

## **Конспект открытого занятия по физической культуре в старшей группе "Веселое путешествие в зоопарк"**

**Цель:** укрепление и сохранение здоровья детей, через физкультурное занятие.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- развивать крупную и мелкую мускулатуру рук, ног, туловища
- укреплять рук и плечевого пояса, мышцы ног и свода стопы

**Образовательные:**

- закреплять навык в подбрасывании мяча двумя руками вверх и ловля его, в скольжении по скамейке на животе, подтягиваясь на руках, в прыжках из обруча в обруч.

**Воспитательные:**

- воспитывать активность, самостоятельность, создать условия для развития у детей двигательного творчества.

**Методы и методические приемы:** показ, упражнения, объяснение, индивидуальная работа, анализ.

**Оборудование:** 2 скамейки, 10 обручей, корзина с мячами (по количеству детей), «хитрая лиса», «совушка»

### **Ход занятия.**

Построение в шеренгу по одному

**Воспитатель по ФИЗО:** Плечи расправили, руки вдоль туловища. Группа равняйся, смирно! Здравствуйте!

Дети: здравствуйте!

**Воспитатель по ФИЗО:** Ребята, как называется место, где можно увидеть разных животных в одно время?

Дети: В зоопарке!

**Воспитатель по ФИЗО:** Но вот беда, из зоопарка сбежали животные, а какие, догадайтесь сами (показ картинок с местом обитания).

Картинка с пальмой – обезьяна

Картинка со льдиной – пингвин

Картинка с песком – кенгуру

Зоопарк готов принять посетителей, вы хотите в зоопарк? Отправляемся.

**Воспитатель по ФИЗО:** Группа равняйся, смирно! Направо (раз, два). Шагом марш.

**Воспитатель по ФИЗО:** ребята, следим за осанкой (спинку выпрямили, подбородки подняли, смотрим в затылок друг другу, близко не подходим).

**Ходьба на носках.** Давайте посмотрим далеко ли до зоопарка? (правая рука под козырек, левая рука на поясе, ноги прямые).

**Ходьба приставным шагом.** Приставляем пятку одной ноги к носку другой  
Идем по узкой тропинке

**Ходьба на пятках.** Дождь пошел, чтобы не намочить ноги пойдем на пятках, руки на поясе, спина прямая, равнение держим

**Ходьба на внешней стопе**

Из лесу вышел медведь (спинка ровная, соблюдаем дистанцию) **Ходьба гусиным шагом** (руки на колени)

**Бегом марш к зоопарку** (смотрим вперед 3 минуты)

Бег по кругу, змейкой, врассыпную.

Шагом марш

Наконец то, мы с вами добрались до зоопарка.

### **Приготовились к ОРУ.**

**Звериная зарядка (ОРУ)** Обращаем внимание на осанку

#### **1. «Пингвины».**

И.п. – стойка правая нога на носке, левая на всей ступне, руки на поясе

На 1-2 смена ног (левая нога на носке)

3-4 и.п (4-8 раз)

#### **2. «Медведь чешет спину».**

И.п. – о.с. руки вдоль туловища

На 1-поднимаем правое плечо вверх, левое вниз

2- и.п

3-левое плечо вверх, правое плечо вниз

4- и.п (4-8 раз)

### **3. «Обезьяна срывает бананы с ветки».**

И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища  
на 1-правую руку через сторону вверх.

2-левая рука через сторону вверх

3- правая вниз

4- левая вниз (4-8 раз)

### **4. «Большой пятнистый жираф покачивает своей длинной шеей».**

И.п. – ноги шире плеч, руки вверху в замке.

На 1 – наклон в право

На 2 – И.П.

3 – наклон в лево

4 – И.П. (4-8раз)

### **5. «Страус спрятал голову в песок».**

И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища.

На 1- наклон вперед коснуться лбом колен, руками обхватить голени

2- и.п (4-8раз)

### **6. «Хищная пантера».**

И.п. – стойка на коленях и ладонях

На 1- выгнуть спину вверх

2- и.п

3-прогнуть спину вниз (свести лопатки)

4- и.п

### **7. «На полянке зайка прыгает от кустика к кусту».**

Прыжки на двух ногах из стороны в сторону.

**Воспитатель по ФИЗО:** Молодцы, ребята, разминку закончили теперь переходим к **ОВД**

Дети, мы с вами продолжим свой путь по зоопарку, подходим к пингвинам. Идет выполнение основных видов движений:

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (**пингвин** на животе скользит по льду).
2. **Кенгуру**. Зажимаем мяч. Прыгаем через 3 скакалки. Дежурный возвращает мяч.
3. **Хитрая Лиса**. Подлезание под дугу боком.
4. **Обезьяна**. Влезание на шведскую стенку, срываем банан.
5. **Зяец**. Прыжки на батуте.

Убираем все пособия и строимся в колонну (взялись за руки образовали круг)

### **Подвижная игра «Хитрая лиса»**

Ход игры: Дети стоят в кругу. Воспитатель сообщает детям, что он незаметно дотронется до любого ребенка во время проговаривания слов к игре: «Хитрая лиса где ты? Хитрая лиса где ты? Хитрая лиса где ты?». Ребенок, до которого дотронулся воспитатель, озвучивает: «Я здесь!», дети бегут в рассыпную, лиса их догоняет.

### **Игра «Совушка»**

На одной стороне зала обозначается гнездо совы. В гнезде помещается водящий сова. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жуков и т. д.; они разлетаются по всему залу. Через некоторое время воспитатель произносит: «Ночь!». Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Сова вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а воспитатель произносит: «День!». Бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая сова.

**Воспитатель по ФИЗО:** Ребята, мне очень понравилось путешествовать с вами, было очень интересно и весело. Вы сегодня были умными, быстрыми, ловкими, дружными. Я желаю вам оставаться такими всегда!

Где вы сегодня путешествовали?

Куда бы вы хотели отправиться в следующий раз?

А теперь пришла пора прощаться и отправляться в группу.