

**Муниципальное казённое учреждение Управление образования  
Ковдорского муниципального округа**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Ковдорского муниципального округа «Детский сад № 5 «Теремок»**

**муниципальный заочный семинар:  
«Формирование здорового и безопасного образа жизни дошкольников в  
условиях ДОО и семьи»**

**Конспект интегрированного занятия  
«Прогулка в осенний лес»  
(средняя группа)**

**Зверева Виктория Александровна,  
воспитатель высшей категории**

**апрель, 2022 г.**

**Цель занятия:** Укрепление здоровья детей, воспитание у детей потребности в занятиях физкультурой.

**Задачи:**

1. Учить детей в метании бумажных комков на дальность.
2. Закреплять умение в перепрыгивании из обруча в обруч, отталкиваясь носками и мягко приземляться.
3. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; упражнять детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру приставным шагом.
4. Развивать физические качества (скорость, выносливость, силу)
5. Способствовать формированию правильной осанки .
6. Стимулировать желание вступать в контакт с окружающими, выражать свои мысли, чувства, впечатления, используя речевые средства.
7. Развивать воображения и творческой активности.
8. Формировать у обучающихся бережное отношение друг к другу.
9. Повышать интерес к физической культуре и спорту с помощью нестандартного оборудования.
10. Воспитывать навыки здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

**Оборудование:** мусорные пакеты белого цвета на каждого ребенка (надутые), 6 обручей, 2 шнура, листы бумаги белые и цветные, фонограмма "Ветер", запись песни В. Шаинского "Облака".

**Ход занятия.**

Дети входят в спортивный зал, встают вокруг педагога.

Педагог:

- Ребята, в каком городе мы живем? ( в городе Ковдор)
- Где находится наш город? ( на севере, в Мурманской обл.)
- Какое сейчас время года? ( Осень, зима)
- К нам на север рано приходит зима. Посмотрите на улицу, то зима, то осень. Осень встречается с Зимой.

- Ребята, я хочу вас пригласить в лес на прогулку, где Осень встречается с Зимой.

- А можно нам идти раздетыми? (нет)

- Почему? (на улице холодно, срывается снег, дует холодный ветер)

- Что мы будем надевать? (куртки, шапки, резиновые сапоги, перчатки)

- Начинаем одеваться (дети имитируют одевания на прогулку в последовательности).

Самомассаж (поглаживание своего тела).

- Все ли готовы к прогулке, на улице холодно, ветер северный, или кому-то лучше дома посидеть, сил набраться? Если оставаться никто не хочет, тогда в путь.

В одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! Отправляемся в лес.

Направо! Друг за другом шагом марш!

Ходьба в колонне друг за другом. ( Педагог следит за осанкой).

- Идем друг за другом, не отставайте, а то заблудитесь.

- Вот и тропинка, она узкая.

*Руки за голову, ходьба на носках*

По узенькой дорожке

Шагают наши ножки.

Раз, два, веселей шагай,

От меня не отставай!

*Руки за спину, ходьба на пятках*

- Осторожно! Здесь глубокие и большие лужи.

Руки на пояс, ходьба с высоким подниманием коленей, тянем носочек, спина ровная, смотрим вперед.

- А вот полетела птичка-синичка, давайте догоним ее.

Легкий бег. Дыхание носом.

Переходим на ходьбу. Шли, шли, на полянку мы пришли.

- Давайте подышим свежим лесным воздухом.

Дети, закрывают глаза, медленно вдыхают через нос, задерживают дыхание и медленно выдыхают, произнося: "А-а-ах!"

- Ребята, посмотрите на небо, что вы видите? (солнце, луну, облака)

- Так много плывет по небу облаков!
- Облака, какие? (белые, воздушные, легкие)
- А вы хотите с облаками поиграть?

Возьмите каждый по облаку и встаньте по всему залу.

(Ритмопластика под музыку В. Шаинский "Облака")

### **ОРУ с "облаком".**

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, "облако" в обеих руках внизу.  
Поднять "облако" вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед - вниз, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
2. И. п. — сидя на пятках, "облако" в обеих руках перед собой.  
Подняться в стойку на коленях, "облако" вверх; вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. — лежа на спине, "облако" в обеих руках за головой.  
Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их "облаком" выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. — сидя, ноги врозь, "облако" перед собой. Поднять "облако" вверх, наклониться, коснуться "облаком" пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, "облако" на полу.  
Прыжки на двух ногах вокруг "облака" в чередовании с ходьбой (по 3 раза).
6. Дыхательная гимнастика. "Ветерок"  
Я ветер сильный, я лечу  
Лечу, куда хочу (Руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)  
Хочу - налево посвищу, (Повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)  
Могу подуть направо. (Голову прямо, вдох голова направо, губы трубочкой, выдох)  
Могу и вверх (Голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)  
И в облака. (Опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)  
Ну а пока я тучи разгоню. (Круговые движения руками).

## 7. Свободные игры с "Облаками"

- Вам понравилось играть с "облаками"? А сейчас отпустим "облака", пусть летят дальше по небу.

- Наша прогулка продолжается.

-Поищем, где же встречается Осень и Зима.

### **Основная часть.**

Ходьба на равновесие.

#### **1.**

- Перед нами дорожки с препятствиями. Посмотрите, как я сейчас пройду, а потом вы.

- Идем по веревке (узенькая дорожка). Ставим ногу к ноге, руки на поясе.

Стараемся идти по веревке, ровно ставим ноги, сходить нельзя.

1 круг. Ходьба приставным шагом по веревке, перепрыгивание на двух ногах через обруч.

2 круг. Ходьба по веревке боковым шагом, прыжки из обруча в обруч.

#### **2.**

Фонограмма "Ветер" (по залу разбросать бумажные листочки белые и цветные).

- Какой северный, холодный ветер! Полетели первые снежинки, осенние листочки с деревьев ветер обрывает. Осень с Зимой встречается.

- На что похожи (белые листочки)? (на снег).

-На что похожи цветные листочки? (на осенние листики).

-А давайте из бумажных листочков сделаем комочки. Сминаем бумагу, покатает бумажный комочек в ладошке.

Массаж.

<p>1, 2, 3, 4, 5!</p> <p>Мы бумажку будем мять!</p> <p>Мы бумажку будем мять!</p> <p>Свои ручки развивать!</p>	<p>Плотную бумагу берём мнём обеими руками, как будто лепим снежок.</p>
--	---

<p>В ручку правую возьмём И чуть-чуть её помнём. Мы чуть-чуть её помнём Левой ручке отдаём.</p>	<p>Берём в правую руку и мнём только правой рукой, затем перекладываем в левую.</p>
<p>В ручку левую возьмём И чуть-чуть её помнём. Мы чуть-чуть её помнём И на стол быстрее кладём.</p>	<p>Берём в левую руку и мнём только левой рукой.</p>
<p>На бумажку посмотри, На что похоже говори!</p>	<p>Дети отвечают, на что похожа их смятая бумажка (на колобка, ёжика, кубик-рубик, мячик, рыбку, и т.д.)</p>
<p>1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть. Пальчики свои встряхнём, Заниматься мы начнём!</p>	<p>Соединяем поочередно пальцы обеих рук Встряхиваем кисти рук, закрываем глаза, отдыхаем.</p>

### 3. Метание вдаль.

- Отдохнули, а сейчас буду учить вас метать комочки вдаль.

Беру комочек в правую руку, отставляю правую ногу назад. Замах, поворот туловища и бросок.

Дети отрабатывают метание комочков вдаль. Индивидуальная работа с детьми.

### 4. Подвижная игра.

В лесу много зверей и все они готовятся к зиме. Поиграем в игру "Звери и дождик". Ловкие все звери. Дождик никого не намочил.

Скоро наступит Зима. Давайте попрощаемся с Осенью и будем встречать Зиму (хоровод "На полянке").

Наша замечательная прогулка в осенний лес заканчивается, отправляемся в детский сад.

**Релаксация:** Дети стоят в круге. Подведение итогов занятия. Что понравилось больше всего? Чем бы хотели заняться на следующем занятии, в какую игру хотели бы поиграть!

Ответы детей.

Дети под музыку выходят из зала.