Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 5 «Радуга» муниципального образования

«Холмский городской округ» Сахалинской области

694620 Россия г. Холмск, ул. Школьная, д. 52, тел.: 2-00-91

Конспект занятия по физической культуре в старшей группе

«Зоопарк»

Подготовила: инструктор по физической культуре

Иманова Ольга Алмасовна

2017 г.

**Конспект занятия по физической культуре**

**в старшей группе «Зоопарк» (25.05.17 г.)**

**Цель:** укрепление здоровья детей, воспитание у детей потребности в занятиях физкультурой.  
**Задачи:**

Упражнять в скольжении по скамейке на животе, подтягиваясь на руках.

Упражнять в умении прыгать из обруча в обруч, в пролезании через дугу в группировке.

Упражнять в беге врассыпную с увертками в п/игре «Лиса - ловишка».

Закрепить навыки разновидностей ходьбы, сохраняя при этом осанку.

Закрепить новый комплекс упражнений ритмической гимнастики, стрейчинга и элементов восточных танцев.

Продолжать работу над умением правильно дышать и восстанавливать дыхание.

Развивать у детей ловкость, быстроту, координацию движений.

Воспитывать у детей любовь и бережное отношение к животным.

**Приёмы:**

Наглядные – помощь инструктора детям, показ физических упражнений, имитация.

Словесные – объяснение, пояснение, указания, подача команд, беседа, вопросы к детям.

Практические – повторение упражнений, проведение игры.

**Оборудование к занятию:**

2 скамейки, 5 малых обручей, набивные мячи, ленточки для игры, фонограммы музыки, картинки с изображением животных: медведь, обезьяна, жираф, пантера, лиса, заяц, кенгуру, черепаха; дуга, маска лисы.

**Предварительная работа:**

Разучивание движений, игры, приемов и способов дыхательной гимнастики.

**Ход занятия.**

**I.Вводная часть:** (5-6 минут)

Построение в шеренгу по одному.  
Инструктор: Плечики расправили, животики втянули, руки прижали к телу.

Равняйсь, смирно!  
Инструктор: Здравствуйте, ребята!

Ребята сегодня на нашем физкультурном занятии мы отправимся с вами в путешествие, а куда именно мы пойдем, вы должны будете собрать картинку и узнаете, куда же мы сегодня отправимся.

Подойдите все к столу и все вместе соберите картинку.

Что у нас получилось? (Зоопарк)

Инструктор: Всех этих животных мы можем увидеть в зоопарке.

Хорошо, построились!

Ребята, а что мы должны купить сначала, чтобы пойти в зоопарк? (Билеты)

Мы сейчас все пройдем в кассу и приобретем свои билетики.

Повернулись направо! Раз, два.

За направляющим к кассе шагом марш! (Дети покупают билеты и строятся в шеренгу).

Построились в одну шеренгу.

Инструктор: Все готовы путешествовать?

Становись, направо за направляющим в обход по залу шагом марш! Звучит музыка для разных видов ходьбы (продолжительность ходьбы 2 минуты).

Инструктор следит за осанкой.

Выше ножки поднимаем, близко не подходим друг другу.

Ручками работаем, смотрим вперед.

Инструктор:

1.Давайте посмотрим далеко ли до зоопарка? (правая рука под козырек, левая рука на поясе, ноги прямые) – **ходьба на носочках 5 м.**

2.Дождь пошел, чтобы не намочить ноги пойдем на пятках, зонты открыли, носики вверх, спина прямая, равнение держим – **ходьба на пятках 5 м.**  
3.Идем по узкой тропинке, приставляем пятку одной ноги к носку другой – **ходьба приставным шагом 5 м.**

4.Из лесу вышел медведь (спинка ровная, соблюдаем дистанцию) – **ходьба на внешней стороне стопы 5 м.**

5. Ходьба с высоким подниманием ноги, согнутой в коленях. (Тянем носочки). **5 м.**

6. Ходьба гусиным шагом. **3 м.**

Шагом марш!

7. Бегом марш к зоопарку. Звучит ритмичная музыка для бега.   
 (Глазки в пол не опускаем, смотрим вперед).

**Бег по кругу, змейкой, врассыпную** (продолжительность бега 3 минуты).

Переход на ходьбу врассыпную.

Инструктор: Построиться в колонну. За направляющим на месте стой, раз, два.

Налево! (упражнение на дыхание – восстанавливаем дыхание).

Инструктор: Ребята, вот и мы с вами дошли до зоопарка.

А сейчас мы будем делать звериную аэробику.

Сначала мы с вами разомнемся и превратимся в зверей.

(Обратить внимание на осанку).

**II. Основная часть:** (18 – 20 мин)

Инструктор: Заняли домики (мальчики – синие, девочки – жёлтые). Равнение на середине.

**1. Звериная аэробика (ОРУ)** (6 мин.)

1. «Идём в зоопарк».  
И.п. - о.с. руки на поясе   
Переступающий шаг с пятки на носок, руки на поясе.   
2. «Медведь чешет спинку об дерево».  
И.п. – о.с. руки опущены вниз.  
Попеременно поднимать и опускать правое и левое плечо, затем одновременно два плеча (по 4 раза).  
3. «Обезьяна срывает бананы с ветки».  
И.п. – руки опущены вниз, ноги на ширине плеч.  
Поднять правую руку через стороны вверх, затем левую. Опустить правую руку, вперёд и вниз, затем левую (по 4 раза).  
4. «Большой пятнистый жираф покачивает своей длинной шеей».  
И.п. – ноги шире плеч, руки вверху в замке. Наклоны в стороны (8 раз).

5. «Страус с длинной шеей спрятал свою голову в песок».  
И.п. - ноги шире плеч, руки вверху в замке. Наклоны вперёд, коснуться руками пола, ноги не сгибать (8 раз).  
6. « «Хищная пантера потягивается на солнышке».  
И.п. - Сидя на пятках, грудь касается колен, руки вытянуты вперёд, лежат на полу. Не отрывая рук от пола, выпрямить ноги, лечь на живот, руки прямые (8 раз).  
7. « Хитрая лиса»  
И.п. – сидя на полу ноги согнуты в коленях, наклоны ног вправо, влево (8 раз).  
8. «На полянке пушистый зайка прыгает от кустика к кустику».  
Прыжки на двух ногах из стороны в сторону.

9. Дыхательная гимнастика «Лягушка нюхает цветок». На 1 – глубокий вдох, на 2 – выдох.  
Инструктор: Молодцы, вот и закончили разминку.

Ребята, пока мы с вами гуляли по зоопарку, мы подошли к клеткам к животным. Но у меня к вам есть интересное предложение. Давайте, когда будем мимо клеток проходить, немного поиграем со зверьми, а чтобы с ними поиграть, надо стать на них похожими.

Инструктор: А теперь постройтесь в одну шеренгу, сейчас я вам расскажу, каких животных нашли.

**2. ОВД:** (10 мин.)  
Дети продолжают свой путь по зоопарку.

Инструктор: Пройдите к клеткам в колонне. (Выполнение основных видов движений). Раскладываем оборудование (2 скамейки, 5 обручей, набивные мячи, дуга).  
1. **Обезьянка ползёт по дереву** - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2 раза

2. **Кенгуру по кочкам прыгает** - прыжки из обруча в обруч. 2 раза

3. **Хитрая - воображала лиса** -  ходьба между набивными мячами на носочках, руки за спину. 2 раза, темп умеренный.

4. **Черепаха** - пролезание через дугу в группировке. 2 раза

Выполнение упражнений поточным способом друг за другом, соблюдая дистанцию.

(По ходу инструктор дает соответствующие указания, где необходимо, оказываю помощь, поддержку)

Инструктор: Убираем все пособия и строимся в шеренгу.

Инструктор: Вот молодцы, поиграли со зверьми, да и им стало веселее, но здесь есть и птицы. Давайте покажем «Цаплю».  
Упражнение «Цапля».

**3. Подвижная игра «Лиса - ловишка**». (4 мин.) Игра проводится 2 раза.

Упражнение на дыхание - для восстановления дыхания. Вдох носиком, руки вверх - на выдохе га - га - га – га.

**III. Заключительная часть:** (6 – 8 мин)

Наше путешествие не закончилось, и мы с вами попадаем в террариум к змеям.   
Инструктор: Змеи какие? Они очень гибкие красивые и грациозные.   
(Дети под звуки восточной мелодии выполняют движения и элементы восточных танцев).  
**Стретчинговые упражнения с элементами восточных танцев:**

1. Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд к носкам. 6 раз  
2. Сидя, ноги врозь, наклоны вперёд, к правой ноге, к левой ноге. 6 раз  
3.«Маленькая бабочка».  
Сидя, стопы соединить, развести колени в стороны как можно шире. 6 раз  
4. «Большая бабочка».  
Лёжа, ноги вверх, развести прямые ноги в стороны как можно шире, помогая руками. 6 раз  
5.«Наклоны в стороны».  
Сидя «по-турецки», наклониться в правую сторону, левая рука  
над головой, правая рука сбоку в упоре, то же в другую сторону. 6 раз  
6.«Выгляни в окошко».  
Сидя «по-турецки», сделать круглое «окошечко» с помощью рук. Движение головой вперёд-назад. 6 раз  
7.«Коснись ухом руки».  
И.п. – то же. Движение головой вправо, влево. 6 раз  
8.«Цветок тянется к солнцу».  
Сидя «по-турецки», ладони соединить на уровне лица. Медленно поднимать руки вверх и развести согнутые в стороны так, чтобы локти смотрели вниз, а ладони вверх. 6 раз  
Инструктор: Вот и закончилось наше путешествие!

Строимся в шеренгу! Ходьба по кругу. Упражнение на дыхание «Ветер».

Где вы сегодня путешествовали? ( В зоопарке)  
Вот и окончилось наше путешествие. Мне понравилось путешествовать с вами, было очень интересно и весело. Вы сегодня были умными, быстрыми, ловкими, дружными. А теперь пришла пора прощаться и отправляться в группу.

Инструктор: Равнение! Смирно! За направляющим в обход по залу на выход шагом марш. (Ходьба по залу).