**Конспект нод по физической культуре в старшей группе "Путешествие в зоопарк"**

**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 скольжении по скамейке на животе, подтягиваясь на руках, в ходьбе по канату 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:** 2 скамейки, 4 обруча, корзина с мячами, канат, 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 (волк, носорог, олень, кенгур)

На овчарку он похож,

Что ни зуб- то острый нож,

Он бежит оскалив пасть,

На овцу готов напасть.(волк)

**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 (волк, носорог, олень, кенгур)

На овчарку он похож,

Что ни зуб- то острый нож,

Он бежит оскалив пасть,

На овцу готов напасть.(волк)

В сумке –не пакеты и не булки;

В сумке я – у мамы на прогулке.(кенгуру)

Вот этот случай очень редкий-

На голове растут две ветки.(олень)

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(продолжительность бега 3 минуты)  
Бег по кругу, змейкой, галопом, приставным шагом, врассыпную  
**Шагом марш   
Упражнение на дыхание**  
**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, лечь на живот, руки прямые.(8раз)  
**7. « Хитрая лиса»**И.п. – сидя на полу ноги согнуты в коленях, наклоны ног вправо, влево(8 раз)  
**8. «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. 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 канату, руки на поясе (обезьянка ходит по лиане).   
Воспитатель:пройдите к клеткам и постройтесь по звеньям   
раскладываем оборудование (2 скамейки,корзина с мячами,4 обруча,канат)  
Задание:

Проползти по скамейке (показывает ребенок), перепрыгнуть с "ветки на ветку"(через обручи),подойти к корзине двумя руками подбросить мяч и поймать, назад вернуться приставным шагом, руки на поясе - по канату  
Воспитатель обращает внимание, что делать упражнение нужно качественно.   
Убираем все пособия и строимся в колонну  
**Подвижная игра «Ловишки»**

  
играем 3-4 раза

**Упражнение на дыхание**

****

Вдох носиком, руки вверх - на выдох проговариваем ку- ка - ре - ку (на каждый слог, взмахиваем крылышками)или   
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.«Коснись ухом руки».  
И.п. – то же. Движение головой вправо, влево.  
8.«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.  
9.«Бумеранг». Лежа, завести ноги за голову.  
10.«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.

***МБДОУ №1 «Насып»***

***Инструктор по физ.културе***

***Зезарахова С.Б***

***а. Хакуринохабль***

***2018г.***