***Конспект занятия по физической культуре в подготовительной группе***

***"Веселое путешествие в зоопарк"***

**Автор:** Филина Анастасия Ильинична, воспитатель МБДОУ "Детский сад № 103"

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

**Задачи:** Упражнять в беге врассыпную с увёртками в п/и «Ловишки», упражнять в ходьбе и беге, в подбрасывании и ловли мяча двумя руками,в ходьбе по скакалке приставным шагом; закрепить новый комплекс упражнений ритмической гимнастики; стретчинга и элементов восточных танцев; уточнять и обобщать знания детей о животных; способствовать развитию слухового и зрительного внимания; развивать координацию речи и движений, творческое воображение,; воспитывать активность, любознательность, навыки самоорганизации, взаимопомощи.  
**Оборудование:** гимнастические коврики, 12гим.колец, корзина с мячами, для подвижной игры «Ловишки» для каждого хвостики  
**Ход занятия.**  
Построение в шеренгу по одному  
Воспитатель: Плечики расправили, животики втянули, руки прижали к телу  
"Группа - равняйсь,смирно!Физкульт!  
Дети: Привет!  
Воспитатель: Сегодня на нашем физ. занятие я хочу вам загадать загадки, а если вы отгадаете, то узнаете, куда мы с вами отправимся  
Загадки о животных

**Он ходит, голову задрав,  
Не потому, что важный граф,  
Не потому, что гордый нрав,  
А потому, что он? (жираф)**

У него огромный рот  
Он завется… (бегемот)

**В реках Африки живёт  
Злой зелёный пароход! (крокодил)**

Вот так лошадка! —  
Воскликнул Андрейка. —  
Словно большая  
Тетрадка в линейку! (зебра)

Посмотрите, детвора, -

В клетке топает гора.

Это серый чужестранец,

Он индус иль африканец.

Зверь трубит из клетки гулко,

Хоботом хватает булку. (Слон)

Прибыла из жарких стран,

Там жила среди лиан

И, за хвост на них повиснув,

Уплетала я банан. (Обезьяна)

Кто позабыв тревоги,  
Спит в своей берлоге?   
(**Медведь**)

Где всех этих зверей можно увидеть? Вот сегодня мы с вами отправляемся в зоопарк.  
Воспитатель:  
А сейчас внимание! Группа равняйсь, смирно!  
Направо (раз, два) Отправляемся в зоопарк.   
Шагом марш. Звучит музыка для разных видов ходьбы(продолжительность ходьбы 2 минуты)

Воспитатель следит за осанкой (спинку выпрямили, носики подняли, смотрим в затылок друг другу, близко не подходим)  
Ходьба на носочках   
Давайте посмотрим далеко ли до зоопарка? (правая рука под козырек, левая рука на поясе, ноги прямые)  
Воспитатель следить за осанкой (близко не подходим, носики кверху, смотрим в затылок друг другу)  
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 стопе  
Из лесу вышел медведь (спинка ровная, соблюдаем дистанцию)  
Ходьба с высоким подниманием ноги, согнутой в коленях   
Ходьба гусиным шагом

Бегом марш к зоопарку (глазки в пол не опускаем, смотрим вперед)Звучит ритмичная музыка для бега  
Бег по кругу, змейкой, галопом, приставным шагом, врассыпную  
Шагом марш, строимся в шеренгу, счёт на 1 -2 , 1 шаг вперёд.  
Упражнение на дыхание. Шаг назад.  
Воспитатель: в колонны по четыре стройся  
Наконец то, мы с вами добрались до зоопарка  
**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. «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)  
3. «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.  
4. «Большой пятнистый жираф покачивает своей длинной шеей».  
И.п. – ноги шире плеч, руки вверху в замке. Наклоны в стороны (8 раз)

5. «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)  
6. « «Хищная пантера потягивается на солнышке».  
И.п. - Сидя на пятках, грудь касается колен, руки вытянуты вперёд, лежат на полу.

Не отрывая рук от пола, выпрямить ноги(8раз)  
7. «На полянке пушистый зайка прыгает от кустика к кустику».  
Прыжки на двух ногах из стороны в сторону.  
Молодцы, вот и закончили разминку

**ОВД**  
Дети продолжают свой путь по зоопарку, они подходят к клетке с обезьянками. Идет выполнение основных видов движений:  
1. Бросание и ловля мяча двумя руками, (обезьянка ловит кокос).

2. Бросание и ловля мяча с хлопком двумя руками.

3. Бросание мяча двумя руками друг другу (обезьянки играют).  
Воспитатель:пройдите к клеткам и постройтесь в 2 колонны,   
раскладываем оборудование (2 корзины с мячами,12 гим.колец, скакалка)  
Задание:

Перепрыгнуть с "ветки на ветку"(через кольца),подойти к корзине двумя руками подбросить мяч и поймать, назад вернуться приставным шагом, руки на поясе - по скакалке  
Воспитатель обращает внимание, что делать упражнение нужно качественно.   
Убираем все пособия и строимся в колонну  
Подвижная игра «Ловишки» 3-4 раза

 Остаёмся на свои местах.

Упражнение на дыхание  
Вдох носиком, выдох через нос прерывисто прикрывая ноздри пальчиками  
Вдох носиком, руки вверх - на выдохе га- га - га - га   
Наше путешествие не закончилось, и мы с вами попадаем в террариум к змеям   
Воспитатель: Змеи какие?  
Дети: Они очень гибкие красивые и грациозные.   
Дети под звуки восточной мелодии выполняют стретчинговые движения и элементы восточных танцев.  
**Стретчинговые упражнения с элементами восточных танцев**

1. Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд к носкам.  
2. Сидя, ноги врозь, наклоны вперёд, к правой ноге, к левой ноге.  
3.«Маленькая бабочка».  
Сидя, стопы соединить, развести колени в стороны как можно шире.  
4. «Большая бабочка».  
Лёжа, ноги вверх, развести прямые ноги в стороны как можно шире,помогая руками.  
5.«Наклоны в стороны».  
Сидя «по-турецки», наклониться в правую сторону, левая рука  
над головой, правая рука сбоку в упоре, то же в другую сторону.  
6.«Выгляни в окошко».  
Сидя «по-турецки», сделать круглое «окошечко» с помощью рук. Движение головой вперёд-назад.  
7.«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.

8.«Гибкие ладошки».Вытягиваем ручки тянем ладошку.  
9.«Стрела». Сидя «по-турецки», руки вверху, ладонь одной руки лежит на тыльной стороне другой руки, потянуться вверх.  
Вот и закончилось наше путешествие! Наш поезд ждет нас…  
Строимся  
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. Нам 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. ОЦЕНКА ДЕТЕЙ С РАЗНОЦВ.ШАРИКАМИ