

**Свердловская область  
Белоярский муниципальный округ  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад №17 «Березка»  
п. Совхозный**

624046, Свердловская обл., Белоярский р-н, п. Совхозный, ул. Первомайская 4 «в»,  
ИНН 6639006938/КПП 668301001  
тел./факс 8(34377) 4-51-67, e – mail: [super.mdou17@yandex.ru](mailto:super.mdou17@yandex.ru)

**Открытое занятие.  
«Спортивное путешествие в зоопарк».**

**Инструктор по  
физической культуре  
Емельяжева Ильмира Эдуартовна.**

**2022.г**

# Конспект открытого занятия по физической культуре

в подготовительной группе

## «Спортивное путешествие в зоопарк».

Цель: «Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста через выполнение упражнений на координационной лестнице».

Воспитательные:

Методы и методические приемы: показ, упражнения, объяснение, индивидуальная работа, анализ.

Оборудование:

Задачи:

Оздоровительные

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.
2. Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости).
3. Развивать физические качества: ловкость, быстроту, прыгучесть.

Образовательные

1. Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.
2. Учить совершать движение (ходьба, прыжки, бег) с изменением направления.
3. Закреплять умение преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие.

Воспитательные

1. Воспитывать самостоятельность, творчество, организованность, интерес к занятиям физкультурой, дружеские взаимоотношения.
2. Воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.

Материал: координационная лестница

Ход занятия.

Дети заходят в зал колонной

Инструктор ФИЗО: На месте стой.( Раз-два). В шеренгу становись! (раз, два)  
Плечи расправили, руки вдоль туловища. Группа равняйсь, смиро!  
Здравствуйте!

Дети: здравствуйте!

Инструктор ФИЗО: Ребята, как называется место, где можно увидеть разных животных в одно время?

Дети: В зоопарке

Инструктор ФИЗО: Ребята, а кто живет в зоопарке? А как их можно назвать, одним словом?

Дети : называют диких животных.

Инструктор ФИЗО: Правильно ребята. Это дикие животные. Ну что ж нам пора отправляться в зоопарк.

На право (раз-два), за направляющим , в обход зала ,шагом марш!

Инструктор ФИЗО: ребята, следим за осанкой (спинку выпрямили, подбородки подняли, смотрим в затылок друг другу, близко не подходим).

Вспомним, кто живет в зоопарке .Это высокие, высокие жирафы.

ЖИРАФ -Ходьба на носках. (руки вверх, ладони смотрят друг на друга, ноги прямые).

Ходьба без задания. Стоп

МЕДВЕДЬ - Ходьба на внешней стопе

Из лесу вышел медведь (спинка ровная, соблюдаем дистанцию)

Ходьба без задания. Стоп.

ЦАПЛЯ- стойка на одной ноге

Ходьба без задания. Стоп

ЛЯГУШКА-присели руки между колен

Ходьба без задания.

Бегом марш к зоопарку (смотрим вперед 3 минуты)

Бег по кругу, змейкой, врассыпную.

Шагом марш. ВДОХ, ВЫДОХ.

В колонну по два через центр зала.

Инструктор ФИЗО : Наконец то, мы с вами добрались до зоопарка.

Приготовились к ОРУ.

Звериная зарядка (ОРУ) Обращаем внимание на осанку

1. «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)

,02. «Медведь чешет спину».

И.п. – о.с. руки вдоль туловища

На 1-поднимаем правое плечо вверх, левое вниз

2- и.п

3-левое плечо вверху, правое плечо внизу

4-и.п (4-8 раз)

3. «Обезьяна срывает бананы с ветки».

И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

на 1-правую руку через сторону вверх.

2-левая рука через сторону вверх

3- правая вниз

4- левая вниз (4-8 раз)

4. «Большой пятнистый жираф покачивает своей длинной шеей».

И.п. – ноги шире плеч, руки вверху в замке.

На 1 – наклон в право

На 2 – И.П.

3 – наклон в лево

4 – И.П. (4-8раз)

5. «Страус спрятал голову в песок».

И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища.

На 1- наклон вперед коснуться руками пол.

2- и.п (4-8раз)

6. «Хищная пантера». Хочу такой сайт

И.п. – стойка на коленях и ладонях

На 1- выгнуть спину вверх

2- и.п

3-прогнуть спину вниз (свести лопатки)

4- и.п

7. «На полянке зайка прыгает от кустика к кустику».

Прыжки на двух ногах из стороны в сторону.

## 8. ПЕТУШОК –вдох-руки подняли, выдох- руки опустили и произнесли КУ-КО-РЕ-КУ

Инструктор ФИЗО: Ребята, а кто здесь был лишним (Петушок). Потому ,что он домашний. А остальные животные дикие. А вот остальных диких животных я предлагаю вам собрать в свой зоопарк самостоятельно. Но для этого вам надо выполнить задания.

В шеренгу становись!( Раз-два) НА первый , второй- рассчитайся! В колонну по два становись ( раз-два-три) .Первая колонна строиться с правой стороны зала, вторая с левой стороны .Задания будете выполнять по показу схемы,

после того как вы завершите выполнять задание , берете картинку с изображением дикого животного и прикрепляете его на мольберт.

Идет выполнение основных видов движений двумя командами:

Основные виды движений:

Упражнение №1 - «классики».

- \* Начните выполнять упражнение, заняв исходную позицию внизу лестницы, ноги на ширине плеч.
- \* Прыгните вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземлитесь в первый сектор лестницы на левую ногу.
- \* Далее, оттолкнувшись левой ногой, снова прыгайте вперед, но приземляйтесь уже на две ноги.
- \* Снова отталкиваемся двумя ногами, прыгаем вперед и приземляемся на правую ногу.
- \* Отталкиваясь только правой ногой, прыгаем вперед и приземляемся на две ноги. Это - 1 цикл. Повторяйте этот цикл, пока лестница не закончится.

Упражнение №2 - «внутрь - наружу».

- \* Начните упражнение, поставив ноги на ширине плеч перед началом лестницы.
- \* Шагните (не прыгните, а именно шагайте) в первую секцию лестницы сначала левой, а затем правой ногой.
- \* После того, как правая нога стала в первую секцию, немедленно поставьте левую ногу слева от следующей секции лестницы, затем - правую ногу - справа от лестницы.
- \* Снова, шагните левой ногой вовнутрь лестницы, а затем также шагните правой (как бы вернитесь в предыдущее положение).
- \* Повторяйте эту схему перемещение до тех пор, пока лестница не закончится.

#### Упражнение №3 - «шаг в сторону».

- \* Начните упражнение, расположившись возле левого нижнего угла лестницы (раньше мы начинали упражнение, находясь по центру, а теперь нужно немного сместиться влево).
- \* Шагните на первую секцию левой ногой, и не останавливаясь сразу шагайте туда правой (как будто выполняете напрыжку, или остановку прыжком; в оригинале это движение называется «1-2 motion», минимизируйте время между каждым шагом).
- \* Теперь нужно переместиться вправо от текущей секции, снова поставив сначала левую, а затем правую ногу.
- \* Теперь шагните по диагонали влево - вверх, опять используя сначала левую, а затем и правую ногу.
- \* Перемещайтесь влево, выходя за пределы лестницы, сначала левой, а затем правой ногой. Вот мы и оказались в исходном положении.
- \* Продолжайте двигаться аналогичным образом до конца лестницы. Если Вы решили выполнить это упражнение несколько раз, то каждый раз начинайте движение с противоположной стороны лестницы, таким образом, ваша ведущая нога (в примере это левая нога) будет регулярно меняться.

#### Упражнение №4 - «Танго».

- \* Начните это упражнение став слева - внизу от лестницы (как и предыдущее упражнение).

- \* Переступите левой ногой через свою правую ногу, и станьте в середину первой секции.
- \* Дальше, не останавливаясь, поставьте правую ногу на уровне поперечной планки между первой и второй секцией, и сразу поставьте левую ногу возле правой.
- \* Это упражнение выполняется на счет 1-2-3, как в танце.
- \* Из этого положения, правая нога переступает через левую, и становится в центр второй секции лестницы, затем левая нога.

#### Упражнение №5 - «Пять шагов».

Это самое сложное упражнение, из всех представленных здесь, для его выполнения понадобится очень высокий уровень подготовки и врожденная ловкость. Но если Вы научитесь выполнять это упражнение плавно, не сбиваясь и на высокой скорости - большинство ваших соперников просто не смогут успевать за вашими перемещениями.

- \* Стартовая позиция - ноги на ширине плеч, стоим перед лестницей по центру.
- \* Правой ногой становимся справа от первой секции лестницы, практически одновременно с этим поставьте левую ногу в первую секцию лестницы.
- \* Правая нога перемещается к левой, после чего левая переходит во вторую секцию (т.е. шагает вперед), а за ней отправляется правая.
- \* Движение состоит из 5 шагов - это первая фаза. Вторая практически аналогичная этой, но движение начинается в левой ноги. Упражнение необходимо повторять на всей длине лестницы. (Упражнения для развития ловкости, скорости и быстроты работы ног)

Убираем все пособия

Подвижная игра «Пингвины».

Ход игры. Игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному возле «лесенки». Первые игроки зажимают мяч коленями и по сигналу начинают двигаться до конца лесенки и возвращаются обратно

бегом, взяв мяч в руки. Выигрывает команда, которая первой прошла всю дистанцию.

### III часть.

Инструктор по ФИЗО: Молодцы ребята, а теперь давайте возьмемся за руки и сделаем круг. Садитесь. Давайте побеседуем. Куда мы сегодня попали с вами... Правильно в зоопарк. А что мы делали? А где нам это может пригодиться? Что для вас было самым сложным? Какие у нас были ошибочки?

А что больше всего понравилось ?

А сейчас мы поиграем в последнюю игру « К нам приехал паровоз»

Я буду говорить « К нам приехал паровоз», а вы спрашиваете « С кем?» Я назову животное , а вы только голосом изображаете его.

-К нам приехал паровоз

-С кем?

-С коровами

-МУУУ

-К нам приехал паровоз.

-С кем?

-С поросятами

-Хрууу

( барашками, кошками, курочками)

Инструктор ФИЗО: Паровоз к нам привез очень много животных, а как их можно назвать одним словом?( домашние)

В зоопарк мы заселяли диких животных ,а паровоз нам привез домашних.

А где живут домашние животные?

Молодцы! Наша прогулка подошла к концу. Ребята, мне очень понравилось путешествовать с вами, было очень интересно и весело. Вы сегодня были умными, быстрыми, ловкими, дружными. Я желаю вам оставаться такими всегда!

Тихонько встали и построились в одну шеренгу .За направляющим. На право, в группу шагом марш.