Злюка – Холодюка** – Ой, очень нравится!

А, вот

Белый, вкусный снег идет,

Попадает он прямо в рот,

Если очень захочу,

Снег я разом проглочу.

И тогда что будет, братцы,

На санях не покататься.

И сугробов не видать.

И в снежки не поиграть.

И на лыжах не побегать.

Плохо будет всем баз снега.

Вот поэтому, друзья,

Снег не съем, пожалуй, я!

**Инструктор** – спасибо, Злюка – Холодюка, но снег есть вредно для здоровья, правда дети?

**Дети** – Да!

**Злюка – Холодюка** – А, почему?

*Дети отвечают на вопросы, воспитатель или медсестра поправляет ответы детей, дополняет нужной информацией.*

**Инструктор** – Мы сейчас научим тебя, Злюка – Холодюка, полезному упражнению, смотри:

**Массаж**

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, и не чихать,

Надо носик растирать.

Лоб мы тоже разотрем.

Знаем, знаем, да-да-да,

Нам простуда не страшна!

*Дети выполняют упражнение по показу инструктора, Злюка – Холодюка повторяет с детьми.*

**Злюка – Холодюка** – Я очень хочу покататься на санках

**Инструктор** – Садись, мы тебя покатаем

*Инструктор выбирает несколько сильных мальчиков и вместе с ними провозит некоторое расстояние Злюку – Холодюку на санках и говорит слова:*

Покатились санки вниз, Злюка – Холодюка прыгает, поворачивается.

Крепче, Злюкочка, держись.

Ты сиди, не упади,

Там канавка впереди.

Санки набок и в сугроб - Злюка – Холодюка падает с санок.

Ах, разбила Злюка лоб.

Где же вата, где же йод.

Что же доктор не идет.

**Злюка – Холодюка** –

Мне не нужны доктора,

Я же не больна,

И повязка не нужна.

Я ударилась слегка.

**Инструктор** – а почему Злюка – Холодюка упала – кто знает?

*Дети отвечают, как нужно правильно сидеть на санках*

**Инструктор** –

Злюка – Холодюка можем опять

С горки в санках покататься.

**Злюка – Холодюка** – Нет, лучше я покатаю ребят на санках.

*Взрослые катают детей на санках, дети катают друг друга. Чтобы было веселее можно поставить музыку.*