### «Поездка в зоопарк»

**Задачи:**

* Учить лазанью по гимнастической стенке, перелезая с пролете на пролет по диагонали. Упражнять в прыжках, сохраняя равновесие и координацию.
* Продолжать обучение ползанью по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.
* Закрепить навыки разновидностей ходьбы, сохраняя при этом осанку.
* Развивать ловкость, глазомер, внимание.
* Продолжать работу над умением правильно дышать и восстанавливать дыхание.
* Продолжать обучать умение сосредоточиться и расслабляться.
* Воспитывать интерес к занятию.

**Приёмы:**Показ, подсказ, команды, игровой прием, художественное слово, поощрение, помощь ребенку, анализ, вводная беседа.

**Материал к занятию:**Колечки – 8 шт; набивные мячи – 4 шт; скамейка – 2 шт; изображение «обезьяна», «медведь», «лиса», «заяц», «змея»; шнур или канат.

**Предварительная работа:**

1. Разучивание приемов и способов дыхательной гимнастики.

2. Беседа о повадках животных.

3. Прививать любовь к животным.

4. Обучение навыкам прыжков и ползанья на ладонях и коленях.

5. Разучивание упражнений по профилактике нарушений осанки.

|  |  |
| --- | --- |
| **Деятельность воспитателя** | **Деятельность детей** |
| Сегодня у нас физкультурное занятие, но мы не будем, как обычно заниматься, а поедем в зоопарк. А кто живет в зоопарке? Прежде чем отправиться встанем в круг».  Ввод/медитация. Наше сердце.  Положили руки на сердце, послушали, как оно стучит. И вот уже нам кажется, что у нас не одно сердце, а много. И каждое из сердец неисчерпаемая чаша любви и добра. Яркий и теплый свет добра разливается по всему телу, рукам, ногам так, что уже не вмещается в вас. Так давайте пошлём добра и любви всем животным и растениям, находящимся на нашей планете. И может быть им станет чуточку теплее и лучше, от того, что они почувствуют, что их кто-то любит, что они кому-то нужны. (). Вот молодцы.  А теперь строимся друг за другом, и за ведущим идем в наше путешествие.   * **1. Ходьба** (1/4кр., пр., умеренный) - Вот мы вышли из дома, но чтобы добраться, до зоопарка нам нужен автобус. Ой, ребята, а мы уже опаздываем. * **2. Бег с уско-рением и замедлением.** Дыхание «Ха». Поехали. (1 кр., пр., быстрый, медленный) - Давайте поторопимся. Успели. Входим в автобус. Давайте восстановим дыхание. «Небольшой паровозик» * **3. Ходьба по колечкам на носочках.** - Вот мы и подъехали, а здесь прошел дождь и чтобы не замочить ноги пройдем через лужу по камушкам. * **4. Ходьба в приседе.** (1/2кр., ш-ш, умеренный)- А вот и в луже гуси шагают, а шипят-то как. * **5. Бег галопом** (1/2кр., пр., быстрый) - Скачут кони. * **6. Бег по диагонали.** (2 кр., пр., быстрый) - Ребята, мы торопимся, чтобы быстрее успеть срежем угол, т.е. пробежим по диагонали. Вот и ворота зоопарка показались. (восстановление дыхания; подойдите ко мне, дыхание «Ха» - чтобы все беды, горести, боли упали, остались на земле, и не мешали нам.) быстренько, быстренько. Вот какие красивые ворота. Всё ближе и ближе.   **7. Воротики**. (1 раз, пр., умеренный быстрый) - Дети, покажем воротики, Ребята, а ворота-то закрыты, но чтобы у нас не пропало настроение, и было веселее подождать, давайте потанцуем. Согласны? Тогда, влево, вправо, разомкнулись. (Звучит музыка! Танец утят).  1. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. (пр., умеренный)  2. Поднимание плеч. (по 6 раз, пр., умеренный )  3. «Весёлая зарядка». И.п. О.С. 1 - правую руку вверх; 2 - левую руку вверх; 3 - правую руку в сторону; 4 - левую руку в сторону.(6 раз, пр., быстрый). Прыжки по кругу. (1 кр., пр., быстрый)  4. «Крестик». И.п. О.С. 1 - согнуть левую руку в локте, правую ногу в колене соединить; 2 - И.п; 3 – 4 - тоже с правой рукой и левой ногой. (6 раз, пр., умеренный)  5. «Нолик». И.п. тоже. 1 – 2 руки вперед, вверх, кисти соединить; 3 – полуприсед; 4 – И.п. (8 раз, пр., умеренный)  6. «Чебурашка». И.п. О.С. Прыжки на левую ногу, правую утюжком, с поворотом корпуса; то же в другую сторону. Проскоки по кругу. (6 раз, пр., быстрый)  7. «Веселый клоун»(6 раз, пр., умеренный)  8. «Наклоны в стороны» (6 раз, пр., умеренный)  9. Наклоны вперед, в стороны. (6 раз, пр., умеренный) Поскоки.(быстрый)  10. Танец утят. (быстрый)  **Заключительная часть**  Восстановление дыхания.  Упражнение «Цветок закрылся, открылся» И.п. стоя на коленях. - (3-4 раз, пр., медленный)  А вот теперь и зоопарк открылся. Но у меня к вам есть интересное предложение. Давайте, когда будем мимо клеток проходить, немного поиграем со зверьми, а чтобы с ними поиграть, надо стать на них похожими. Значит пошли, мимо кого проходим, того и изображаем.  **ОД**  1. Ползанье по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. (по 3 раза, умеренный, произвольное) - По «медвежьи»  2. Прыжки через шнур справа и слева. (по 3 раза, умеренный, произвольное) - И.п. ноги вместе, руки, как у зайца.  3. Лазанье по гимнастической стенке, перелезая с пролёта на пролет по диагонали. (по 3 раза, умеренный, произвольное) - «Весёлые обезьянки»  4. Ходьба между набивными мячами на носочках, руки за спину. (по 3 раза, умеренный, произвольное) - Хитрая, выбражулистая лиса.  (По ходу даю соответстсвую-щие указания, где необходимо, оказываю помощь, поддержку). Небольшой анализ.  Вот молодцы, поиграли со зверьми, да и им стало веселее, но здесь есть и птицы. Давайте покажем «Цаплю».  Упражнение «Цапля», «Ласточка». (Для восстановления дыхания).  **Подвижная игра.**  Отгадайте-ка загадку: «Рыжая плутовка, кур ворует ловко. Следы хвостом заметает. Кто это такая»?  Верно лиса, а какая она?  - Давайте поиграем в игру «Хитрая лиса».  Правила игры. Играющие стоят по кругу. Все закрывают глаза, ведущий обходит круг с внешней стороны и дотрагивается до одного из играющих, который и становится «хитрой лисой». Затем дети открывают глаза и три раза спрашивают «Хитрая лиса, где ты?»  После третьего раза играющий, выбранный лисой, выбегает на середину круга и говорит «Я здесь!».  Затем воспитатель произносит «В круг» - и игра возобновляется. (2-3 раза, темп - быстрый).  Ребята, сегодня мы увидели здесь много разных животных и птиц, а вот я познакомилась ещё с одной птицей – дроздом. Он научил меня играть в интересную игру, сейчас я и вас научу.  И.м.п. «Дрозд»  Я – дрозд, ты дрозд,  У меня нос, у тебя нос.  У меня гладкие, у тебя гладкие.  У меня сладкие, у тебя сладкие.  Я твой друг и ты мой друг.  Мы любим друг друга.  Молодцы! А сегодня я получила интересный подарок от всех зверей. Они так рады, что вы у них побывали и поиграли с ними, что подарили мне волшебный цветик-семицветик. И я предлагаю вам побывать на северном полюсе. (отрываю лепесток, говоря волшебные слова: «Лети, лети лепесток. Через запад на восток…»).  Вот мы и на полюсе, но здесь холодно, все замерзли (изображают дрожь).  Давайте быстрее полети домой (снова говорю волшебные слова). Вот мы и дома. Как здесь тепло, хорошо. Все согрелись, расслабились. Как хорошо дома. Ребята, а куда мы сегодня ездили? Кого видели? Кто из детей понравился? Понравилось ли вам всем?  Мне тоже вы все очень понравились. А сейчас все пойдем в фитобар и выпьем немного вкусного и полезного чая из трав.  Всё. Всем спасибо. | Дети входят в зал. Здороваются.  Животные  руки поднимаем вперед – вверх, кисти вертикально  Выполняют разминку  - Хитрая.  Дети разбегаются, лиса их ловит.  Дети встают парами, лицом друг к другу Показывают друг на друга. Каждый указывает сначала на свой нос, затем на нос друга. Указывают на щёчки. Указывают на губки. Снова указывают друг на друга. Обнимаются. |