Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №87 комбинированного вида»

**Конспект по оздоровительной гимнастике для детей старшей группы детского сада по теме: «Весёлый зоопарк».**

Инструктор по физической культуре:

Кондратова Анастасия Сергеевна

г. Орел – 2021г.

**Цель занятия:** Приобщать детей к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни, удовлетворению естественной потребности детей в движении и ощущении «мышечной радости».

**Задачи:**

1. Создать условия для формирования устойчивого интереса у детей к укреплению и сохранению своего здоровья;

2. Способствовать закреплению навыков правильной осанки, развитию мышц спины, рук, и плечевого пояса, ног, а также координации движений, ловкости, гибкости и ритмичности движений;

3. Создать радостное эмоциональное настроение;

4. Воспитывать у детей потребность в каждодневных занятиях физическими упражнениями.

**Место проведения:** спортивный зал.

***Ход занятия:***

***(Построение обучающихся в одну шеренгу, обмен приветствиями)***

**Инструктор по физ-ре:** Как дерево не может существовать без ствола, так и человек не может обойтись без крепкого позвоночника. Вы знаете, ребята, где у вас находится позвоночник?*(ответы)*

*(Картинка на экране проектора)*



**Инструктор по физ-ре:** Чем более гибким будет позвоночник, тем здоровее будет человек. А теперь послушайте одну историю:

*(Картинка на экране проектора)*



**Инструктор по физ-ре:** Давно-давно в Индии жил человек, который наблюдал за окружающим миром и хотел быть здоровым и сильным. Он смотрел-смотрел на деревья и зверей и решил сам побывать деревом, кошкой, львом, чтобы научиться их силе, ловкости, гибкости. Ему понравилась такая игра, благодаря этой игре человек стал сильным, здоровым и мудрым. Он занимался оздоровительной гимнастикой и йогой, в которых были упражнения для гибкости позвоночника и правильного дыхания. И все, ученики которые занимались такой гимнастикой – практически не болели…

***Инструктор по физ-ре:* Ребята, вы хотите быть здоровыми, никогда не болеть?** *(ответы)*  
Тогда я познакомлю вас с оздоровительной гимнастикой. Но чтобы вам было интересно знакомиться с ней, мы будем это делать, путешествуя по зоопарку.

**Инструктор по физ-ре:** А теперь предлагаю вам отгадать загадку, чтобы узнать, на чём мы с вами поедем в зоопарк:

Я стучу, стучу, стучу,  
В дальний путь вас покачу.  
Мимо проплывает парк…  
Но нам дальше – в зоопарк.  
И над речкой на мосту  
Просигналю вам: ту-ту!  
А потом в тумане скроюсь,  
Называюсь скорый … *(поезд)*

**Инструктор по физ-ре:** А сейчас отправимся с вами в наше путешествие, присаживайтесь скорее в свои вагончики!

*(Картинка на экране проектора)*



*(Дети становятся в колонну по одному)*   
Я ничуть не беспокоюсь:  
Этот длинный, быстрый поезд  
Всех возьмет до одного,  
Не оставит никого!  
*(Детьми проводится массаж спины друг другу стоя в колонне по одному)*Чух- чух, пыхчу - пыхчу,  
*(Стучат кулачками по спине)*Стоять на месте не хочу.  
*(Поворот на 180 градусов)*  
Стоять на месте не хочу,  
*(Стучат ладонями по спине)*Колесами стучу, стучу.  
*(Поворот на 180 градусов)*

Колёсами стучу- стучу,

*(Поглаживание ладонями спины)*Садись скорее, прокачу! Чу! Чу! Чу!  
*(Массаж проводится 2 раза, 1 минуту)*

**Инструктор по физ-ре:** Поехали!

(*Звучит песня «Голубой вагон».  Дети встают друг за другом, руки кладут на пояс и мелкими шажками выполняют движение вперед…)*

**Инструктор по физ-ре:**  Мы смелые и сильные, нет слабых среди нас. В зоопарк, мы прибыли сейчас.

*(Картинка на экране проектора)*



**Инструктор по физ-ре:** Вот мы с вами и в зоопарке. Ребята, а напомните правила поведения в зоопарке!

*(ответы детей)*

- Нельзя кричать и дразнить животных.

- Нельзя подходить близко к клеткам.

- Нельзя кормить животных.

- Нельзя заходить без билетов.

**Инструктор по физ-ре:** Я вам сейчас раздам всем билетеки.

**Инструктор по физ-ре:** Нам лучше и правильнее наблюдать за животными глазками. И чтобы глаза не устали мы сделаем гимнастику для глаз с билетиками.

**Игровые упражнения для сохранения остроты зрения и укрепления мышц глаз.**

Я билетик поднимаю, что написано читаю *(руку поднимаем вверх глаза смотрят на билет)*

Проходите, проходите

Всех животных посмотрите *(руку опускаем вниз глазки следят за билетом)*

Здесь на право, слон с мартышкой,  *(смотрим вправо)*

А на лево бурый мишка. *(смотрим влево)*

Всех по кругу обойдите, *(медленно рисуем круг рукой в право и смотрим на билетик)*

Хорошенько посмотрите. *( тоже в лево)*

**Инструктор по физ-ре:** Ребята, нас в зоопарке встречает множество разных животных, давайте с ними познакомимся.

**Пальчиковая гимнастика «Дружный зоопарк».**

Этот пальчик – зайчик,  
Зайчик – попрыгайчик…  
Этот пальчик – белочка,  
Рыженькая девочка.  
Этот вот – лисичка,  
Хитрая сестричка.  
Этот – мишенька-медведь,  
Любит громко пореветь.  
Этот – серенький волчок –  
Получился кулачок.  
Разожми кулак скорей,  
В зоопарк пусти зверей.

**Инструктор по физ-ре:** Давайте посмотрим, какие животные еще здесь живут. На экран вы смотрите, животное назовите.

***(На проекторе появляется фото животного, дети угадывают и делают упражнение)***

Общеразвивающие упражнения.

*(Картинка на экране проектора)*



1. «Кобра».– это мудрая кобра.

И.п.: стойка, ноги врозь, руки внизу.

1- руки через стороны вверх, подняться на носки;  2.и.п.

И.п. принять, упражнение начинай! Спина прямая, поднимаемся выше на носки (8 раз).

*(Картинка на экране проектора)*



2. «Любопытный попугай». Следующий обитатель зоопарка.

И.п.: основная стойка, руки на поясе.

1- поворот вправо; 2- и.п.; 3-4- то же влево.

И.п. принять, упражнение в правую сторону, начинай! Ноги не сгибаем.(8 раз).

*(Картинка на экране проектора)*



3. «Игривые мартышки» Следующее животное – это игривая мартышка.

И.п.: основная стойка, руки за голову.

1- 4- круговые вращения телом (тазом) вправо; 5-8- то же влево.

И.п. принять, упражнение вправо начинай!(8 раз).

*(Картинка на экране проектора)*



4. «Гордая пантера». Следующее животное – это гордая пантера.

И.п.: стоя на четвереньках.

1- поднять голову вверх, прогнуть спину - добрая пантера;

2- опустить голову вниз, выгнуть спину мостиком – сердитая пантера.

И.п. принять, упражнение начинай!(6 раз).

*(Картинка на экране проектора)*



5. «Тюлень - попрошайка».

И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, ноги вместе.

1- 3- оторвать грудь и голову от пола, поднять руки и сделать три хлопка перед собой; 4- и.п.

И.п. принять, упражнение начинай. Ноги от пола не отрываем, руки вытягиваем.(6 раз).

*(Картинка на экране проектора)*



6. «Кенгуру». (4 раза)

И.п. стойка ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах вправо и влево.

И.п. принять, упражнение вправо начинай! На месте шагом марш! На месте стой раз, два!

*(Картинка на экране проектора)*



7. Дыхательное упражнение (4 раза).

И.п. сидя в позе «Бабочка».

1- глубокий вдох через нос, руки в стороны;

2 - выдох через рот, опускаем руки, кладем на колени.

**Инструктор по физ-ре:** Как много животных мы свами увидали, но это еще не все обитатели зоопарка, давайте посмотрим, кто еще в нем проживает**.**

**(На проекторе появляется фото животного, дети угадывают и делают упражнение)**

**Упражнения с элементами хатха-йоги.**

**Инструктор по физ-ре:**Посмотрите, кто нас встречает – царь зверей Лев.

*(Картинка на экране проектора)*



**Поза «Лев»** *(лечит от ангины, респираторных заболеваний, исправляет некоторые дефекты речи, заикание).*  
Сесть на колени, положить на них выпрямленные руки, пальцы растопыренны, спина прямая, голову наклоняем вниз, но смотрим вперёд из-под лобья, язык высовываем как можно дальше, стараясь достать подбородок. Вдохнули и выдохнули, произнося – «ха-а-а-а».

**Инструктор по физ-ре:** Ребята, а теперь давайте пройдём к водоёму    
Кого мы видим и слышим? Лягушку…

*(Картинка на экране проектора)*



**Поза «Лягушка»** *(укрепление сердечной мышцы, ног, хорошее дыхание и прекрасное самочувствие).*  
И. п. — 1) сидя на корточках, на носках, пятки прикасаются друг к другу, спина прямая, колени раздвинуты, Прямые руки расположены между внутренних поверхностей коленей, пальцы упираются в пол;

2) необходимо подняться, выпрямляя ноги. Голова опущена вниз, пятки тянутся к полу.

*(Картинка на экране проектора)*



**Инструктор по физ-ре:** А теперь мы подошли к клетке… Кто это, ребята. Это не собаки, а волки, которые очень похожи на собак. А кто знает песенку волков?*(у-у-у-у)*

**«Тест на проверку дыхания».**  
**Инструктор по физ-ре:** А сейчас мы поиграем *«Кто дольше пропоет песню волка?».*  
Дети, стоя делают два активных выдоха, затем на выдохе долго тянут «у-у-у...». Тот, у кого кончается дыхание, садится на корточки.

**Инструктор по физ-ре:** Идём с вами дальше, посмотрите, кто нас встречает в этой клетке?! Эти обезьянки называются мартышки. И мы с ними поиграем.

***Динамическая пауза «Мартышки»****(под песенку - на слайде)*  
Мы — веселые мартышки,  
Мы играем громко слишком.  
Мы в ладоши хлопаем,  
И ногами топаем,  
Надуваем щечки,  
Скачем на носочках…  
И друг другу даже –  
Язычки покажем.  
Дружно прыгнем к потолку.  
Пальчик поднесем к виску.  
Оттопырим ушки.  
Хвостик на макушке.  
Шире рот откроем  
Гримасы всем состроим.  
Как скажу я цифру «три».  
Все с гримасами замри!  
Раз, два, три!

*(Картинка на экране проектора)*



**Подвижная игра  «День – и ночь в  зоопарке»**

Дети вспоминают животных, которых встретили на занятии в зоопарке и изображают их движения. По команде «ночь» дети закрывают глаза ладонями рук и не шевелятся.

Инструктор смотрит, нет ли нарушивших правил игры. По команде «день» дети изображают позы.

*(Картинка на экране проектора)*



**Инструктор по физ-ре:** Замечательная у нас прогулка получилась. А теперь ребята давайте расслабимся и отдохнем, сделав самомассаж и гимнастику для глаз.

***Самомассаж с массажными мячами.***

*Самомассаж для рук:*

Мячик-ежик мы возьмем, (***берем массажный мячик)***

Покатаем и потрем. ***(катаем между ладошек)***

Вверх подбросим и поймаем,***(можно просто поднять мячик вверх)***

И иголки посчитаем.***(пальчиками одной руки нажимаем на шпики)***

Пустим ежика на стол, ***(кладем мячик на стол)***

Ручкой ежика прижмем***(ручкой прижимаем мячик)***

И немножко покатаем…***(ручкой катаем мячик)***

Потом ручку поменяем. ***(меняем ручку и тоже катаем мячик)***

*Самомассаж для ног:*

Дети кладут массажный мячик на пол и катают ногой вперед – назад, правой, а затем левой ногой.

Дети кладут массажный мячик на пол и катают мячи по круг, правой, а затем левой ногой.

**Гимнастика для глаз:**

***1 упражнение.* Выполняется сидя***.* Крепко зажмурить глаза на 3-5 сек., затем открыть на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз (упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровоснабжения и расслабляет мышцы глаз);

***2 упражнение.*** Выполняется сидя. Быстро моргать в течение одной минуты. (упражнение способствует улучшению кровообращения);

*3 упражнение.* Выполняется сидя. Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты (упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровоснабжение).

4 упражнение. Выполняется сидя. Голова неподвижна. Поднять глаза кверху. Сделать ими круговые движения по часовой стрелке. против часовой стрелки 5-6- раз. (упражнение способствует развитию сложных движений глаз и повышает устойчивость вестибулярной реакции)

**Инструктор по физ-ре:** Ребята, вам нравится путешествовать по зоопарку, а знакомиться с животными? (ответ детей)

**Инструктор по физ-ре:** Ребята, в зоопарке наступает тихий час, звери будут отдыхать. И вы тоже устали от такой увлекательной прогулки. Давайте с вами приляжем на коврики и послушаем голоса животных. А потом отправимся в путь обратно домой.

**Релаксация «Звуки животных».**

**Инструктор по физ-ре:** Ребята, вот и закончилось наше путешествие по Зоопарку, где мы с вами знакомились с животными и с разными оздоровительными упражнениями.

**Инструктор по физ-ре:** Как дерево не может существовать без ствола, так и человек не может обойтись без крепкого позвоночника, вы сегодня узнали, где он находится…Нужно научиться, ребята, держать свою спину прямо, чтобы была красивая правильная осанка, благодаря которой у вас будет здоровый позвоночник. Сегодня большинство упражнений, поз, которые мы разучили, были направлены на оздоровление позвоночника.

В зоопарке побывали

всех зверей в нем увидали,

а теперь пора назад, в наш

веселый детский сад.

*(Картинка на экране проектора)*



Ну - ка ребята по местам в свои вагончики и отправляемся домой!

(Звучит песня «Голубой вагон». Дети встают друг за другом, руки кладут на плечи и мелкими шажками выполняют движение вперед…)

**Ребята прощаются.**