

Конспект итогового занятия по физической культуре в подготовительной группе «Звериная аэробика»

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге, в подбрасывании и ловли мяча двумя руками, в подтягивании по скамейке на животе двумя руками, в ходьбе по канату приставным шагом. Упражнять в беге враспынную в игре «Ловишка с лентами». 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 для каждого хвостик(ленточки)

Ход занятия.

Построение в шеренгу по одному

Воспитатель:

"Группа - равняйся, смирно! Физкульт!

Дети: Привет!

Сегодня на нашем физ. занятии я хочу вам загадать загадки, а если вы отгадаете, то узнаете, куда мы с вами отправимся

Загадки о животных (волк, носорог, олень, кенгуру)

Где всех этих зверей можно увидеть? Вот сегодня мы с вами отправляемся в зоопарк.

Воспитатель:

А сейчас внимание! Группа равняйся, смирно!

Направо (раз, два) Отправляемся в зоопарк.

Шагом марш. Звучит музыка для разных видов ходьбы .

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 пойдём 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

Ходьба с высоким подниманием ноги, согнутой в коленях

Бегом марш к зоопарку (смотрим вперед) Звучит ритмичная музыка для бега.

Бег по кругу, змейкой, врассыпную

Шагом марш

Упражнение на дыхание

Воспитатель: в колонну по три 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 кусту».

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 «Ловишка с лентами»

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 .

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 вперед-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 вверх, 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.

**Конспект итогового
занятия по физической
культуре в
подготовительной группе
«Звериная аэробика».**

Инструктора по
физическому воспитанию
Подкосовой С. Н.
МБДОУ №5 «Елочка»

Моздок

2015