Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида № 40»

муниципального образования города Братска.

План-конспект двигательной деятельности

**«Поездка в зоопарк»**

(в старшей группе)

Составил: инструктор по физической культуре

Первой квалификационной категории

Оводнева Л.В.

г. Братск 2014г.

**Цель:** создание условий для реализации творческих замыслов детей.

**Задачи:**

**Образовательные:** Учить лазанью по гимнастической стенке, перелезая с пролете на пролет по диагонали. Упражнять в прыжках, сохраняя равновесие и координацию.

**Развивающие:** Развивать ловкость, глазомер, внимание.

**Воспитывающие:** Воспитывать интерес к двигательной деятельности.

**Интегрируемые области:** «Физическая культура», «Здоровье», «Познание», «Коммуникация»

**Приёмы:** Показ, подсказ, команды, игровой прием, художественное слово, поощрение, помощь ребенку, анализ, вводная беседа.

**Материал к занятию:** Колечки – 8 шт; набивные мячи – 4 шт; скамейка – 2 шт; изображение «обезьяна», «медведь», «лиса», «заяц», «змея»; шнур или канат.

**Способ организации:** Поточный.

**Одежда детей:** Шорты, футболки, носочки.

**Предшествующая работа:**

1. Разучивание приемов и способов дыхательной гимнастики.

2. Беседа о повадках животных.

3. Прививать любовь к животным.

4. Обучение навыкам прыжков и ползанья на ладонях и коленях.

5. Разучивание упражнений по профилактике нарушений осанки.

**Ход:**

Дети входят в зал. Здороваются. Сообщаю: «Сегодня у нас физкультурное занятие, но мы не будем, как обычно заниматься, а поедем в зоопарк. А кто живет в зоопарке? Прежде чем отправиться встанем в круг».

Ввод/медитация. Наше сердце.

Положили руки на сердце, послушали, как оно стучит. И вот уже нам кажется, что у нас не одно сердце, а много. И каждое из сердец неисчерпаемая чаша любви и добра. Яркий и теплый свет добра разливается по всему телу, рукам, ногам так, что уже не вмещается в вас. Так давайте пошлём добра и любви всем животным и растениям, находящимся на нашей планете. И может быть им станет чуточку теплее и лучше, от того, что они почувствуют, что их кто-то любит, что они кому-то нужны. (руки поднимаем вперед – вверх, кисти вертикально). Вот молодцы.

А теперь строимся друг за другом, и за ведущим идем в наше путешествие.

**Вводная часть**

*В скобках даны (дозировка, дыхание, темп)*

* **1. Ходьба** (1/4кр., пр., умеренный) - Вот мы вышли из дома, но чтобы добраться, до зоопарка нам нужен автобус. Ой, ребята, а мы уже опаздываем.
* **2. Бег с уско-рением и замедлением.** Дыхание «Ха». Поехали. (1 кр., пр., быстрый, медленный) - Давайте поторопимся. Успели. Входим в автобус. Давайте восстановим дыхание. «Небольшой паровозик»
* **3. Ходьба по колечкам на носочках.** - Вот мы и подъехали, а здесь прошел дождь и чтобы не замочить ноги пройдем через лужу по камушкам.
* **4. Ходьба в приседе.** (1/2кр., ш-ш, умеренный)- А вот и в луже гуси шагают, а шипят-то как.
* **5. Бег галопом** (1/2кр., пр., быстрый) - Скачут кони.
* **6. Бег по диагонали.** (2 кр., пр., быстрый) - Ребята, мы торопимся, чтобы быстрее успеть срежем угол, т.е. пробежим по диагонали. Вот и ворота зоопарка показались. (восстановление дыхания; подойдите ко мне, дыхание «Ха» - чтобы все беды, горести, боли упали, остались на земле, и не мешали нам.)
* **7. Воротики**. (1 раз, пр., умеренный быстрый) - Дети, покажем воротики, быстренько, быстренько. Вот какие красивые ворота. Всё ближе и ближе.

Ребята, а ворота-то закрыты, но чтобы у нас не пропало настроение, и было веселее подождать, давайте потанцуем. Согласны? Тогда, влево, вправо, разомкнулись. (Звучит музыка! Танец утят).

1. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. (пр., умеренный)

2. Поднимание плеч. (по 6 раз, пр., умеренный )

3. «Весёлая зарядка». И.п. О.С. 1 - правую руку вверх; 2 - левую руку вверх; 3 - правую руку в сторону; 4 - левую руку в сторону.(6 раз, пр., быстрый). Прыжки по кругу. (1 кр., пр., быстрый)

4. «Крестик». И.п. О.С. 1 - согнуть левую руку в локте, правую ногу в колене соединить; 2 - И.п; 3 – 4 - тоже с правой рукой и левой ногой. (6 раз, пр., умеренный)

5. «Нолик». И.п. тоже. 1 – 2 руки вперед, вверх, кисти соединить; 3 – полуприсед; 4 – И.п. (8 раз, пр., умеренный)

6. «Чебурашка». И.п. О.С. Прыжки на левую ногу, правую утюжком, с поворотом корпуса; то же в другую сторону. Проскоки по кругу. (6 раз, пр., быстрый)

7. «Веселый клоун»(6 раз, пр., умеренный)

8. «Наклоны в стороны» (6 раз, пр., умеренный)

9. Наклоны вперед, в стороны. (6 раз, пр., умеренный) Поскоки.(быстрый)

10. Танец утят. (быстрый)

**Заключительная часть**

Восстановление дыхания.

Упражнение «Цветок закрылся, открылся» И.п. стоя на коленях. - (3-4 раз, пр., медленный)

А вот теперь и зоопарк открылся. 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. Значит пошли, мимо кого проходим, того и изображаем.

**ОВД**
1. Ползанье по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. (по 3 раза, умеренный, произвольное) - По «медвежьи»

2. Прыжки через шнур справа и слева. (по 3 раза, умеренный, произвольное) - И.п. ноги вместе, руки, как у зайца.

3. Лазанье по гимнастической стенке, перелезая с пролёта на пролет по диагонали. (по 3 раза, умеренный, произвольное) - «Весёлые обезьянки»

4. Ходьба между набивными мячами на носочках, руки за спину. (по 3 раза, умеренный, произвольное) - Хитрая, выбражулистая лиса.
(По ходу даю соответстсвую-щие указания, где необходимо, оказываю помощь, поддержку). Небольшой анализ.

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

Упражнение «Цапля», «Ласточка». (Для восстановления дыхания).

**Подвижная игра.**

Отгадайте-ка загадку: «Рыжая плутовка, кур ворует ловко. Следы хвостом заметает. Кто это такая»?

Верно лиса, а какая она?

- Хитрая.

- Давайте поиграем в игру «Хитрая лиса».

Правила игры. Играющие стоят по кругу. Все закрывают глаза, ведущий обходит круг с внешней стороны и дотрагивается до одного из играющих, который и становится «хитрой лисой». Затем дети открывают глаза и три раза спрашивают «Хитрая лиса, где ты?»

После третьего раза играющий, выбранный лисой, выбегает на середину круга и говорит «Я здесь!».

Дети разбегаются, лиса их ловит.

Затем воспитатель произносит «В круг» - и игра возобновляется. (2-3 раза, темп - быстрый).

Ребята, сегодня мы увидели здесь много разных животных и птиц, а вот я познакомилась ещё с одной птицей – дроздом. Он научил меня играть в интересную игру, сейчас я и вас научу.

И.м.п. «Дрозд»

Я – дрозд, ты дрозд,

У меня нос, у тебя нос.

У меня гладкие, у тебя гладкие.

У меня сладкие, у тебя сладкие.

Я твой друг и ты мой друг.

Мы любим друг друга.

*Дети встают парами, лицом друг к другу Показывают друг на друга. Каждый указывает сначала на свой нос, затем на нос друга. Указывают на щёчки. Указывают на губки. Снова указывают друг на друга. Обнимаются.*

Молодцы! А сегодня я получила интересный подарок от всех зверей. Они так рады, что вы у них побывали и поиграли с ними, что подарили мне волшебный цветик-семицветик. И я предлагаю вам побывать на северном полюсе. (отрываю лепесток, говоря волшебные слова: «Лети, лети лепесток. Через запад на восток…»).

Вот мы и на полюсе, но здесь холодно, все замерзли (изображают дрожь).

Давайте быстрее полети домой (снова говорю волшебные слова). Вот мы и дома. Как здесь тепло, хорошо. Все согрелись, расслабились. Как хорошо дома. Ребята, а куда мы сегодня ездили? Кого видели? Кто из детей понравился? Понравилось ли вам всем?

Мне тоже вы все очень понравились. А сейчас все пойдем в фитобар и выпьем немного вкусного и полезного чая из трав.

Всё. Всем спасибо.

**Литература:**

1. Методические указания к «Программе воспитания и обучения в детском саду»

2. Журнал «Дошкольное воспитание» № 8, 9, 10, 1988г.

3. А.И. Фомина «Физические занятия и спортивные игры в детском саду»,М.1994г.

4. Л.В.Карманова, В.Н.Шебеко «Физкультура в старшей группе детского сада», Минск, 1987

5. Гимнастика маленьких волшебников.