Похож на лесного конька, но верх более яркий, зеленоватый. Коготь заднего пальца короткий. На брюшке больше темных пятен, они крупнее, особенно в верхней его части. Голос похож на голос лесного конька (и песня, и крик), но более звонкий.

Конек пятнистый типичный представитель сибирской таежной фауны. Населяет равнинные и горные леса Средней Сибири, преимущественно темнохвойные, от Саян до северных границ тайги.

На юге региона встречается спорадично. В подтайге найден как многочисленный гнездящийся вид во влажных темнохвойных лесах; в лесах другого типа был редок или отсутствовал. Изредка встречался в заболоченных лесах. В Саянах распространен от предгорий до верхней границы леса, но держится главным образом в темнохвойных или смешанно-темнохвойных лесах. Численность в бассейне р. Большие Уры в кедровом редколесье у границы горных тундр – 16 особей/км2, в склоновых кедровых лесах – 4 особи.

В енисейской средней тайге – одна из наиболее многочисленных птиц. Гнездится всюду, кроме поселков, лугов, пойменных зарослей и обширных болот. На свежих вырубках, гарях, в рослых рямах он обычен (1-4 особи/км2). В лесах, где сомкнутость выше средней, его численность выше (4-13 особей/км2). Еще больше его в спелой тайге, осветленной вкраплениями заболоченных и мелколиственных участков (14-24 особи/км2), на гарях с неполным выпадением древостоя (8-12), в лиственичниках (9-27 особей/км2). Многочислен и в южной енисейской тайге. Его средняя гнездовая численность для этих двух подзон – 10-11 особей/км2. Обычен и даже многочислен в северной тайге Эвенкии по Нижней Тунгуске. Интересна смена характерных местообитаний в северной тайге: здесь он везде встречается на границе леса и открытых участков, а наиболее многочислен в осветленных редколесьях и мелколиственных лесах (в среднем 16 особей/км2). В лесотундре на Енисее не встречен: в глубине левобережья, в верховьях р. Турухан пятнистый конек, видимо, гнездился по опушкам елово-березовых лесов у пос. Советская речка. Был также встречен как редкая птица лиственничных редколесий в урочище Ары-Мас (72о 30’ с.ш.) на Восточном Таймыре. Известны позднеосенние залеты этого вида в Арктику. В коллекции ЗИН АН СССР есть 3 экз., привезенные Гидрографической полярной экспедицией в 1914 г. с Северо-Восточного Таймыра (птицы были добыты 5-17 октября).

Предпочитают более закрытые лесные местообитания, чем лесные коньки. Это характерный вид сибирской тайги, в основном негустых смешанных лесов. В лесотундре и на крайнем севере тайги населяют редколесья из лиственницы и березы, обычно с

покрытием из мхов, карликовой березки и багульника. Гнездятся и в других о блесенных местообитаниях, избегая глухих сомкнутых древостоев.
Фенология. Пролет у Красноярска в середине мая, полные кладки в горах у Красноярска – 10-20 июня, осенний пролет – весь сентябрь.
Поселяются территориальными парами. Гнезда устраивают на земле. Обычно они хорошо замаскированы в траве, среди кустов, упавших веток, сделаны из травы, нередко - со мхом, внутренняя поверхность тоже из травы, иногда - с конским волосом, шерстью лося, северного оленя или других зверей. Часто в лотке бывает кедровая хвоя. В кладке обычно 4-6 яиц, сплошь покрытых густым коричневым крапом или примерно такой же окраски как у лесного конька. Размеры яиц 18-24 х 15-17 мм. Длительность насиживания 11-13 дней. Птенцы сверху в темно-сером пуху, зев оранжевый или оранжево-красный, клювные валики светло-желтые или почти белые, сидят в гнезде 10-13 дней. У гнезда с яйцами взрослые птицы скрытны и увидеть их трудно, самка выпархивает из гнезда и скрывается. У гнезда с птенцами более заметны, при беспокойстве перелетают по деревьям с тревожными сигналами, но держатся в отдалении от человека и вообще малозаметны.
Питается в основном насекомыми.