

Конспект занятия по физкультуре «Медвежата в зоопарке» для средней группы

Цель: повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, обеспечить тренировку всех мышц, способствовать развитию всех физических качеств дошкольников : обогащать двигательный режим ,развитие правильной осанки укрепление опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы , тренировка глазомера .

Задачи:

- Продолжать учить детей ходить по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.
- Упражнять в прыжках и метании в корзину
- Развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений.
- Закреплять умения детей играть в подвижную игру «*Медведь*», способствовать проявлению волевых качеств, сообразительности и умения двигаться в соответствии с правилами игры.
- Воспитывать устойчивый интерес к занятиям **физкультурой**, к здоровому образу жизни; целеустремлённость.

Предварительная работа: изучение методической литературы, организация подвижных игр, разучивание комплекса общеразвивающих упражнений, обучение основным движениям указанным выше.

Материал к занятию: гимнастическая скамейка, 2 кубика, 2 корзины , мячи, 2 обруча, пенечки-ориентиры, маска **медведя**, картинки с животными , музыкальное сопровождение.

Дети свободно входят в зал.

Построение в шеренгу.

Инструктор : - ребята, отгадайте загадку:

Летом ходит без дороги мимо сосен и берёз.

А зимой он спит в берлоге, от мороза прячет нос.

Инструктор : -Мы сегодня с вами проведём не обычное занятие .Мы превратимся в медвежат. Вы хотите превратиться в **медвежат**? Тогда закрывайте глаза, превращение начинается. 1, 2, 3 были ребята, а стали **медвежата**, открываем глаза.

- где живёт **медведь**?

Инструктор : - Правильно ,в лесу но мы сегодня отправимся в путешествие, в зоопарк.И покажем нашему мишке что такое зоопарк. Кто из вас был в зоопарке? Что такое зоопарк? Да, это место где живут звери, а люди за ними ухаживают.

Звери живут в своих домиках, в вольерах, которые обязательно огораживают, а почему?

Да, для безопасности людей, животных друг от друга. И что бы люди могли посмотреть на них, полюбоваться их внешним видом, повадками, по наблюдать как их кормят.

И так ...отправляемся....

1. Ходьба за ведущим в спокойном темпе.
2. Ходьба на носках в **среднем темпе**, руки за головой.

Мы весёлые ребята,
Наше имя – **медвежата**,
Любим лазать и метать,
Любим прыгать и играть!
(Повторить 4раза)

3. Ходьба в глубоком приседе.

Мишка шёл, шёл, шёл,
Землянику он нашёл.
Он присел, попыхтел,
Землянику всю он съел.
(Повторить 3 раза)

4. Ходьба с высоким подниманием колен, поворотом на 360 градусов.

Мишка шёл, шёл, шёл,
К тихой речке он пришёл,
Сделал полный поворот,
Через речку пошёл вброд.
(Повторить 6 раз)

5. Прыжки с продвижением вперёд.

Мишка шёл, шёл, шёл,

На лужайку он пришёл.
Он попрыгал на лужайке,
Быстро, ловко, словно заяка.

(Повторить 7 – 8 раз)

6. Легкий бег на носках (0,5 мин.).

7. Спокойная ходьба.

Выход на середину тройками

Инструктор : Вот ребята мы с вами и пришли в зоопарк. Посмотрите сколько здесь разных животных! Давайте мы с вами сейчас покажем каких животных вы увидели.

2. Основная часть. ОРУ

«**Страус**». И. П. : стоя, ноги вместе, колени прямые. 1 - поднять руки над головой и потянуться вверх. 2 - опустить руки и на выдохе наклониться вперед, лоб коснуться ног. 3 - сцепить руки за лодыжками. 4 – и. п. (3 раза. ,Медл.) Наклон на выдохе, колени не сгибать. Головой при наклоне тянуться к полу.

Голову в песок зарыл,
Хвост пушистый распустил.
Я догнать его пытаюсь,
Но быстрее ветра. страус

«**Журавль**». И. П. : стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища. 1 - поднять вперед согнутую правую (левую) ногу, обхватить колено руками и прижать к себе. Сохранять равновесие. 2 – и. п. (4 р. Медл.) Сохранять правильную осанку, носок поднятой ноги тянуть вниз. Колени не сгибать.

Встали братья на ходули,
Ищут корма по пути.
На бегу ли, на ходу ли,
Им с ходулей не сойти. Журавли

«**Лисичка**». И. П. : стоя на коленях, голени и стопы вместе.

1 – сесть на пол справа (слева, согнутые ноги остаются слева (справа)).

2 – потянуться вверх от копчика до макушки (вдох). 3 – на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено.

4 - отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола (вдох). 5 – 8 на выдохе повернуться как можно дальше на право (налево). (4 р. Медл.)

Поворот на выдохе, спину вытягивать вверх. Не отрывать от пола левого (правого) бедра.

Эта рыжая плутовка,
Кур ворует очень ловко.
Волку серому сестричка,
А зовут её... лисичка

«**Волк**». И.П. : стоя в упоре на ладони и колени. Другая нога вытянута назад.

1 – поднять вперед правую (левую) руку, потянуться за рукой, голова прямо.

2 – и. п., выдох. (4 р. Медл.) Сохранять равновесие, удерживая руку

Серый, страшный и зубастый
Произвел переполох.
Все зверята разбежались.
Напугал зверят тех. волк

«**Черепашка**». И. П. : сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1 - потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник (вдох). 2 – на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладони. (4 р. Медл.) Ягодицы от пола не отрывать. При наклоне – выдох.

Может плавать в океане,
Может ползать по саванне,
Панцирь в клетку, как рубаха...
Кто же это? ... черепаха

«**Лягушка**». И. П. : сидя на полу, ноги вытянуты перед собой.

1 – согнуть ноги в коленях, сложив их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками.

2 – согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу. 3 – удерживая стопы руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх. 4 – и. п.

(4 р. Медл.) Стопы держать ближе к себе, спину выпрямить.

Где же вы её найдёте?

Ну конечно же, в болоте!
Зелена, как трава,
Говорит: «КВА, КВА, КВА!»...
Лягушка

Основные виды движений (поточно)

- Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. Руки на поясе.

Идет лиса по мостику,
Виляет рыжим хвостиком.
Прогулялась очень мило,
И предмет не уронила.

- Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.

За морковкой в огород
Зайка прыгает вперед.

- Забрасывание мяча в корзину двумя руками.

Белка шишки собирает
И в корзинку их бросает.

Инструктор: Молодцы ребята ! А теперь давайте поиграем с мишкой

Подвижная игра *«Поиграем с мишкой»*

Материал: маска **медведя**

Ход игры:

Выбирают *«Мишку»*, ему надевают маску **медведя**. Дети стоят в разных частях зала. Возле одного угла – *«берлога»*, в которой спит *«мишка»*. Дети идут по залу, произнося слова:

Мишка, мишка-лежебока,
Хватит спать, хватит спать!
Мы хотим с тобою, мишка,
Поиграть, поиграть!
Ты веселых ребятишек
Догоняй, догоняй!
Ну-ка, мишка, ну-ка, мишка,

Нас поймай! Нас поймай!

«Мишка» догоняет ребят. Тот, кого он коснется, считается пойманным: «мишка» отводит его к себе в «берлогу». После того как «мишка» поймает несколько играющих, игра возобновляется. На роль мишки назначается другой ребенок. Игра повторяется .

Инструктор: Ой, какое замечательное пение птиц. Давайте полежим на полянке немного и послушаем замечательное пение птиц. (дети в свободном порядке ложатся на ковёр – 1 минута).

Ну все пора нам опять становиться ребятами, превращение начинается, закрывайте глаза....1,2,3..были медвежата, стали ребята....

Где мы с вами побывали сегодня? Чем занимались? Чья зарядка вам понравилась больше всего? В какую игру мы играли? А с кем бы вы могли ещё поиграть в эту игру? Мне очень понравилось с вами заниматься физкультурой. Но нам, к сожалению, пора прощаться. До свидания, ребята! (дети прощаются).

Список используемой литературы:

Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры.-2-е изд.-М.ТЦ Сфера,2015.

Л.Г. Верховина, Л.А. Заикина. Гимнастика для детей-Волгоград: Учитель,2013.

Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения:М.:Мозаика – Синтез,2015

Программа «От Рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №3**

**Конспект занятия по физической культуре для
средней группы
«Медвежата в зоопарке»**

Выполнила инструктор
по физической культуре
Каплёнкова О.В.

г.Сасово 2018 г.