

**МКДОУ Лебяжинский детский сад  
Камышинский муниципальный район  
Волгоградской области**

**План-конспект  
организованной образовательной деятельности в старшей группе  
«Поездка в зоопарк»**

**Инструктор  
по физической культуре  
Шенфельд Л.А.**

**с. Лебяжье  
2015г.**

**Познавательная область:** «Физическое развитие»

**Интеграция образовательных областей:**

ОО «Речевое развитие»: расширение словарного запаса.

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: воспитывать дружелюбное отношение к сверстникам, уважение к старшим, уметь быть внимательными друг к другу.

ОО «Художественно-эстетическое развитие»: развитие чувства ритма, музыкального вкуса.

**Тип:** комплексное

**Формы организации:** группа

**Цели:** удовлетворить природную потребность детей в движении, воспитывать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

**Задачи**

**Образовательные**

- Упражнять в прыжках, сохраняя равновесие и координацию.
- Продолжать обучение ползанию по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.
- Укрепление мышц спины, развитие чувства ритма, снятие закомплексованности через упражнения на статистическую растяжку мышц,
- Продолжать обучению игровому стретчингу

**Развивающие**

- Развивать ловкость, глазомер, внимание.

**Воспитательные**

- Воспитывать интерес к занятию.

**Методы и 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. Обучение навыкам прыжков и ползания на ладонях и коленях.
4. Разучивание упражнений по профилактике нарушений осанки.

## Ход физкультурного занятия.

Части деятельности	дозировка	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть 4-5 мин.</b>		
<p><b>1. Построение, приветствие,</b> Сообщение задач предстоящей деятельности</p> <p>Ввод/медитация. Наше сердце.</p>	1-2 мин.	<p>«Здравствуйте ребята! Сегодня у нас физкультурное занятие, но мы не будем, как обычно заниматься, а поедem в зоопарк. А кто живет в зоопарке? Прежде чем отправиться встанем в круг.</p> <p>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.</p> <p>А теперь строимся друг за другом, и за направляющим идем в наше путешествие.</p>
<p><b>1. Ходьба</b></p> <p><b>2. Ходьба по колечкам на носочках.</b></p> <p><b>3. Ходьба в приседе</b></p> <p><b>4. Бег с ускорением и замедлением.</b> Дыхательное упр-е «Небольшой паровозик»</p> <p><b>5. Бег галопом</b></p> <p><b>6. Ходьба с упражнением на восстановление дыхания</b></p>	1-1,5 мин.          1-1,5 мин.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вот мы вышли из дома, но чтобы добраться, до зоопарка нам нужен автобус. Ой, ребята, а мы уже опаздываем.</li> <li>- Вот мы и подъехали, а здесь прошел дождь и чтобы не замочить ноги пройдем через лужу по камушкам.</li> <li>- А вот и в луже гуси шагают, а шипят-то как.</li> <li>- Давайте поторопимся.</li> <li>- Дыхание «Ха». Поехали.</li> <li>- Успели. Входим в автобус. Давайте восстановим дыхание.</li> <li>- Скачут кони.</li> <li>- Вот и ворота зоопарка показались, подойдите ко мне, дыхание «Ха» - чтобы все беды, горести, боли упали, остались на земле, и не мешали нам.</li> </ul>

- Ребята, а ворота-то закрыты, но чтобы у нас не пропало настроение, и было веселее подождать, давайте послушаем историю про утёнка Кряка

**Основная часть 20-22 мин**

**1. Комплекс упражнений по игровому стретчингу**

**Упражнение «ХОДЬБА»**

*И.п. – сидя в позе прямого угла, руки в упоре сзади – высокий упор.*

*1-8 попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки.*

**Упражнение «БАБОЧКА»**

*И.п. – сидя в позе прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая.*

*1-3 опустить развернутые колени до пола, задержаться*

*4- Поднять колени с пола.*

**Упражнение «ЗМЕЯ»**

*И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу.*

*1- 3 Медленно поднимаясь на руках, поднять*

**8-10 мин**

**4 раза**

**4-6 раз**

**4 раза**

Для этого дети садятся в позу «Индеец», в которой находятся все время между выполнением упражнений. (Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить.) Далее начинается игра...

*ноги вместе, носки вытянуты,*

Жил-был на большом дворе утенок. Звали этого утенка Кряк. Утенок Кряк очень любил плавать и купаться. Вода в луже всегда была теплая, и лужа была такая большая, что утенку казалось, будто он отважный капитан, который плавает по океану.

Однажды на двор, где жил Кряк, залетела дикая утка и стала рассказывать, что недалеко есть чудесное Голубое озеро с чистой и прозрачной водой. Утенку так захотелось увидеть это озеро, что он решил отправиться в путь и обязательно в нем поплавать.

Шел утенок, шел и дошел до луга. А трава на лугу высокая, густая – никак не разглядеть Кряку, куда идти дальше. Опечалился утенок: «Неужели придется идти назад, и я не увижу Голубого озера?» Вдруг видит – летит бабочка.

Бабочка, стой! – закричал Кряк – не могла бы ты показать мне дорогу к Голубому озеру?– Хорошо, – согласилась бабочка, и они отправились в путь. Но не успели пройти и пяти шагов, как вдруг откуда-то сбоку послышалось шипение, и прямо перед ними дорогу перегородила змея.

*Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая*

<p>сначала голову, затем грудь. 4- медленно вернуться в исходное положение.</p> <p><b>Упражнение «ВЕЛОСИПЕД»</b> И.п. – лежа на спине, руки за голову. 1-8 попеременно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол</p> <p><b>Упражнение «ПТИЦА»</b> И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги широко разведены, руки соединить за спиной «полочкой» 1 – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. 2 – и.п. 3-4 – то же к левой ноге</p> <p><b>Упражнение «КОШКА»</b> И.п. – стать на четвереньки, спина прямая. 1 – 2 поднять голову, максимально прогнуть спину. 3 – 4 опустить голову, максимально выгнуть спину</p> <p><b>Упражнение «ВЕТЧКА»</b> И.п. – лежа на спине, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. 1-3 - медленно поднять ноги в вертикальное положение, 4 - и.п</p> <p><b>Упражнение «РЫБКА»</b></p>	<p><b>4 раза</b></p> <p><b>4-6 раз</b> к каждой ноге</p> <p><b>4 раза</b></p> <p><b>4 раза</b></p>	<p>голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время.</p> <p>поднять ноги, носки оттянуты.</p> <p>– Почему вы так шумите и не даете мне отдыхать после обеда? – грозно прошипела змея.– Извините нас, пожалуйста, Я ищу дорогу к Голубому озеру, и вовсе не хотел вас тревожить, – пролепетал испуганный утенок.</p> <p>– Ладно, повезло тебе, утенок, что я сыта, – проворчала змея и уползла. Кряк поискал бабочку, но ее нигде не было видно, и он уже хотел повернуть обратно домой, как вдруг увидел высоко в небе птицу и побежал за ней.</p> <p>носки оттянуть, спина прямая</p> <p>Птичка, ты не знаешь, где Голубое озеро? – закричал утенок. – Отведи меня к нему, пожалуйста!– Хорошо, утенок, беги за мной, – ответила птица. И Кряк быстро побежал за летящей птицей.</p> <p>Очень скоро луг кончился, и перед утенком открылось чудесное озеро. Вода в озере была чистая, прозрачная, и в ней отражалось голубое небо. На берегу сидела большая рыжая кошка, которая что-то высматривала в воде и не заметила утенка.</p> <p>Кряк подошел к кошке поближе и увидел, что та следит за плавающими в воде рыбками и хочет какую-нибудь из них поймать.</p> <p>– Ах ты, хитрюга! – крикнул утенок, схватил лежащую на берегу веточку и бросился к кошке.</p> <p>колени не сгибать носки оттянуты</p> <p>Когда кошка увидела рассерженного утенка с веточкой в</p>
--	--	---

<p><i>И.п. – лежа на животе, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч.</i></p> <p><i>1–3 разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы.</i></p> <p><i>4 –и.п.</i></p>	<p><b>4 раза</b></p>	<p>клюве, она так испугалась, что со всех ног бросилась бежать, только ее и видели! Тут из воды показалась рыбка и поблагодарила утенка за то, что он спас ее с друзьями.</p> <p><i>Выполнять плавно, без рывков</i></p> <p>Кряк вдоволь наплавался в озере и после этого каждый день приходил к своим друзьям рыбкам. А рыжую кошку с тех пор никто не видел. Рассказывают, что она убежала далеко-далеко и всем на свете рассказывала про храброго утенка Кряка</p>
<p><b>ОВД</b></p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>2. Прыжки через шнур справа и слева.</p> <p>- И.п. ноги вместе, руки, как у зайца.</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролёта на пролет по диагонали.</p> <p>- «Весёлые обезьянки»</p> <p>4. Ходьба между стойками на носочках, руки за спину - Хитрая лиса.</p> <p>Небольшой анализ. Для восстановления дыхания Упражнение «Цапля», «Ласточка».</p>	<p><b>8-10 мин</b></p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Вот теперь и зоопарк открылся. Но у меня к вам есть интересное предложение. Давайте, когда будем мимо клеток проходить, немного поиграем со зверями, а чтобы с ними поиграть, надо стать на них похожими. Значит пошли, мимо кого проходим, того и изображаем.</p> <p><i>Ползание «по - медвежьи», спина прямая</i></p> <p><i>По ходу даю соответствующие указания, где необходимо, оказываю помощь, поддержку.</i></p> <p>Вот молодцы, поиграли со зверями, да и им стало веселее, но здесь есть и птицы. Давайте покажем «Цаплю», «Ласточку»</p> <p>Отгадайте-ка загадку: «Рыжая плутовка, кур ворует ловко. Следы хвостом замечает. Кто это такая?» Верно лиса, а какая она? - Хитрая. - Давайте поиграем в игру «Хитрая лиса»</p>
<p><b>5. Игра «Хитрая лиса».</b></p>	<p><b>1 мин</b></p> <p><b>2-3</b></p>	<p><b>Правила игры.</b> Играющие стоят по кругу. Все закрывают глаза,</p>

	<b>мин</b>	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.
<b>Заключительная часть 1 -2 мин</b>		
<p><b>И.м.п. «Дрозд»</b>  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.</p>	<b>2 раза</b>	<p>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.</p> <p><i>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.</i></p> <p>Вот мы и дома. Ребята, а куда мы сегодня ездили? Кого видели? Кто из детей понравился? Понравилось ли вам всем?  Всё. Всем спасибо.</p>