

# Конспект занятия по физической культуре в подготовительной группе "Веселое путешествие в зоопарк"

Подготовила: Егорова Г.Н.

**Цель:** укрепление и сохранение здоровья детей, через физкультурное занятие.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- развивать крупную и мелкую мускулатуру рук, ног, туловища
- укреплять рук и плечевого пояса, мышцы ног и свода стопы

**Образовательные:**

- закреплять навык в подбрасывании мяча и ловля его, в скольжении по скамейке на животе, подтягиваясь на руках, в прыжках из обруча в обруч.

**Воспитательные:**

- воспитывать активность, самостоятельность, создать условия для развития у детей двигательного творчества.

**Методы и методические приемы:** показ, упражнения, объяснение, индивидуальная работа, анализ.

**Оборудование:** 2 скамейки, 4 обруча, мячи, «Зайцы и волк», «Совушка»

**Интеграция:** «Физическая культура», «Познание», «Развитие речи»

**Ход ООД.**

Построение в шеренгу по одному

**Воспитатель:** Плечи расправили, руки вдоль туловища. Группа равняйся, смирно! Здравствуйте!

**Дети:** Здравствуйте!



**Воспитатель:** Ребята, как называется место, где можно увидеть разных животных в одно время?

**Дети:** В зоопарке!

**Воспитатель:**

Зоопарк готов принять посетителей, вы хотите в зоопарк? Отправляемся.

Воспитатель : Группа равняйся, смирно!

Направо (раз, два) Шагом марш.

Воспитатель: ребята, следим за осанкой (спинку выпрямили, подбородки подняли, смотрим в затылок друг другу, близко не подходим)



**Ходьба на носках**

Давайте посмотрим далеко ли до зоопарка? (ходьба на носочках)

Воспитатель следит за осанкой (соблюдаем дистанцию, смотрим в затылок друг другу).

**Ходьба на пятках.** Дождь пошел, чтобы не намочить ноги пойдем на пятках, руки на поясе, спина прямая, равнение держим

**Ходьба на внешней стопе**

Из лесу вышел медведь (спинка ровная, соблюдаем дистанцию)



### Ходьба гусиным шагом (руки на колени)



### Бегом марш к зоопарку (смотрим вперед 3 минуты) Бег по кругу, змейкой, врасыпную.



### Шагом марш

Упражнение на дыхание - руки через стороны вдох-выдох.

инструктор: перестраиваемся в 2 колонны. Раз - два, раз – два, на месте стой!  
Наконец то, мы с вами добрались до зоопарка.

Приготовились к ОРУ.

### Звериная зарядка (ОРУ) Обращаем внимание на осанку

#### 1. «Пингвины».

И.п. – стойка правая нога на носке, левая на всей ступне, руки на поясе

На 1-2 смена ног (левая нога на носке)

3-4 и.п

(4-8 раз)

## **2. «Медведь чешет спину».**

И.п. – о.с. руки вдоль туловища

На 1-поднимаем правое плечо вверх, левое вниз

2- и.п

3-левое плечо вверху, правое плечо внизу

4- и.п

(4-8 раз)

## **3. «Обезьяна срывает бананы с ветки».**

И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

На 1-правую руку через сторону вверх.

2-левая рука через сторону вверх

3- правая вниз

4- левая вниз

(4-8 раз)

## **4. «Большой пятнистый жираф покачивает своей длинной шеей».** И.п. –

ноги шире плеч, руки вверху в замке.

На 1- наклон вправо

2- и.п.

3-наклон влево

4- и.п.

(4-8 раз)

## **5. «Страус спрятал голову в песок».**

И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища.

На 1- наклон вперед коснуться лбом колен, руками обхватить голени

2- и.п (4-8раз)

## **6. «Хищная пантера».**

И.п. – стойка на коленях и ладонях

На 1- выгнуть спину вверх

2- и.п

3-прогнуть спину вниз (свести лопатки)

4- и.п

## **7. «Хитрая лиса»**

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

На 1-наклоны ног вправо

2- и.п

3- наклон ног влево

4-и.п (4-8 раз)

## **8. «На полянке зайка прыгает под кустиком».**

Прыжки на двух ногах .

Молодцы, ребята, разминку закончили.

**Воспитатель:** теперь переходим к **ОВД**

Дети, мы с вами продолжим свой путь по зоопарку, подходим к пингвинам.

Идет выполнение основных видов движений:

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (пингвин на животе скользит по льду).



2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах без остановки (кенгуру прыгает).



3. Бросание и ловля мяча двумя руками от груди (обезьянка ловит кокос).



Убираем все пособия и строимся в колонну (взялись за руки образовали круг)



Подвижная игра «Зайцы и волк» играем 3-4 раза



**Упражнение на дыхание**

Вдох носиком, руки вверх - на выдох проговариваем ку - ка - ре - ку (на каждый слог, взмахиваем крылышками)

инструктор: Ребята, наше путешествие не закончилось.

**Малоподвижная игра «Совушка»**



Совушка называет животного, а вы на слово «День» ходите, имитируя движения этого животного, а на слово «Раз, два, три кошка замри», замираете, а совушка выбирает лучшего.

Ходьба по кругу, построение в 1 колонну. Раз – два, три на месте стой!  
Итог занятия – оценка работы детей.

Инструктор: Ребята, мне очень понравилось путешествовать с вами, было очень интересно и весело. Вы сегодня были умными, быстрыми, ловкими, дружными. Я желаю вам оставаться такими всегда!

Где вы сегодня путешествовали?

Куда бы вы хотели отправиться в следующий раз?

А теперь пришла пора прощаться и отправляться в группу.

Направо! Шагом марш!