Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Излучинский детский сад комбинированного вида «Сказка»

(МБДОУ «Излучинский ДСКВ «Сказка»)

**Физкультурное занятие с использованием здоровьесберегающих технологий в подготовительной группе**

**«Прогулка в зоопарк»**

Составитель:

руководитель

физ. воспитания

Новрузова Г.М.

п.г.т. Излучинск, 2023

**Место проведения: спортивный зал**

**Вид:** тематическое, комбинированное.

**Цель**: формировать у детей интерес физической культуре и познание через двигательную и игровую деятельность.

**Программное содержание:**

**Обучающие задачи:** закрепить строевые упражнения: построение в шеренгу колонну, круг по одному, перестроение в две колонны из одной; умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге, закреплять навык скольжения по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической доске и лестнице, продолжать упражнять детей в различных видах   ходьбы с заданиями; уточнять и обобщать знания детей о животных.

**Воспитательные задачи**: поддерживать интерес к живой природе; воспитывать в детях доброту, формировать заботливое отношение к животным и интерес к занятиям по физической культуре.

**Развивающие задачи**: продолжать развивать двигательные способности детей: ловкость, выносливость, меткость, сохранение равновесия быстроту, самостоятельность, формирование правильной осанки в упражнениях; продолжить развивать логическое мышление, внимание и умение действовать в соответствии с командами физического руководителя.

**Возрастная группа**: №22 общеразвивающей направленности воспитанников седьмого года жизни.

**Применялись методы:**

1. игровой, практический, словесный, наглядный
2. использование зрительных ориентиров.

**Предварительная работа:**

* Беседа «Кто живёт в зоопарке»; стихи и загадки про животных.
* Просмотр мультимедийной разработки по теме «Зоопарк».
* Рассмотр альбомов, фото, журналов о животных.
* Разучивание комплекса упражнений «Повадки животных».
* Беседа о правилах поведения в зоопарке.

**Оборудование**: канат - 1 шт., гимнастическая лестница, наклонная доска -1 шт., гимнастическая скамейка - 1шт., изображение животных на стенах (сова, медведь, жираф, страус, кошка, лиса, зайка, пингвин, обезьяна, панда), знаки поведение в зоопарке, мат - 1шт., массажный коврик - 1шт., маски-раскраски по количеству детей, мячи большие по количеству детей, музыкальное сопровождение.

Ход занятия.

**Организационный этап**

Построение в шеренгу по одному.

Рук. физ-го воспитания: Плечи расправили, руки вдоль туловища. Группа равняйсь, смирно! Здравствуйте!

Дети: здравствуйте!

Рук. физ-го воспитания: «Равнясь». «Смирно». Молодцы ребята, посмотрите, нам пришло письмо.

Загадку отгадайте и письмо прочитайте!

Вы идите туда поскорей,

Посмотрите-ка на зверей,

На заморских, очень редких,

Что живут в просторных клетках.

Письмо: «Здравствуйте ребята, мы знаем, что вы много интересуетесь животными их поводками, и приглашаем вас посетить место, где можно увидеть разных животных в одно время?»

Дети: В **з**оопарке!

Рук. физ-го воспитания: Верно ребята, мы отправляемся в зоопарк - место, где можно увидеть разных животных в одно время.

Рук. физ-го воспитания: Зоопарк готов принять посетителей, вы хотите в **зоопарк**? Отправляемся.

Группа равняйсь, смирно! Направо *(раз, раз, раз, два, три)* Шагом марш.

Рук. физ-го воспитания: Следим за осанкой (спинку выпрямили, подбородки подняли, смотрим в затылок друг другу, близко не подходим).

Ходьба на носках. Давайте посмотрим, далеко ли до **зоопарка**? *(правая рука под козырек, левая рука на поясе, ноги прямые)*

Перешагиваем, через высокие кустики (*ходьба с высоким подниманием колен, носок тянется к полу).*

Идем по узкой тропинке (*приставляем пятку одной ноги к носку другой*). Дождь пошел, чтобы не намочить ноги пойдем на пятках, руки на поясе, спина прямая, равнение держим (*ходьба на пятках*).

Спешим в зоопарк бегом марш *(бег по кругу, змейкой).* Шагом марш.

Упражнение на дыхание – дышим осенним воздухом (*руки через стороны вдох-выдох*).

Рук. физ-го воспитания: перестраиваемся в 2 колонны. Раз - два, раз – два, на месте стой! Направо! Наконец то, мы с вами добрались до **зоопарка**.

Рук. физ-го воспитания**:** посмотрите ребята на входе в зоопарк стоят знаки, чего нельзя делать в зоопарке.  
- Нельзя кричать и дразнить животных.

- Нельзя подходить близко к клеткам.

- Нельзя кормить животных.

Нам лучше и правильнее наблюдать за животными глазами. И чтобы глаза не устали мы сделаем гимнастику для глаз.

**Гимнастика для глаз «Найди, посмотри и промолчи - глазами покажи»**

Рук. физ-го воспитания**:** сильно поморгать глазами, закрыть крепко глаза, круговорот, зажмурить, открыть. Дети находят глазами на стене названные картинки.

*Основная часть*

Рук. физ-го воспитания**:**  Ребята, нас в зоопарке встречает множество разных животных и птиц. Давайте ненадолго перевоплотимся и представим себя в их роли.

**Звериная зарядка *(ОРУ)* Обращаем внимание на осанку**

1. «*Умная сова*». И.п. – руки вдоль туловища, узкая стойка ног, 1-3 повороты головы вправо (влево), 4 – в и.п. *(6-8 раз)*

2. *«Медведь чешет спину»*. И.п. – о.с., руки вдоль туловища. На 1-3 поднять правое (левое) плечо вверх, левое (правое) вниз, 2-4-и.п. *(6-8 раз)*

3. *«Большой пятнистый жираф покачивает своей длинной шеей»*. И.п. – широкая стойка, руки вверху в замке. На 1- 3 наклон вправо (влево), 2-4 - и.п.

4. *«Страус спрятал голову в песок»*. И.п. – сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. На 1- 3 глубокий наклон вперед, руками обхватить голени сзади, 2-4- и.п. *(6-8раз)*

5. *«Рысь»*. И. п. – стойка на четвереньках. На 1- 3 выгнуть (прогнуть) спину вверх (вниз), 2-4- и.п.

6. *«Хитрая лиса»* И. п. – сидя на полу, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях. На 1-3 наклоны ног вправо (влево) 2- 4 и.п. *(6-8 раз)*

7*. «Пингвины»*. И. п. – стойка правая нога на носке, левая на всей ступне, руки на поясе. На 1-2 смена ног *(левая нога на носке)* 3-4 и.п. *(4-8 раз)*

*8. «На полянке зайка прыгает от кустика к кустику»*. Прыжки на двух ногах из стороны в сторону, чередуя с ходьбой на месте.

Рук. физ-го воспитания**:** Мы продолжаем нашу прогулку по зоопарку.

Ходьба по залу и перестраиваемся на две подгруппы.

Рук. физ-го воспитания обращает внимание на картинки, развешенные с иллюстрациями животных (обезьяна и панда).

Раскладываем оборудование**:** канат - 1 шт., наклонная доска -1 шт., гимнастическая скамейка - 1шт., мат - 1шт., массажный коврик - 1шт.,

**Первая подгруппа выполняет основные движения обезьянок.**

Ползание по наклонной доске на четвереньках, подтягиваясь руками к лестнице *(обезьянка ползёт по дереву)*. Встают на ноги и с одного пролета переходят в другой и спускаются по гимнастической лестнице вниз на мат (*перейти с «ветки на ветку»*). Ходьба по канату, руки на поясе *(обезьянка ходит по лиане)*.

**Вторая подгруппа выполняет движение панды.**

Ползание по гимнастической скамейке на животе (*панда ползет по бревну*). Панда ложится на мат на спину, руки прямые соединены над головой кувыркаясь, дойти, до конца мата (*кубарем покатились с горки*). Пройти по каменной дорожке (*массажный коврик*).

Рук. физ-го воспитания**:**Ребята, вам нравится наша прогулка по зоопарку, и знакомиться с животными? Давайте с вами, теперь поиграем в подвижную игру «Кенгуру»

**Подвижная игра «Кенгуру»**

Участники строятся на линию старта, по свистку начинают скакать на двух ногах, зажав большой мяч между ног, до линии финиша, кто быстрее. (Если мяч падает, его следует подобрать, и прыгать с того же место, с которого мяч укатился и продолжать прыжки).

Рук. физ-го воспитания**:** Молодцы ребята, какие вы у нас быстрые и ловкие. Направо раз-два, за направляющим шагом марш, маршируем и кладем мячи на место. Построение в круг.

Раз – два, три на месте стой!

**Малоподвижная игра «Мячик ты бросай и детеныша называй»**

(Дети стоят в кругу, в центре рук. физ-го воспитания, бросает ребенку мяч, называя животного, тот ловит мяч и бросает его обратно от груди и называет детеныша животного).

Рук. физ-го воспитания**:** Мы с вами немного поиграли, теперь можно и отдохнуть.

**Релаксационная гимнастика**

**«Цепочка дружбы»**

Сед на пятки, руки перед собой. Потрите ладони, почувствуйте тепло! Представьте, что между ладонями маленький шарик, покатаем его! А теперь поделимся теплом друг с другом: протяните ладони соседям! У нас получилась «цепочка дружбы»! Улыбнемся, пожелаем друг другу удачи!

Вот и подошла к концу наша прогулка в зоопарк.

Вопросы к детям:

Что понравилось вам? (ответы детей).

Ребята скажите, куда мы ходили?

Что мы делали?

Где нам может это пригодится?

Что было самое сложное?

Итог **з**анятия - оценка работы детей.

Рук. физ-го воспитания: Ребята, вы молодцы, в зоопарке вы соблюдали правила поведения, выполняли все задания и были умными, быстрыми, ловкими, дружными. Я желаю вам оставаться такими всегда! Мне очень запомнится прогулка с вами, и мы обязательно с вами повторим, еще раз прогулку в зоопарк и цирк, а с собой мы возьмем маски, которые изготовим своими руками.

А теперь пришла пора прощаться и отправляться в группу.

Направо! По кругу шагом марш!

На месте стой, раз, два.

Все вместе дружно скажем: «Чтоб расти, и закалятся, надо спортом заниматься»

**Учебно-методическая литература**

1. Конспекты занятий по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ
2. Федорова С.Ю. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ- 2020
3. Э.Я. Степанкова Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021
4. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет»
5. В.Г. Фролов. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» М.: «Просвещение» 1986 г