

Конспект физкультурного занятия
сюжетного типа в старшей группе(5-6лет)

Цель: Повышение двигательной активности, развитие физических качеств.

Задачи:

- ✓ Совершенствовать умение детей энергично отталкиваться и легко приземляться в прыжках с места в длину. Уметь ползать на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по скамейке.
- ✓ Развивать быстроту, ловкость, координацию движения, гибкость, воображение, внимание.
- ✓ Воспитывать дисциплинированность, организованность, целеустремленность, доброжелательное отношение к животным.

Содержание	Дозировка	Темп	Дыхание	Методы и приемы
<p>I. Вводная часть.</p> <p>1. Построение</p> <p>2. Обычная ходьба.</p> <p>3. Бег широким шагом.</p> <p>4. Ходьба змейкой.</p> <p>5. Прыжки с продвижением вперед.</p> <p>6. Обычная ходьба с перестроением в 3 колонны.</p>	<p>20сек.</p> <p>60 сек.</p> <p>60сек.</p> <p>60сек.</p> <p>15пр</p> <p>60сек.</p>	<p>Средн.</p> <p>Средн.</p> <p>Средн.</p> <p>Средн.</p> <p>Средн.</p> <p>Средн.</p>	<p>Произв.</p> <p>Произв.</p> <p>Произв.</p> <p>Произв.</p> <p>Произв.</p> <p>Произв.</p>	<p>Сегодня ребята мы отправимся с вами в путешествие по Зоопарку. Ну что, в путь! Дорога предстоит нам, дальняя.</p> <p>Нужно поторопиться, чтобы успеть до закрытия Зоопарка! Идем по извилистой дорожке.</p> <p>Только что прошел дождь, будем перепрыгивать лужи, чтобы не намочить ноги.</p> <p>. Идем друг за другом. Сейчас нам нужно будетделиться на 3 группы, так будет удобнее передвигаться по Зоопарку.</p>
<p>II. Основная часть</p> <p>ОРУ «Птицы»</p> <p>И.п.: о.с., поднять руки вверх, как у птиц крылья, руки прямые вернуться в и.п.</p> <p>"Жираф"</p> <p>И.п. - о.с. руки опущены вдоль туловища</p> <p>1 - поднять голову вверх</p>	<p>8раз</p> <p>5раз</p>	<p>Средн.</p> <p>Средн.</p>	<p>Произ.</p> <p>Произв.</p>	<p>Птицам нужно размять свои крылья.</p> <p>Двигаем только шею.</p>

<p>2 - вправо 3-назад 4-влево.</p> <p>"Змея" И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть колени к груди обхватить их руками вернуться в и.п.</p> <p>"Кенгуру» И.п. - ноги вместе, руки согнуты в локтях.</p> <p>«Бобры рубят дрова» И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки в замке. 1 – поднять руки вверх над головой, 2 – наклон вперед.</p> <p>Ходьба на месте.</p>	<p>браз.</p> <p>1браз</p> <p>6-8раз</p> <p>30сек</p>	<p>Средн.</p> <p>Средн.</p> <p>Средн.</p> <p>Средн.</p>	<p>Произв.</p> <p>Произв.</p> <p>Произв.</p> <p>Произв.</p>	<p>Колени сильнее прижимаем к груди.</p> <p>Здесь кенгуру затеяли игру. И мы поскачем как кенгуру. Молодцы.</p> <p>Сильно машем топором.</p> <p>Поднимая колени, мы пойдем, как пони.</p>
<p>ОВД «Накорми обезьянку» Метание мешочков с песком в горизонтальную цель.</p> <p>«Медведь» Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечье и колени.</p> <p>«Волк» Прыжки через 2 линии. «Дорога к клетке крокодила» Подлезание под дугой на четвереньках.</p> <p>«Лиса» Ходьба по скамейке, перешагивая через кубик, руки на поясе.</p>	<p>60сек.</p> <p>4раза</p>	<p>Средн.</p> <p>Средн.</p> <p>Средн.</p> <p>Средн.</p>	<p>Произв.</p> <p>Произв.</p> <p>Произв.</p> <p>Произв.</p>	<p>. Обезьяны, обезьяны раскидали все бананы</p> <p>У медведей своя забава, они лазают по бревну.</p> <p>Дорога к волку очень сложная. Пролезаем под колючими кустарниками.</p>

<p>«Зайка» Прыжки из обруча в обруч.(5шт.)</p>		Средн.	Произв.	<p>Идет лиса по мостику, виляет рыжим хвостиком. Прогулялась очень мило, И предмет не уронила.</p>
<p>Подвижная игра «Зайцы и волк».</p>		Средн.	Произв.	<p>За морковкой в огород, Зайка прыгает вперед.</p> <p>Выбирается волк, остальные- зайцы. После того, как волк поймает 2-3 зайцев, выбирается другой волк.</p>
<p>III. Заключительная часть. «Угадай по голосу»</p>		Средн.	Произв.	<p>Выбирается ведущий. Ведущий должен угадать, кто его позвал, стоя спиной, дети, когда зовут, меняют голоса. Ну что ребята, понравилось наше путешествие? А теперь пора домой.</p>
<p>Выход из зала.</p>				