

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение детский сад № 35



## **Конспект физкультурного досуга**

### **«Прогулка в зимний лес»**



Автор – составитель:  
воспитатель Хандархаева С.Б.

2016 г.

## Физкультурный досуг «Прогулка в зимний лес»

**Цель:** Расширять у родителей и детей раннего возраста двигательный и игровой опыт, развивая координацию движений, ориентировку в пространстве, силу, ловкость, выносливость.

**Задачи:**

- учить метать в горизонтальную цель;
- совершенствовать умение прыгать из обруча в обруч,
- содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместных игр, эмоциональному сближению родителя с ребенком.

**Оборудование:** Снежинки, снежки – листы белой бумаги, обручи, шишки, корзина, маски – Снеговик, игрушки – белка, лиса, Дед Мороз.

**Ход:**

Воспитатель: Здравствуйте ребята, здравствуйте взрослые, я знаю, что зимой больше всего вы любите бегать, прыгать и играть, кататься с горки и на санках. А взрослые любят ходить на лыжах и кататься на коньках. Сегодня я опять хочу порадовать вас. И поэтому мы пойдем в гости к Зимушке - Зиме.

Потеплее одеваемся, побыстрее собираемся, пока выюга на дворе притаилась, затихла. Весело, весело время проведем, покатаемся, нагуляемся, ножки укрепим. Все готовы?

Дети и взрослые: Да.

Воспитатель: А поедем мы все на паровозике!

Мама встают за своими детьми и держат их за локти, руки детей согнуты, пальцы крепко сжаты в кулачки. Выполняется drobный топающий шаг по кругу.

Воспитатель:

Вот поезд наш едет,

Колеса стучат,

А в поезде этом

Ребята сидят.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу!

Бежит паровоз

Далеко-далеко.

Ребят он повез

Далеко-далеко.

Но вот остановка,

Кто хочет слезать?

Выходите, ребята,

Пойдемте гулять!

Воспитатель: вперед, вперед нас зимняя дорожка ждет.

Мы приехали в лес, ох как здесь холодно, слышите – холодный ветер дует (включить запись шума ветра).

### **Упражнение «Холодно-тепло»**

Воспитатель: Подул холодный северный ветер. Стало очень холодно. Дети сели по-турецки. Согнулись до носочков ног. Опустили головы. Прячемся. Мама сели рядом и обняли своего ребенка руками. Согрели своим теплом.

И вот выглянуло солнышко, стало тепло, сидя, мамы взяли правую ручку ребенка, вместе потянулись к солнышку, потом взяли левую ручку малыша, потянулись к солнышку, до солнышка хотим достать.

Солнышко проснулось,

Малышей коснулось,

Все вместе потянулись,

Солнцу потянулись!

### **Упражнение «Снежинки»**

Включить музыкальную запись «Снежинки».

Дети и взрослые изображают снежинок – дать по 2 снежинки в руки каждому.

Воспитатель: Какие красивые снежинки зимой падают с неба на землю.

Белый снег пушистый

В воздухе кружиться

И на землю тихо

Падает ложиться. (Снежинки медленно летают по группе, ходят, кружатся и ложатся на ковер)

Воспитатель: ребята, посмотрите, сколько снежинок на земле лежит, давайте с ними поиграем.

### **П/и «Снежки»:**

Воспитатель: Кого это мы в лесу встретили? Снеговика. Он очень любит играть в снежки.

Раздать листы бумаги мамам и детям. Показать, как мять листок.

Воспитатель:

Мы один снежок возьмем

И играть мы с ним начнем.

Чтоб не замерзли ножки,  
Потопаем немножко.  
(обращаясь к снеговiku)  
Будем мы снежки бросать,  
А ты будешь убежать.

(Со снежком в руках мамы и дети вместе потопали ногами на месте)

Ах какие вы молодцы, сильные и меткие!

Воспитатель: А что это за домики (обручи), чьи они? Да это же домики зайчиков. А почему они пустые? Наверное зайчиков кто-то напугал и они разбежались. Давайте погреемся. Скажем волшебные слова: «Вокруг себя повернись и в зайчиков превратись»

### **Игра «Зайка серенький»**

*Маленькие домики в густом лесу стоят*

*Маленькие зайчики в тех домиках сидят*

*Скучно стало зайчикам в домиках сидеть*

*Выскочили зайчики на полянку поиграть.*

Зайчики скачут.

*Вдруг из-за куста появляется лиса* (мама). Дети бегут в домики (Обручи)

Воспитатель: Погрелись? Давайте попрываем из домика в домик.

1. Прыжки из обруча в обруч.

Воспитатель: Ребята смотрите белка сколько шишек собрала на зиму, давайте с ними поиграем, будем забрасывать шишки в корзинку.

2. Метание в горизонтальную цель.

Воспитатель: Молодцы детки! А теперь давайте шишки отдадим обратно белке.

Воспитатель: Ребята посмотрите, к вам пришел поиграть Мороз Красный нос.

### **Подвижная игра «Я Мороз Красный нос»**

*Я Мороз Красный нос*

*Бородою весь зарос*

*Я в лесу ищу зверей*

*Выходите поскорей*

*Выходите зайки* (дети прыгают как зайки)

*Заморожу* (дети убегают к мамам, мамы ловят и обнимают детей)

*Выходите мишки* (дети идут как мишки)

*Заморожу* (дети убегают к мамам, мамы ловят и обнимают детей)

*Выходите лисички* (дети идут как лисички)

*Заморожу* (дети убегают к мамам, мамы ловят и обнимают детей)

*Выходите птички* (дети изображают птичек)

*Заморожу* (дети убегают к мамам, мамы ловят детей и обнимают)

Воспитатель: Никого не заморозил Дед Мороз? Погуляли в зимнем лесу. Теперь пора возвращаться. Садимся в паровозик и поехали.

Мамы встают за своими детьми и держат их за локти, руки детей согнуты, пальцы крепко сжаты в кулачки. Выполняется дробный топающий шаг по кругу.

Воспитатель:

Вот поезд наш едет,

Колеса стучат,

А в поезде этом

Ребята сидят.

Чу-чу-чу, чу-чу-чу!

Бежит паровоз

Домой - домой.

Ребят он повез

И вот остановка,

Кто хочет слезать?

Выходите, ребята,

Пойдемте гулять!