МАДОУ детский сад № 63 «Журавлик» комбинированного вида

*Конспект физкультурного занятия*

*с детьми старшего дошкольного возраста*

**«Зоопарк»**

Подготовила:

**Сергеева Татьяна Сергеевна,**

воспитатель

Киселёвск, 2015

**Занятие: «Зоопарк»**

**Цель:** Продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

**Задачи:**

- Упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног.

- Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве зала.

- Воспитывать желание заниматься физкультурой, самостоятельность, дисциплинированность.

**Оборудование:** музыкальный центр, танцевальная музыка, маска «Волка».

**Ход занятия:**

**1. Организационный момент:**

Построение в шеренгу.

- Здравствуйте ребята! Давайте мы с вами сегодня отправимся в зоопарк.

-Кто из вас был в зоопарке?

-Каких животных вы там видели?

-Молодцы!

-Отправляемся?

**2. Основная часть:**

Перестроение в колонну по одному поворотом направо.

Ходьба в колонне по одному.

Ходьба на носках, руки на пояс.

Ходьба на пятках, руки за голову.

Ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс.

Ходьба на внутренней стороне стопы, руки на пояс.

Ходьба, с высоким подниманием колен.

Бег в колонне по одному.

Бег приставным шагом, с изменением направления.

Бег с высоким подниманием бедра.

*(ходьба и бег выполняются под музыку 6-8 мин)*

Ходьба по кругу.

Построение в круг.

-Вот мы и прибежали в наш зоопарк. Устали? Давайте отдохнем и представим, что мы с вами и есть животные из зоопарка.

*(Упражнения выполняются в такт музыки)*

- Первое упражнение «Жираф» - *на осанку.*

**И.п.** – основная стойка.

На счет 1-4 поднять руки вверх, кисти отогнуть ладонями вниз.

На 5-8 подняться на носочки и потянуться вверх всем телом.

На 1-4 медленно опуститься на всю стопу, на 5-8 опустить руки вниз.

*Упражнение: «Лиса и кот» -* танцевальные шаги.

**И.п**. – о.с. На 1-8 ходьба на месте с носка на всю стопу.

На 1-8 ходьба в повороте направо.

На 1-8 ходьба в повороте налево.

На 1-4 ходьба вперед, на 5-8 ходьба назад

*Упражнение «Гусь»* - для мышц шеи.

 **И.п.-** о.с., руки заведены назад, кисти рук соединены.

 На 1-2 вытянуть подбородок вперед, на 3-4 вернуться в исходное положение

 На 1-2 повернуть голову вправо, на 3-4 вернуться в исходное положение. На 5-6 повернуть голову налево, на 7-8 вернуться в исходное положение

*Упражнение «Улитка»* - для плечевого пояса

 **И.п**. – о.с. На 1-2 поднять плечи вверх, на 3-4 опустить вниз.

 На 1-2 поднять правое плечо вверх.

 На 3-4 опустить плечо вниз. На 5-6 поднять левое плечо вверх.

 На 7-8 опустить плечо вниз.

*Упражнение «Лягушка»* - для рук и плечевого пояса.

**И.п**. – стойка ноги на ширине плеч, руки открыты в стороны, ладони повернуть вперед, пальцы развести.

На 1-2 присесть (колени в стороны) сгибая локти, постараться завести их за спину.

На 3-4 вернуться в и.п.

*Упражнение «Колибри*» - для рук.

**И.п.** – о.с.

На 1-2 поднять руки в стороны, ладони вниз, пальцы свободны.

На 3-6 трясти кистями рук.

На 7-8 вернуться в и.п.

*Упражнение «Слон»* - для туловища.

**И.п.** – ноги на ширине плеч. Правая рука вытянута вперед, левая рука обхватывает снизу правое плечо.

На 1-2 наклон туловища вправо.

На 3-4 наклон туловища влево.

На 5-6 наклон вправо.

На 7-8 наклон влево.

На 1-2 поднять правую руку вверх.

На 3-4 наклониться влево.

На 5-6 повернуть туловище влево и вытянуть правую руку.

На 7-8 вернуться в и.п. и поменять руки.

Исполнить все упражнение с левой руки.

*Упражнение «Цапля»* - для туловища.

**И.п.-** ноги на ширине плеч, руки в стороны.

На 1-2 наклон вправо, сгибая левую ногу в колене, левая рука вверх и вправо до касания ладони правой руки.

На 3-4 и.п.

На 5-6 наклон вперед, касаясь ладонями пола.

На 7-8 вернуться в и.п. То же в другую сторону.

*Упражнение «Пантера»* - для туловища.

**И.п**. – ноги на ширине плеч, руки на бедрах впереди.

На 1 наклон вперед, руки скользят по бедрам и останавливаются ниже колен. На 2 согнуть ноги до положения полуприседа, спину округлить.

На 3 выпрямить колени, прогнуться.

На 4 и.п.

На 5 полуприсед с наклоном вправо, одна ладонь скользит по туловищу сбоку вниз, другая – вверх.

На 6 и.п., на 7 полуприсед с наклоном влево, ладони скользят по туловищу.

На 8 и.п.

*Упражнение «Мартышка»* - для ног.

**И.п.** ноги на ширине плеч.

На 1-4 наклониться вниз, поставить руки на пол, «ходьба на руках» вперед (колени прямые).

На 5-7 назад.

На 8 и.п.

*Упражнение «Гусеница»* - для ног.

**И.п.** – ноги на ширине плеч.

На 1-2 глубокий выпад вправо, опираясь руками о пол перед собой.

На 3-4 перейти, не вставая, в глубокий выпад влево, упираясь руками в пол

*Упражнение «Пони»* - беговое упражнение.

И.п. – о.с. Бег с высоким подниманием бедра на месте

*Прыжковое упражнение «Кенгуру».*

**И.п.** – о.с. Прыжки на двух ногах на месте, вперед-назад, вправо-влево, в поворотах.

*Упражнение «Бабочка»* - на гибкость.

**И.п**. – сидя на полу, ноги согнуты, колени раскрыты в стороны, стопы сомкнуты, руки на коленях.

На 1-8 пружинные движения колен вверх и вниз с помощью рук.

На 1-4 наклон корпуса вправо, левая рука вверх - вправо, правая рука вниз – влево.

На 5-8 наклон корпуса влево, правая рука вверх – влево, левая рука вниз – вправо.

*Упражнение «Павлин»* - на расслабление.

**И.п**. – сед на пятках, туловище и голова наклонены вниз, руки и спина расслаблены.

На 1-2 поднимаясь в стойку на коленях, руки поднять вперед и вверх.

На 3-4 вернуться в и.п.

На 5-6 медленно поднять руки назад вверх, не поднимая головы.

На 7-8 вернуться в и.п.

*Упражнение «Львенок» -* на расслабление.

**И.п.** – лежа на спине, руки заложить под голову, ноги согнуть в коленях.

На 1-2 положить правую ногу на колено левой ноги. 3-4

И.п.

На 5-6 положить левую ногу на колено правой ноги.

7-8 И.п.

-Молодцы!

***Подвижная игра «Мышеловка»***

Играющие делятся на неравные по составу группы. Меньшая группа, взявшись за руки, образует круг. Они изображают мышеловку. Остальные дети «мыши» находятся вне круга. Изображающие мышеловку начинают ходить по кругу, приговаривая:

*Ах, как мыши надоели:*

*Все погрызли, все поели,*

*Берегитесь же плутовки,*

*Доберемся мы до вас,*

*Вот поставим мышеловки-*

*Переловим всех сейчас.*

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По сигналу педагога «хлоп» стоящие в кругу дети опускают руки, приседают - мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей оказывается поймана, дети меняются ролями и игра возобновляется.

***Подвижная игра «Серый волк».***

Одного из играющих выбирают серым волком. Он уходит на другой конец зала за черту и там прячется (приседает). По сигналу дети идут в лес, «собирать грибы и ягоды». Навстречу им выходит ведущий и спрашивает, дети хором отвечают:

*Вы, друзья, куда идете?*

*В лес дремучий мы идем.*

*Вы зачем туда идете?*

*Там малины наберем.*

*Вам, зачем малина, дети?*

*Мы варенье приготовим.*

*Серый волк в лесу вас встретит.*

*Серый волк нас не догонит!*

После этих слов «волк» встает и начинает догонять детей.

***Релаксация «Барсук».***

*(звучит спокойная музыка, дети ложатся на ковер)*

Вот барсук, лентяй изрядный

Крепко спит в норе прохладной.

Лежебока видит сон,

Будто делом занят он.

На заре и на закате

Все не слезть ему с кровати.

Построение в колонну по одному.

**3. Подведение итогов:**

- Ребята, куда мы сегодня с вами ходили? К кому? У кого больше всего понравилось?

- Все сегодня хорошо вели в зоопарке, молодцы. Занятие окончено, отправляемся в группу.

**Использованные источники информации:**

1. Обучение спортивным играм и упражнениям детей дошкольного возраста - http://planetadetstva.net/vospitatelam/pedsovet/obuchenie-sportivnym-igram-i-uprazhneniyam-detej-doshkolnogo-vozrasta.html
2. Увлекательные упражнения для дошкольников - <http://gigabaza.ru/doc/89769.html>
3. Физкультура для дошкольников - <http://detsad24tambov.ucoz.ru/load/stranichka_instruktora_po_fizicheskoj_kulture/fizkultura_dlja_malyshej/5-1-0-16>