

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
структурное подразделение «Детский сад»

**Конкурс уроков/занятий
«Новые методики и технологии
в образовательной деятельности современной школы»
в рамках Методического фестиваля «От идеи до результата»
Номинация: дошкольное образование**

**Конспект непосредственно образовательной деятельности
по физическому развитию
для детей старшего дошкольного возраста
«Путешествие в зоопарк»**



Инструктор по физической культуре:

Бакиева Э.В.

Конспект НОД:

«Путешествие в Зоопарк».

Цель: укрепление и сохранение физического и психического здоровья дошкольников через использование здоровьесберегающих технологий (*Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, элементы йоги, упражнения на тренажерах*).

Задачи:

1. Закреплять умение ходить и бегать в разных направлениях (*Врассыпную, по диагонали, по кругу*) со сменой положения рук и ног (*С захлестом голени назад, с высоким подниманием колен, подскоками, с хлопками и т.д.*).

2. Развивать физические качества (*Гибкость, ловкость, равновесие*) при выполнении комплекса упражнений йоги, умение расслабляться и контролировать дыхание.

3. Совершенствовать навыки владения мячом (*Передача ногами в положении сидя, подбрасывание и ловля и т. д.*).

4. Развивать силовые качества и тренировать различные группы мышц, выполняя упражнения на тренажерах (*Диск – триммер*).

5. Расширять знания детей о диких животных, совершенствовать умение передавать их повадки с помощью движений.

6. Воспитывать творчество, интерес к физической культуре, положительное отношение к животному миру.

Оборудование: индивидуальные коврики, массажные мячи, диски - триммеры (*По количеству детей*), 2 корзины, маска крокодила, мультимедийное сопровождение.

Ход НОД.

1. Вводная часть.

(Построение в колонну перед входом в спортивный зал, звучит музыка, дети заходят и строятся в шеренгу).

- В обход зала шагом марш, в 1 шеренгу становись!

Коммуникативная игра «Здравствуйте».

Здравствуйте, ребята!

(*Прижать руки к груди*)

(*Дети здороваются*)

Милые друзья!

(*Протянуть вперед*)

Видеть вас сегодня

Очень рада я!

Справа – друг,

(*Вытянуть правую руку в*

сторону)

Слева – друг, *(Левую руку в сторону)*
Становись скорее в круг. *(Беремся за руки)*
Мы по кругу пойдем, *(Собираемся в круг, ходьба на месте в кругу)*

И друзей везде найдем.

Игра на знакомство «Круговое знакомство».

В руки мячик я беру, *(Какое красивое имя, очень приятно, будем знакомы,*

Свое имя говорю. *(Приятно познакомиться, здорово, замечательно, отлично...)*

Кто его поймает,

Тот имя называет,

И мячик мне бросает.

(Инструктор бросает мяч и называет свое имя, кто поймает мяч - называет свое имя и бросает его обратно).

- Вот и познакомились!

Создание игровой мотивации.

(Раздаются звуки – голоса животных).

- Вы слышите? Что это за звуки? Как одним словом можно назвать льва, тигра, слона? Какие это животные? Почему мы здесь слышим голоса диких животных? А вы хотели бы их увидеть? Где их можно увидеть, чтобы на них посмотреть?

Вы хотите в зоопарк? *(Ждать ответы детей)*

Побывать там каждый рад.

Там медведи и пингвины,

Попугаи и павлины,

Там жирафы и слоны,

Обезьяны, тигры, львы.

- Хорошо, тогда отправляемся посмотреть на животных, понаблюдать за ними, узнать их повадки! Напра – во! Раз – два! За мной *(Я знаю дорогу)*, шагом марш! Под музыку шагаем, зверей изображаем, за мною повторяем!

Разминка.

(Звучит песня «Зверобика» слова А.Хайт, музыка Б.Савельев.

Дети в колонне выполняют перестроения и имитационные движения).

Вступление – ходьба в обход зала.

1 куп. - Показываем кошку! Руки на пояс, «Кошка моет уши».

Пр. - По диагонали! На носках - «Кошка потягивается, лапки вверх», в полуприседе – «Опускает лапки».

2 куп. - Змейкой, показываем змею руками.

Пр. - На носках - «Змея ползет вверх», в полуприседе - «Змея ползет вниз».

3 куп. - Врассыпную, подскоками показываем мартышек, «Мартышки срывают бананы».

Пр. - Захлестывая голень назад, руки на пояс «Мартышки прыгают по деревьям».

4 куп. - В колонну, показываем цаплю, с подниманием колен, руки в стороны.

Пр. - Через центр зала с хлопками «Цапля ловит лягушек».

5 куп. - По кругу - бегом, марш!

Пр. - Шагом, показываем всех!

Окончание. - Шагом, вдох – выдох.

(Остановиться произвольно).

Пальчиковая гимнастика «Билеты».

- Вход в зоопарк - строго по билетам. Где мы возьмем билеты? *(Выслушать ответы).*

-А можно попробовать вот так. Сколько нам билетов нужно? Посчитаем, помогайте! *(Посчитали).*

-Повторяйте за мной!

(Выполнять сразу без инструкции)

Один, два, три, четыре, пять,

Будем денежки считать.

Будем денежки считать

И билеты покупать.

(Поочередно сгибать пальцы правой, затем левой руки, начиная с большого).

Мы билетики возьмем

В зоопарк сейчас пойдем!

(Сжимать и разжимать пальцы обеих рук).

II. Основная часть.

(Звучит музыка «В мире животных»).

- А чтобы нам познакомиться поближе с животными, нам понадобятся коврики.

Дружно коврики возьмем,

В солнышко их соберем.

(Инструктор берет, расстилает по разметке, дети повторяют).

На зверей вы посмотрите,

Не кричите, не шумите.

И тогда вы со зверями

Быстро станете друзьями!

(Инструктор помогает детям при необходимости).

Гимнастика для глаз.

- Садитесь удобнее, спина прямая.

- Посмотрим, где же звери. Вы их видите? А чтобы еще лучше видеть, сделаем гимнастику для глаз. Головой не двигаем, только глазами.

Раз – налево, два – направо,

Три – наверх, четыре – вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Быстро, быстро поморгаем,

Сразу видеть лучше станем.

ОРУ.

(Звучит спокойная музыка. Показ слайдов).

1. Дыхательное упражнение.

- Еще раннее утро, звери только просыпаются, вдыхают и потягиваются. Дышим вместе.

Положите руки на живот, вдох – живот округляется, а на выдохе – сдувается. Вдыхаем и выдыхаем через нос, т.к. это помогает фильтровать воздух. Вдох – округляется, выдох – сдувается.

2. Потягивание.

- Потянемся вверх – так можно дотянуться до самой высокой ветки на дереве.

(Из положения – сидя на пятках, поднимать поочередно I и др. руку вверх).

- Выше *(Поднимаясь на колени).*

- И поднимаемся *(Встать на ноги),* тянемся еще выше.

3. Крылья.

- Теперь руки в стороны, помашем ими, как крыльями. Вдох – руки вверх, выдох – вниз – 2 р.

4. Птицы.

- Птицы могут легко поворачивать то влево, то вправо – так они парят высоко в небе.

Поворачиваем, рука тянется вверх как можно выше, теперь в другую сторону, и опять рука тянется вверх.

5. Летучая мышь.

- Опустим руки, стоим спокойно (*Руки на пояс*), отдыхаем.

А кто-то любит отдыхать вверх ногами, отгадайте кто.

Висит головою вниз

В пещере летучая...(*Мышь*).

- Ноги врозь, наклониться вперед и опустить руки, руки расслаблены, спина тянется. Зафиксировать такое положение на несколько секунд. Выполняйте медленно, держите равновесие, дыхание свободное.

(*Проверить качество выполнения*). Летучая мышь – животное, которое умеет только летать, поэтому отдыхает и спит она, повиснув вниз головой.

6. Жираф.

- Разводим руки в стороны (*Ноги на ширине плеч*), одной рукой тянемся к носку противоположной ноги, стараемся коснуться пола (*Ладонью*), удерживаем немного и встаем. Заметили, какая длинная шея у этого животного! Догадались, кто это?

То же самое – другой рукой. Выполняйте, а мне хочется поближе рассмотреть жирафов! (*Проверка*).

Это самое высокое наземное животное, благодаря своей длинной шее, жираф достаёт листья с самых верхушек деревьев.

7. Фламинго.

- Посмотрите вверх, в стороны, вниз. Кого мы видим?

Неподвижна, как картинка,

Птица - розовый...(*Фламинго*).

- Видели фламинго? Нужно одной ногой упереться в другую. Чтобы сохранить равновесие, следите за осанкой и смотрите прямо перед собой в 1 точку. Руки – это крылья, отведем их назад. Поставим ногу на пол и поднимем другую. Держите равновесие.

Какие красивые! Пойду, полюбуюсь (*проверка*). Фламинго – самая длинноногая птица, может стоять на одной ноге по несколько часов, чтобы спокойно охотиться.

8. Тигр (*Показ боком*).

- Отставим 1 ногу назад, сгибая в колене, руки ставим на колено для равновесия.

Зверь серьезный не для игр,
Полосатый, грозный... (*Тигр*).

Встать, делаем то же другой ногой. Не двигайтесь!

Выслеживая добычу, тигр застывает неподвижно перед прыжком и становится невидимым.

9. Пантера (*Показ боком*).

Это кто, словно котенок,
Выгибается спросонок.
Не будите в кошке зверя,
Это – черная... (*Пантера*).

(*Из положения выпада*) - Поставим руки на пол и встанем на колени. Вдох – смотрим вверх, выдох – смотрим вниз, подбородок тянем к груди, выгибая спину.

Будем поднимать лапки – вытянем правую руку вперед, а левую ногу назад, вдох – вверх.

Поставим лапы на пол и с другой стороны. Тянемся вперед и назад – это делает наши ноги сильнее. Получается? Посмотрим! (*Проверка*).

У пантеры очень сильные лапы, она может запрыгивать на деревья даже с добычей (*Проверка*).

10. Кобра.

- Ляжем на пол всем телом, ладони под плечи, ноги вместе, вытягиваем их, словно хвост. Никого не напоминает?

Не бывает доброй
Злая змея... (*Кобра*).

Кобра – самая крупная ядовитая змея, способная встать в стойку для устрашения врага. Попробуем?

Оттолкнуться от пола, выпрямив руки - кобра раскрыла капюшон, шипим. Развернулись, проверили хвост, шипим и в другую сторону.

11. Лев.

- Вы слышите? Кто – то рычит.

Не привык скрывать свой гнев
Царь зверей, свирепый... (*Лев*).

Сидя на пятках, ставим руки перед собой и на вдохе наклоняемся чуть вперед – живот упирается в ноги (*Голова лбом вниз*), на выдохе – толкаемся вперед и рычим.

Готовы? Сначала вдох – назад, а потом выдох – рычим.

Рев льва – это грозное предупреждение о защите своих границ.

Какие грозные львы, молодцы! Выполняйте это упражнение, и ваше горло никогда не будет болеть.

- Лев сидел на месте и оглядывался по сторонам. Поставим руки поперек тела и оглянемся через плечо, снова повернемся вперед и оглянемся через другое плечо, вдох и снова вперед.

12. Черепаха.

Испугалась льва, от страха,
Сразу в панцирь...(*Черепаха*).

- Садимся на пятки, руки свободно висят вдоль тела, а мы ложимся вперед (*Лбом на коврик*).

Панцирь у черепахи достаточно прочный, поэтому хищнику не удастся его разгрызть, надо проверить (*Проверка*).

13. Бегемот (*Показ боком*).

- Поставим руки на пол рядом со стопами (*Сидя на пятках, ладони на полу*), делая вдох – надуваем живот и приподнимаем бедра и грудь вверх. Выдох – опускаемся на пятки.

Это показал живот
Неуклюжий...(*Бегемот*).

Растягиваем мышцы ног, это делает их сильнее. Ноги у бегемота толстые и короткие, но передвигается он ловко как на суше, так и в воде. А ваши ноги становятся сильнее? (*Проверка*).

Посмотрим!

14. Волны.

- Откуда взялись волны?

Бегемот купается,
Волны поднимаются.

Выпрямим ноги перед собой, руки через стороны поднимаем вверх - вдох и наклоняемся вниз – волна обрушивается – выдох.

15. Лотос.

На воде, словно картинка
Качается цветок...(*Кувшинка*).

- Поставим стопы одна к другой, ноги разведены, сидим так, наклоняемся вперед – цветок покачивается на воде.

ОВД.

Передача массажного мяча (*Ореха*) ногами (*Сидя на ковриках*).

В зоопарке есть мартышки. (*Иду и беру мячи, объясняю*)

Ох, какие шалунишки.

Весело играют,

Кокосы кидают.

- Обезьянки могут хватать предметы не только руками, но и ногами.

- По сигналу передавать мячи - кокосы ногами без помощи рук (*Руки в упоре сзади*) в одну сторону и другую (*3 массажных мяча*). Будьте внимательны, ждите сигнала и не роняйте кокосы, а то разобьете!

Упражнения с мячом.

Веселым обезьянкам на месте не сидится

Веселым обезьянкам хочется дразниться.

Корчат рожицы соседям,

Бегемотам и медведям.

- Посмотрим, как обезьянки дразнят животных?

Дружно коврики свернем и на место уберем.

А кокосы разберем (*Поставить корзину с мячами в центр, взять мячи и убрать корзину*).

1. С мячом - кокосом, зажатым между колен, руки вниз, пальцы в стороны, о. дразнят пингвинов. Направо, по кругу, начали! Руками не придерживать! Стоп!

2. С мячом - кокосом, зажатым между колен, руки на пояс, прыжками на двух ногах на месте, о. дразнят кенгуру, начали! Выше прыгать! Закончили!

3. С мячом - кокосом на спине, придерживая руками, о. дразнят верблюда, налево по кругу, выполнять! Достаточно!

4. В упоре на ладонях и ступнях животом вверх с мячом - кокосом на животе, о. дразнят паука, в центр круга и обратно, марш! Держать спину, чтобы не потерять мяч! Стоп!

5. На четвереньках, прокатывая мяч - кокос головой, о. дразнят муравьев, из круга в разные стороны, марш! Закончить!

7. В конце бросаем свой орех,

Снизу вверх и снизу вверх.

Подбрасываем мяч вверх и ловим 2 руками. Закончили!

Упражнения на диске-триммере.

Еще на зеленых качелях-лианах,

Любят кружиться обезьяны.

- Хотите вместе с обезьянками покружиться на лианах?

Тогда кокосы уберем,

За лианами пойдем (*Взять диски*).

- Возьмите диски и положите на пол подальше, чтобы не мешать друг другу. Не вставайте на диск, а то мы упадем с лиан без тренировки. Обезьянкам нужны крепкие лапки, чтобы висеть на лианах. Поднимать сначала поочередно, а потом обе руки, сильнее натягивая ручки – эспандеры.

Теперь нужно ловко вскарабкаться на лианы - встать на диск, держась за ручки.

И.п. – стоя на диске.

- Попробуем под музыку?

- Замечательный танец у нас с вами получился.

Подвижная игра «Крокодил».

- У обезьян был друг, зеленый и зубастый, но совсем не страшный. Они с ним играли в игру «Крокодильчик». Поиграем?

Тогда лианы уберем

И дружно в круг встаем.

- Становитесь в круг, выбираем крокодильчика, где у меня волшебная стрелка? Вот она!

Стрелка, стрелка покружи,

Кто водящий – покажи.

- Вы, ребята, обезьянки, встаньте на одной стороне зала, а водящий – крокодильчик посередине. По окончании слов, обезьянки перебегают с одной стороны площадки на другую и обратно домой, а водящий - крокодильчик, двигаясь вправо и влево, старается коснуться вас рукой. Тот, до кого дотронулся крокодильчик, считается пойманным и подходит ко мне.

Наш знакомый крокодил

С виду очень-очень мил.

Улыбаясь во весь рот,

Он туда, сюда плывет.

Если в речку попадешь,

От него ты не уйдешь.

III. Заключительная часть.

Итог.

Вот и вечер наступает,

Зоопарк наш засыпает,
Засыпает до утра,
Нам уже домой пора.

- Животные были очень рады встрече с вами и прощаются вот так, виляя хвостиками.

Поставим руки на пол перед собой. Приподнимемся, выпрямляя ноги во всю длину, руки вытянуты перед собой, голова вниз, повиляем хвостом.

Релаксация (Игра – расслабление «Воздушные шарик»).

- Возьмите коврики, располагайтесь у «солнышка». Ляжем (*На спину*), отдохнем и вспомним прошедший день. Закроем глаза и расслабимся. Представьте, что вы все – воздушные шарик, очень красивые и легкие. Шарик надувается, и вы становитесь легкими и невесомыми. Почувствуйте, какими легкими стали руки и ноги. Все тело становится легким! Шарик поднимаются все выше и выше и полетели, полетели над зоопарком. Видите пантеру, которая потягивалась, а льва, который рычал? Кого еще вы видите? Дует теплый и ласковый ветер, он немного обдувает каждый шарик (*Погладить каждого ребенка*). Вам легко и спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветер. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этом зале. Потянитесь и на счет «3» откройте глаза.

- 1, 2, 3! А вот и сюрприз! Это на память о нашем приключении! (*Воздушные шары*). Улыбнитесь своему шарик!

- Вам понравилось? Спасибо вам! Мне очень понравилось с вами путешествовать! Куда бы вы хотели отправиться в следующий раз? Спешите рассказать о своем приключении. До свидания!