**Сюжетно-игровой физкультурный досуг**

**"Зимняя прогулка"**

(средний дошкольный возраст)

**

*Мельникова Елена Николаевна,*

*воспитатель МБДОУ «Д/с п. Амдерма»*

**Пояснительная записка**

Одним из путей повышения интересов дошкольников к физкультуре являются сюжетно – игровые занятия, досуги, развлечения, позволяющие активизировать их двигательную, интеллектуальную, речевую деятельность.

Цель таких мероприятий – закреплять и совершенствовать двигательные умения и навыки, учить использовать их в измененной обстановке. Организуя занятия, необходимо максимально широко использовать разнообразные атрибуты, позволяющие эффективнее осваивать движения, и музыкальное сопровождение, помогающее понять характер движения, выполнить его правильно и выразительно. Мероприятие проводится в музыкальном зале. Стены зала оформлены в виде зимнего леса: заснеженных елок, деревьев, силуэтов лесных зверей и птиц.

**Задачи:**

1. Совершенствовать силу броска во время метания вдаль мешочка правой и левой рукой.
2. Совершенствовать умение при подлезании под дугой, прогибать спину, не касаться руками пола.
3. Совершенствовать умение ходьбы по гимнастической скамейке.
4. Активизировать речевую деятельность. Развивать взаимосвязь речевой деятельности с движениями, общую и мелкую моторику.
5. Вызвать у детей эмоциональный отклик на участие в игровом занятии.

**Ожидаемые результаты:**

1. Развитие ловкости, меткости.
2. Умение четко выполнять словесную инструкцию воспитателя.
3. Проявлять инициативу в игре.

**Предварительная работа**: рассматривание иллюстраций о зиме, проговаривание и заучивание потешек.

**Оборудование:** 2 гимнастические скамейки, мешочки (ватные комочки) по количеству детей, 2 дуги, Снежная баба, музыкальное сопровождение.

**Ход занятия**

**Вводная часть.**

**Воспитатель.** Белый снег лежит кругом,  
 Белым стал забор и дом.  
 Даже крыша серая  
 Вся от снега белая!

Дети, когда это бывает? (*Зимой.)*

На улице стало холодно, но мы все равно пойдем гулять, только оденемся потеплее.

**Массаж рук и ног***(согласование речи с движениями).*

Мы купили Вареньке *(поглаживать правую, затем левую руку)*Варежки *(от пальцев к запястью)*И валенки *(одновременное* *поглаживание ног снизу вверх).*Шубку теплую наденем *(имитация движений)*И пойдем гулять скорее.

**Воспитатель**. Мы можем отправляться гулять.

Как на тоненький ледок *(ходьба в колонне по одному)*Выпал беленький снежок.  
Ах, зима, зима,  
Белоснежная пришла.

Чтоб снежок не затоптать *(ходьба на носках, руки на поясе),*Надо на носочки встать.

Снегу мало *(ходьба приставным шагом вперед),*под снежком лед блестит несмело.  
Заскользим мы по снежку  
Ловко и умело.

Начался снегопад.  
Снегу каждый очень рад.  
Мы пойдем ловить снежинки *(ходьба по кругу, поочередно выставляя вперед),*Мы пойдем ловить пушинки *(правую, левую руку*).

Побежим ловить снежинки *(бег по кругу).*Побежим ловить пушинки.

**Воспитатель**. Много снежинок мы поймали, давайте, слепим снежки.

**Двигательное упражнение «Снежки»***(согласование речи с движениями)*

Лепим, лепим мы снежки (*ходьба с хлопками),*Снеговые пирожки (*имитация движений).*Вот какие снежки – снеговые пирожки.

*Дети берут «снежки» (комочки, сделанные из ваты) или мешочки для метания.*

**Основная часть.**

**ОРУ «Поиграем со снежком»**

1. «Со снежком хотим играть, холодно его держать, то в одной ладошке, то в другой подержим мы снежочек свой»  
*Исходное положение: основная стойка.*

*1 – передача снежка над головой из одной руки в другую;*

*2 – исходное положение.*

*Повторить 6–8 раз.*

2. «На снежок ты посмотри, да смотри, не урони».  
*Исходное положение: ноги на ширине плеч, рука со снежком вытянута вперед.  
1 – поворот туловища вправо с рукой;*

*2 – исходное положение, переложить снежок в левую руку,*

*3 – поворот влево;*

*4 – исходное положение.*

*Повторить 6–7 раз в каждую сторону.*

3. «Со снежком будем играть, на землю класть и поднимать».  
*Исходное положение: ноги на ширине плеч, снежок в обеих руках.  
1 – наклониться, положить снежок на пол;*

*2 – выпрямиться;  
3 – наклониться, взять снежок;*

*4 – исходное положение.*

*Повторить 6 – 8 раз.*

4. «А теперь пойдем вприсядку, ну-ка, веселей, ребятки!»  
*Исходное положение: основная стойка, снежок в руках.* 

*1 – присесть, руки вытянуть вперед;*

*2 – исходное положение.*

*Повторить 6–8 раз.*

5. «Мы попрыгаем немножко и погреем наши ножки».  
*Исходное положение: основная стойка, снежок на полу.*

*Прыжки на месте, в чередовании с ходьбой, руки на поясе.*

*Повторить 3 раза по 15–20 прыжков.*

6. «Зашагали наши ножки, мы погреем их немножко».  
*Ходьба вокруг снежка.*

**ОВД: «**1, 2, 3, 4, 5 – будем мы снежки бросать».

**1. Метание мешочка (ватного комочка) вдаль правой и левой рукой.**

**«**Мы снежочки возьмем и по мостику пойдем».

**2. Ходьба по скамейке, держа снежок.**

**«**Под воротами пройдем и снежочек пронесем».

**3. Подлезание под дугой, не касаясь руками пола, снежок в руках.**

**Воспитатель**. Дети, а что еще можно вылепить из снега?

Я хочу вас научить лепить зайчика и снежную бабу.

**Пальчиковая игра «Лепим зайчика»***(согласование речи с движениями)*

Мы лепили снежный ком *(имитация движений),*Ушки сделали потом (*показ «ушек»).*И как раз вместо глаз *(указательными пальцами касаться уголков глаз)*Угольки нашлись у нас.  
Зайчик вышел, как живой!*(поджать руки к груди, кисти опущены)*Он с хвостом и головой! *(показать хвост, потом обе руки положить на* *голову)*За усы не тяни – *(погрозить пальцем)*Из соломинки они!  
Длинные, блестящие *(развести руки от носа в стороны),*Точно настоящие! *(покачать головой*)

**Дыхательное упражнение «Ушки»**

**Воспитатель.**

Ушки слышать все хотят

Про ребят и про зверят

*Наклон головы вправо – сильный вдох, наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы влево – вправо уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось.*

*В зал входит Снежная баба.*

**Снежная баба.** Здравствуйте, ребятки,

Вы ловки, как зайчатки,

Хочу с вами поиграть.

Вас, умелых, догонять.

**Подвижная игра «Снежная баба»** *(согласование речи с движениями)*

*Дети стоят в кругу, Снежная баба стоит в центре круга.*

Сегодня из мокрого кома *(идут по кругу, катят воображаемый снежок)*Мы снежную бабу слепили у дома.  
Морковкою нос и метелка в руке *(имитация движений, согласно тексту),*Большое ведро на ее голове.  
Снежная баба, сейчас поиграй *(хлопают в ладоши).*И наших ребяток быстрей догоняй *(дети убегают, снежная баба их догоняет).*

**Заключительная часть.**

**Воспитатель**. Как хорошо мы с вами сегодня погуляли на улице, но нам пора возвращаться в детский сад. Давайте попрощаемся со снежной бабой.

Ты у елочки зеленой, баба снежная, постой.  
Ну, а наши ребятишки возвращаются домой *(спокойная ходьба по кругу).*

**Литература**

1. Журнал «Здоровье дошкольника» 2010 – 2012 гг.
2. Журнал «Музыкальный руководитель» 2012 – 2013 гг.
3. Подвижные игры: Хрестоматия и рекомендации Е. Тимофеева, Н. Кондратьева 2012 г.