

Открытое занятие по физкультуре «Веселое путешествие в зоопарк»

Цель: укрепление здоровья детей и воспитание у детей потребности в занятиях физкультурой.

Задачи: Упражнять в беге врассыпную с увёртками в п/и «Ловишки с лентами», 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; 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.

Ход занятия.

Построение в шеренгу по одному.

– Плечики расправили, животики втянули, руки прижали к телу. Группа - равняйся, смирно! Физкульт!

Дети: Привет!

– Дети, где всех этих зверей можно увидеть? Вот сегодня мы с вами отправляемся в зоопарк.

– А сейчас внимание! Группа равняйся, смирно! Направо (*раз, два*) Отправляемся в зоопарк. Шагом марш. Используется бубен для разных видов ходьбы (*продолжительность ходьбы 2 минуты*)

Инструктор 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*)

Инструктор следит 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

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 (8 раз)

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 (8 раз)

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*).

Инструктор: 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 с лентами» играем 2-3 раза.

Спокойная игра «Найти бананы» .

Упражнение на дыхание.

Вдох носиком, руки вверх.

Выдох ртом, руки вниз.

Вдох носиком.

Итог занятия: оценка работы детей.

Где вы сегодня путешествовали?

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.