**Конспект занятия по физическому развитию в старшей группе *«Увлекательное путешествие в зоопарк»***

**Цель:** укрепление здоровья детей, воспитание потребности в занятиях физкультурой.  
**Задачи:**

**Образовательные:** Упражнять в различных видах ходьбы и бега, в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками, в подбрасывании и ловле мяча двумя руками, в ходьбе по шнуру приставным шагом; закрепить новый комплекс упражнений ритмической гимнастики, стретчинга и элементов восточной гимнастики. Упражнять в беге врассыпную в подвижной игре «Ловишки с ленточками»; уточнять и обобщать знания детей о животных; способствовать развитию слухового и зрительного внимания; развивать творческое воображение. **Оздоровительные**: Охранять и укреплять здоровье ребёнка через разные формы двигательной активности, упражнять в правильном дыхании. **Воспитательные:** Формировать потребность в ежедневных физических упражнениях, в здоровом образе жизни, способствовать воспитанию культуры общения, взаимопонимания и дружбы, воспитывать активность, любознательность, навыки самоорганизации, взаимопомощи.  **Оборудование:** скамейка, 4 обруча, корзина с мячами, канат, ленточки для подвижной игры «Ловишки».  
**Вводная часть.** Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения.  
*Инструктор.* Здравствуйте, ребята  
Сегодня у нас необычное занятие. Я предлагаю вам отправиться в путешествие, а куда, вы догадаетесь сами. Скажите, где можно увидеть этих зверей? (медведь, лиса, жираф, страус, обезьяна). Вот сегодня мы с вами отправляемся в зоопарк.  
А сейчас, внимание! Группа равняйсь, смирно!  
Направо (раз, два) Отправляемся в зоопарк.   
Шагом марш. Звучит музыка для разных видов ходьбы (продолжительность ходьбы 2 минуты).  
Инструктор следит за осанкой (спину выпрямили, носики подняли, смотрим в затылок друг другу, соблюдаем дистанцию).  
*Ходьба на носочках.* Давайте посмотрим, далеко ли до зоопарка? (правая рука под козырек, левая рука на поясе, ноги прямые)  
*Ходьба на пятках*Дождь пошел, чтобы не намочить ноги пойдем на пятках, зонты открыли, носики вверх, спина прямая, равнение держим  
*Ходьба приставным шагом.* Приставляем пятку одной ноги к носку другой. Идем по узкой тропинке   
*Ходьба на внешней стороне стопы.* Из лесу вышел медведь (спина ровная, соблюдаем дистанцию)  
*Ходьба с высоким подниманием ноги,* согнутой в колене   
*Ходьба гусиным шагом  
Бегом марш к зоопарку* (глаза в пол не опускаем, смотрим вперед). Звучит ритмичная музыка для бега (продолжительность бега 3 минуты)  
Бег по кругу, змейкой, боковым галопом, врассыпную.  
*Шагом марш   
Упражнение на дыхание*  
*Инструктор.* В колонны по трое стройся. Наконец то, мы с вами добрались до зоопарка.

**Основная часть. Звериная аэробика (ОРУ)** Обращаю внимание на осанку. *1. «Идём в зоопарк».*И.п. – о.с. руки на поясе   
Переступающий шаг с пятки на носок, руки на поясе  *2. «Цветочки-лепесточки»* И.п.: руки согнуты в локтях перед лицом, правая ла­донь открыта вперед, левая - сжата в кулак. 1 -2 - поочередно и медленно сжимать кисти в кулаки и разжимать, 1-2-3-4 - то же упражне­ние выполняется вдвое быстрее *(30 сек). Методические указания:* четкая смена темпа в двух частях упражнения. *3. «Птичка и птенчики»* И.п.: руки согнуты в локтях ладонями вперед, паль­цы широко расставлены.

1 - 4 - пальцы от указательного до мизинца (птен­чики) поочередно касаются большого (птички); 5-8 - повторить в обратном направлении *(4 раза).*

*Методические указания:* сначала в медленном темпе разучить упражне­ние без музыкального сопровождения. Образ птичка (большой палец) кормит птенчиков.

*4. «Медведь чешет спинку об дерево».*  
И.п. – о.с. руки опущены вниз  
Попеременно поднимать и опускать правое и левое плечо, затем одновременно два плеча (по 4 раза)  
*5. «Обезьяна срывает бананы с ветки».*И.п. – руки опущены вниз, ноги на ширине плеч  
Поднять правую руку через стороны вверх, затем левую. Опустить правую руку, вперёд и вниз, затем левую.  
*6. «Большой пятнистый жираф покачивает своей длинной шеей».*И.п. – ноги шире плеч, руки вверху в замке. Наклоны в стороны (8 раз)  
*7. «Страус с длинной шеей спрятал свою голову в песок».*  
И.п. - ноги шире плеч, руки вверху в замке. Наклоны вперёд, коснуться руками пола, ноги не сгибать.(8раз)  
*8. « Хитрая лиса»*И.п. – сидя на полу ноги согнуты в коленях, наклоны ног вправо, влево(8 раз)  
*9. «На полянке пушистый зайка прыгает от кустика к кустику».*Прыжки на двух ногах из стороны в сторону.  
*Молодцы, вот и закончили разминку.*  
А теперь упражнения для пальцев рук **– *мудры****.* Такие упражнения делали йоги в Древней Индии. **Мудра «жизни»** — полезна при утомляемости, придает бодрость и способствует выносливости. Подушечки безымянного, мизин­ца и большого пальцев соединяем вместе, а оставшиеся свободно выпрямляем. **Мудра «энергия»** - повышает энергетический потенциал. Подушечки среднего, безымянного и большого пальцев соединяем вместе, оставшиеся пальцы выпрямляем. **Мудра «черепаха»** — сохраняет энергию, повышает тонус. Паль­цы правой руки переплетаем с пальцами левой. Большие паль­цы обеих рук соединяем.

**ОВД**  
Дети продолжают свой путь по зоопарку, они подходят к клетке с обезьянками. Идет выполнение основных видов движений:  
1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (обезьянка ползёт по дереву).  
2. Бросание и ловля мяча двумя руками (обезьянка ловит кокос).  
3. Ходьба по шнуру, руки на поясе (обезьянка ходит по лиане).   
Раскладываем оборудование (скамейка, корзина с мячами,4 обруча, канат)  
*Задание:*Проползти по скамейке (показывает ребенок), перепрыгнуть с «ветки на ветку» (из обруча в обруч), подойти к корзине двумя руками подбросить мяч и поймать, назад вернуться приставным шагом, руки на поясе - по шнуру.  
Инструктор обращает внимание, что делать упражнение нужно качественно.   
Убираем все пособия и строимся в круг. Подвижная игра «Ловишки с ленточками» (2-3 раза).

*Упражнение на дыхание.*  
Вдох носом, руки в стороны - на выдох проговариваем ку - ка - ре - ку (на каждый слог взмахиваем крылышками). **Заключительная часть.** Наше путешествие не закончилось, и мы с вами попадаем в террариум к змеям.   
*Инструктор.* Змеи, какие?  
*Дети:* Они очень гибкие красивые и грациозные.   
Дети под звуки восточной мелодии выполняют стретчинговые движения и элементы восточной гимнастики. *1.«Стекло»*

И.п.: руки согнуты в локтях перед лицом, ладони вперед.

1 -2 - попеременные движения ладонями вверх, прикасаясь к воображаемому стеклу;

3-4 - то же вниз; 5-6 - вправо-влево; 7-8 – и.п. *(30-40 сек).*

*Методические указания:* обратить внимание детей на положение кистей в одной плоскости. Спина прямая.

2. Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд к носкам.  
3. Сидя, ноги врозь, наклоны вперёд, к правой ноге, к левой ноге.  
*4.«Маленькая бабочка».*  
Сидя, стопы соединить, развести колени в стороны как можно шире.

*5. «Змея»*

И.п.: ладони обеих рук сложены вместе пальцами вперед.

1 -4 - змеевидные движения двумя руками впе­ред; 5-8 - вверх; 9-12 - вправо; 13-16 - влево.

***(****2 цикла).*

*Методические указания:* кисти не разъединять, держать симметрично. *6. «Цветок тянется к солнцу».*Сидя «по-турецки», ладони соединить на уровне лица. Медленно поднимать руки вверх и развести согнутыми в стороны так, чтобы локти смотрели вниз, а ладони вверх.  
*Вот и закончилось наше путешествие!* Ходьба по кругу, упражнения на дыхание  
Итог занятия – оценка работы детей.  
Где вы сегодня путешествовали?  
Куда бы вы хотели отправиться в следующий раз?  
Вот и окончилось наше путешествие. Мне понравилось путешествовать с вами, было очень интересно и весело. Вы сегодня были умными, быстрыми, ловкими, дружными. А теперь пришла пора прощаться и отправляться в группу.

Инструктор по физической культуре Лукьяненко Е.И.