|  |
| --- |
| МАОУ Прогимназия Г. БЛАГОВЕЩЕНСКА |
| Занятие по физическому развитию для детей (старшая группа). Воспитатель Слукина О.О |
| Прогулка в зоопарк |
|  |

Занятие по физическому развитию

для детей (старшая группа).

Воспитатель Слукина О.О

«Прогулка в зоопарк»

 Цель: совершенствование двигательных навыков.

Задачи:

1. Образовательные:

- формировать правильную осанку во всех видах двигательной деятельности;

-упражнять детей в беге врассыпную, змейкой, колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга.

- совершенствовать навыки прыжка на двух ногах с преодолением препятствий.

- совершенствовать ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками;

- обеспечить оптимальную двигательную активность детей;

-закреплять умение строится в два звена, путём расчёта на 1-2;

- уточнять и обобщать знания детей о животных.

2. Развивающие:

-продолжить развивать логическое мышление, внимание и умение действовать в соответствии с командами инструктора;

-продолжать развивать двигательные способности детей, выносливость, самостоятельность.

3.Воспитательные:

-воспитывать у детей умение проявлять решительность, уверенность в своих силах;

-воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми;

Физкультурное оборудование и инвентарь: касса, билеты, скамейки-2 шт., кубики, кегли, стойки с изображение животных, дуга, маска лисы, ленточки по количеству детей, музыкальное сопровождение.

**Ход занятия**

***Вводная часть***

Дети заходят в зал за направляющим, встают в колонну.

Группа на лево!(Построение в шеренгу)

- Плечи расправили, ноги вместе, руки прижали к телу!

Равняйсь! Смирно!

Сегодня мы отправимся с вами в путешествие, а чтобы узнать в какое путешествие, нужно отгадать загадку.

Это очень странный сад,

Звери в клетках там сидят,

Его парком называют,

Люди в парке отдыхают.

Там укрытия, вольеры,

За забором ходят звери.

Как мы этот парк зовём? *(***зоопарк**)

Вы любите ходить в зоопарк?

Сегодня мы с вами отправляемся в путешествие по зоопарку.

На право! за направляющим Шагом марш!

- обычная ходьба руки на поясе.

-Давайте посмотрим далеко ли до зоопарка?

**ходьба на носках** правая рука под козырек, левая рука на поясе ( держим дистанцию, смотрим в затылок друг другу).

- Дождь пошел? Открыли зонты!

 **ходьба на пятках** руки за голову, локти развести в стороны.

 (спина прямая, равнение держим)

-Перепрыгиваем лужи.

**Подскоки с высоким подниманием ноги**, согнутой в колене, руки на поясе.

-**Приставной шаг руки на поясе**.

-**Переходим на обычную ходьбу.**

-А теперь бегом в зоопарк. **Бег по кругу** (держим дистанцию)

-**Бег змейкой** по извилистой дорожке !

-**Бег в рассыпную.**

**-Ходьба в рассыпную**.

Построение обратно в колонну. Обычная ходьба по кругу, «вдох,выдох».

-**Стоп < цапля>, <лягушка>.**

Вот мы подходим к зоопарку.

В зоопарке нужно вести себя тихо

**-Ходьба на восстановление дыхания**

1-поднять руки вверх- вдох,

2-руки вниз, на выдохе произнести С-С-С-С

-**Обычная ходьба.**

*Основная часть.*

**Комплекс ОРУ *«Звериная аэробика»***

Построение в шеренгу. Расчёт на 1,2.

- Вторые номера три шага вперёд. Разомкнуться на вытянутые руки.

Вот мы попали в зоопарк, давайте изобразим животных, которые здесь живут.

*выполним «Звериную аэробику»*

**1**. **Гуляем по зоопарку**

И.п - руки на пояс гуляем по зоопарку, переступающий шаг не отрывая носочек от пола.

**2**. ***«Медведь чешет спинку»*.**

И. п. – о. с. руки внизу

1-2- поднять и опустить правое плечо,

3-4- тоже левое.

затем одновременно два плеча

**3**. ***«Обезьяна срывает бананы»*.**

И. п. –ноги на ширине плеч, руки внизу,

1- Поднять правую руку через стороны вверх, 2 - тоже левой.

3- 4- Опустить поочередно правую руку, вниз, затем левую.

**4. *«Жираф тянет шеею»*.**

И. п. – ноги шире плеч, руки вверху в замке.

1- Наклон вправо в сторону

2-и. п.

3- Наклон влево в сторону

4-и. п

**5.** ***«Страус прячет голову в песок»*.**

И. п. - ноги шире плеч, руки вверху в замке.

1- Наклон вперёд, коснуться руками пола, ноги не сгибать.

2- выпрямиться *(8раз)*

**6**. ***«Хитрая лиса»***

И. п. – сидя на полу ноги согнуты в коленях, на носках

1- наклон ног вправо,

2- выпрямить

3- тоже влево (8 раз)

***7. «Цапля»***

И.п - прямая стойка

1- руки в стороны, правая нога согнута в колене.

2- и.п

3- руки в стороны, левая нога согнута в колене.

4- и.п

**8. *«Пушистый зайчик прыгает от кустика к кустику»*.**

1- Прыжок на двух ногах вправо сторону.

2- тоже влево

***9. Упражнение на дыхание***

Лягушка нюхает цветочек

Вдох руки перед грудью(показываем цветок)

Выдох Молодцы!

***ОВД***

Построение в колонну

- Ребята, мы продолжаем свой путь по зоопарку и подошли к клеткам с животными.

Каких животных мы видим? (обезьяна, кунгуру, лиса, черепаха)

Чтобы нам с ними поиграть, нам нужно перенять их повадки.

Что любит делать обезьяна?(лазать по деревьям)

Кенгуру?(прыгать)

Лиса?(воображать)

Какая черепаха?(медлительная)

Направляющий показывает

1Обезьяна. Ползание по скамейке хват с обеих сторон. Спрыгиваем на двух ногах.

2.Кенгуру Прыгаем на двух ногах, руки на поясе

3. Лисичка- воображала ходьба на носочках руки на поясе обходим гегли

4. Черепаха группировка под дугой руки на коленях.

Друг за другом выполняем упражнения

Молодцы все справились с заданием и показали животных.

**Подвижная игра *«Лиса и зайцы»***

Воспитатель одевает маску лисы и становится лисой - ловишкой, а дети зайчики прикрепляют хвостики - ленточки. Как только зайчики говорят -лиса лови! Лиса- ловишка ловит за хвостики зайчиков. Зайчики без хвостиков, садятся на стул. Лисой воспитатель назначает кого-то из детей. ( три подхода)

*Построение в шеренгу.*

Вторые номера три шага вперёд, за мной шагом марш.

Образуем два круга. Ложимся на ковёр, слушаем музыку.

Воспитатель подходит к одному ребёнку называет его имя, он поворачивается к соседу справа называет его имя и сам встаёт. Таким образом встают все дети.

**Рефлексия.**

-Дорогие дети, зоопарк закрывается. Животным пора обедать. Да и нам пора возвращаться в детский сад! Понравилось путешествие?

- А каких животных мы видели?

- А кто вам понравился больше всех?

- Что было сложно?

На память о нашем путешествии эмблемы с животными зоопарка.(раздать)

В обход за направляющим в группу шагом марш.