

Конспект НОД
«Путешествие в зоопарк»
по физической культуре
в старшей группе

Подготовила:
Инструктор по физической культуре
Линькова Ю.Р.

Цель: приобретение опыта двигательной деятельности; становление ценностей здорового образа жизни.

Задачи:

- выполнение упражнений на развитие координации и гибкости;
- укрепление мышечно – связочного аппарата, профилактика плоскостопия;
- укреплять мышцы глаз, учить ориентироваться в пространстве: определять направление вверх, вниз, влево, вправо;
- развивать навык неполного и полного выдоха;
- развивать творчество в двигательной деятельности;
- формировать представление о здоровье, его ценности.

Оборудование:

Гимнастическая скамейка, цветные платочки на каждого ребенка, картинки животных, канат, музыкальная колонка.

Ход занятия

1. Вводная часть

Дети входят в спортивный зал под веселую музыку и строятся в шеренгу.

Инструктор: Проверка осанки, равнение. Здравствуйте ребята, отгадайте, пожалуйста, загадку.

Есть хороший, добрый дом.

Поселились звери в нем.

Волки, зебры и мартышки

И большие и малышки

Чистят перышки и лапки

Все здесь славно и все в порядке

Всем здесь весело живется

Как же этот дом зовется?

Дети: (Ответ детей).

Инструктор: Зоопарк – это зоологический парк, то место где можно увидеть разных животных. Их привезли из разных стран. И я приглашаю вас на экскурсию в зоопарк.

Ходьба по залу. Разновидности ходьбы:

- на носках руки вверх; на пятках руки за голову; одна нога на носке, другая на пятке; руки на поясе; пятки вместе; носки вместе; на внешней стороне стопы; на внутренней стороне стопы (упражнение для профилактики плоскостопия), бег обычный 30 секунд, бег змейкой между кеглями.

Инструктор: Ребята, напоминаю вам правила поведения в зоопарке.

- Нельзя кричать и дразнить животных.

- Нельзя подходить близко к клеткам.

- Нельзя кормить животных.

Инструктор: Ребята, нас в зоопарке встречает множество разных животных и птиц. Давайте ненадолго перевоплотимся и представим себе в их роли.

Инструктор загадывает загадку, а дети, не произнося вслух, показывают ответ в виде движений.

ОРУ игровой тренинг.

1. Хорошо мне в зоопарке

Только климат очень жаркий

Должен я в воде сидеть

Белый северный (медведь)

(Ходьба на ладонях и ступнях)

2. Ей на месте не сидится

Все кривляется, резвится

Рассмешит нас без обмана

В зоопарке (обезьяна)

(Прыжки боком опираясь на руки и ноги)

3. Он ходит голову задрав,

Не потому что гордый нрав

Не потому что важный граф.

А потому что он (жираф)

(Ходьба на коленях руки на поясе голову вверх)

4. Мягкие лапки, на лапках царапки (кошка)

(ходьба на четвереньках, высоко подняв голову и прогнув спину в позвоночнике)

5. Кто на свете ходит в каменной рубахе

В каменной рубахе ходят (черепахи)

(ходьба на коленях и предплечьях).

6. Он в бассейне лег на дно

Стал похожим на бревно

Так бы всех и проглотил

Хитрый, гадкий (крокодил)

(лежа на животе, передвигаются на прямых руках, ноги прямые).

7. Сумку носит впереди,

Хвост длиннющий позади.

Ловко скачет по двору

Длинноногий... (кенгуру).

(Прыжки на двух ногах отталкиваясь далеко вперед.)

Инструктор: Ребята как вам кажется, кто из животных самое веселое (ответы детей).

Дети. Обезьяна.

Инструктор: Давайте и мы попробуем проделать то, что она любит делать больше всего

2. Основные виды движений.

1. «Обезьянка и платок, орешек»,

2. «Обезьянка лезет на пальму»
3. «Обезьянка спускается по канату вниз»
- 4.»Обезьянки играют с мячом»

Действия детей: дети босиком захватывают пальчиками ног платочек и переносят его на другое место. Затем по гимнастической скамейке, лежа на животе подтягиваясь руками «Обезьянки поднимаются на пальму» и спускаются «с пальмы» идут приставным шагом по канату. И в заключении обезьянки встают парами и перебрасывают друг другу мяч: от груди, снизу, из-за головы с отскоком об пол.

Подвижная игра «День – и ночь в зоопарке»

Дети вспоминают животных, которых встретили на занятии в зоопарке и изображают их движения. Ночью закрывают глаза ладонями рук глаза и не шевелятся. Инструктор смотрит, нет ли нарушивших правил игры.

3. Заключительная часть.

Инструктор: Вот еще одна загадка

Красные лапки

Длинная шея

Щиплет за пятки

Беги без оглядки (Гусь)

(Упражнение на восстановление дыхания)

Плавный вдох на несколько секунд дыхание задерживается, га – га – га.

«Га» - выдох до половины, «га» - полный выдох, «га» - до конца (повтор 3 раза)

выдох на счет 4.

Раньше солнышка встает, громко песенку поет

Чтобы дети просыпались

В детский сад скорей собралась (петух).

(Упражнения на дыхание с задержкой дыхания)

Инструктор: Вот и подошел к концу наш поход в зоопарк. Надеюсь, вам было интересно и познавательно. А теперь всем до свидания. Шагом марш в группу.