

**«Путешествие в зимний лес».**  
**Сюжетное физкультурное занятие**  
**совместно с родителями для детей 3-4 лет.**

**Чугунова Е. А.,**  
инструктор по физкультуре МДОУ д/с № 207, город Ярославль

*Цель:* повышение интереса младших дошкольников к двигательной деятельности.

*Задачи:*

- сохранение и укрепление здоровья детей, профилактика нарушения осанки и плоскостопия;
- упражнять в ходьбе и беге парами;
- упражнять в ползании на низких четвереньках, в перешагивании через воротики.
- учить сохранять равновесие в ходьбе на повышенной опоре, энергичном отталкивании ногами в прыжках на двух ногах.
- содействовать эмоциональному сближению детей и родителей через совместную двигательную деятельность.

*Предварительная работа:* разучивание пальчиковой гимнастики «Вместе пальцы сжались тесно», подвижная игра «Мишка — лежебока», подвижная игра «Зайка беленький сидит».

*Оборудование:* дуги 4 шт., дорожка из мягких модулей для перепрыгивания, напольное бревно, ребристая дорожка, ворота для перешагивания, кукла — перчатка Заяц, игрушка Белочка, игрушка Медведь, шапочка Волка.

\*\*\*

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Дети и родители входят в зал. Встают друг за другом парами.

**Инструктор:**

Всё кругом белым — бело,  
Много снега намело.  
Нам не страшен мороз,  
Пусть пугает стужей,  
С ним холодною зимой  
Очень крепко дружим!

**Инструктор:** Дружим мы с морозом, ребята?

Дети: Да!

**Инструктор:** Предлагаю я, ребята,

Вам пробраться в зимний лес,  
Там ещё не спят зверята,  
Там сугробы до небес.

**Инструктор:** Внимание! Внимание!

Наш поезд отправляется в путь!

Ходьба с притопыванием ногами, руки согнуты в локтях.

**Инструктор:** Накачали дружно шины,

Едем дальше на машине.

Ходьба на носочках друг за другом, руки перед собой - «держат руль».

**Инструктор:**

Мы шагаем по сугробам,

По сугробам крутолобым.

Поднимай повыше ногу,

Проложи себе дорогу.

Ходьба, высоко поднимая колени, родитель с ребёнком идут, держась за руку.

**Инструктор:**

Быстро в саночки все сели,

И на санках полетели.

Лёгкий бег парами: взрослый впереди, ребёнок сзади, держась за руки.

**Инструктор:**

Снежиночки - пушиночки кружатся на ветру,

Кружиться перестали, присели отдохнуть.

Дети и родители кружатся на месте и приседают.

**Инструктор:**

Ветер подул, снежинки полетели: «Ш-ш-ш».

Бег парами по кругу.

**Инструктор:** Ветер успокоился,

Снежинки закружились.

Покружились — покружились,

И на землю опустились.

Кружение на месте с приседанием.

Дети и родители встают в круг.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### **Инструктор:**

Вот мы и добрались до зимнего леса.  
Как здесь холодно.

Будем с вами закаляться -  
Физкультурой заниматься,  
Будем вместе по порядку  
Делать звериную зарядку.

### **Музыкальная — ритмическая разминка «Зайцы делают зарядку»**

**Инструктор:** Ребята, а кто живёт в лесу? (Демонстрация картинок)  
Ответы детей.

**Инструктор:** По снежным тоннелям пролезем,  
По снежным мы горкам пройдем  
И если внимательны будем.  
Кого — то возможно найдем.

Дети пролезают под дуги на четвереньках. Родители помогают детям правильно выполнять упражнение, сохраняя средний темп при передвижении.

Прыгают на двух ногах по дорожке из кругов. Родители страхуют детей при выполнении упражнения.

Ходьба по напольному бревну. Родители страхуют детей при выполнении упражнения.

Ходьба по ребристой дорожке. Родители помогают детям сохранять равновесие.

Перешагивание через ворота. Родители помогают детям сохранять равновесие.

**Инструктор:** Ребята, смотрите какой- то домик стоит. А кто в нём живёт, вы узнаете, если загадку отгадаете:

Летом серый,  
Зимой белый.

**Дети:** Заяц.

Инструктор надевает игрушку — перчатку Зайца.

**Инструктор:** Давайте с зайчиком поиграем.

**Подвижная игра**  
**«Зайка беленький сидит»**

проводится 2 раза.

Зайка беленький сидит,  
над головой.

И ушами шевелит.

Вот так, вот так, он ушами шевелит.

Дети сидят и шевелят руками

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Вот так, вот так надо лапочки погреть.

Дети стоят и хлопают в ладоши.

Зайке холодно стоять,  
ногах.

Надо зайке поскакать.

Вот так, вот так надо зайке поскакать.

Дети прыгают на месте на двух

Зайку кто — то испугал,

Зайка прыг — и убежал.

родителей.

Дети бегут и прячутся за

Воспитатель изображает волка, надев маску или шапочку.

**Инструктор:** Ребята, а кто же ещё в лесном домике живёт. Достает игрушку — белочку.

**Инструктор (Белочка):**

Высоко сидела,

Далеко глядела.

Поиграть я очень с вами захотела.

Вы снежочки соберите,

Ко мне в корзинку принесите.

**Подвижная игра**  
**«Собери снежки»**

Инструктор раскидывает снежки, а дети собирают их в корзинку. Правило: нельзя брать больше одного снежка в руки.

Игра проводится 2 раза.

**Инструктор:** Ой, ребятки, это кто здесь спит?

Да так громко храпит!

Инструктор берёт в руки игрушку Медведя.

**Дети:** Мишка!

**Инструктор:** А давайте мишку разбудим. Пусть он с нами поиграет.

### **Подвижная игра «Мишка — лежебока»**

Проводится 2 раза.

Инструктор с игрушкой в руках находится на одной стороне зала. Дети и родители — на другой стороне зала.

Дети и родители идут к мишке со словами:

Мишка, мишка, полно спать ,

Выходи скорей гулять.

Мишка, мишка не зевай,

И ребяток догоняй.

Инструктор (Медведь) догоняет детей.

**Инструктор:** Ребятки, холодно в лесу. Наверное у вас ручки замёрзли. Давайте их погреем.

### **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

#### **Пальчиковая гимнастика. «Вместе пальцы сжались тесно»**

Вместе пальцы сжались тесно,  
пальцы

Что такое интересно.

Может им прохладно стало.

руки,

Их укроем одеялом.

ладонью.

Дети сжимают и разжимают

левой руки.

Накрывают пальцы левой

сжатые в кулачок, правой

**Инструктор:** Хорошо мы погуляли,

Зайца, белку увидели.

С мишкой весело играли.

И немножечко устали.

И теперь нам детвора

Возвращаться в детский сад пора.

**Инструктор:** Раз, два, три — повернись.

В детский сад скорей вернись.

Дети кружатся вокруг себя.

**Инструктор:** Дети, понравилось вам наше зимнее путешествие.

**Дети:** Да.

**Инструктор:** А кого мы с вами в лесу встретили?

Ответы детей.

**Инструктор:** А взрослым понравилось путешествовать вместе с детьми.

Родители: Да.

**Инструктор:** До свидания. До новых встреч.

Дети и родители уходят в группу.

**Литература:** Организация спортивного досуга дошкольников 4 -7 / авт. - сост.  
Н. М. Соломенникова. - Волгоград: Учитель, 2015.