Конспект занятия по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста по теме – животные жарких стран: «Путешествие в Африку».

**Цель:** Закреплять знания о диких животных, живущих в Африке. Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки. Способствовать положительному эмоциональному настрою детей на занятие.

**Задачи:** Закреплять навык лазания по гимнастической стене, ходьбы по ограниченной опоре, выполнения прыжков с продвижением вперёд.

Способствовать развитию ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.

**Оборудование:** канат, крокодил бумажный, скамейка, бананы бумажные, нитки, маска удава.

Ход занятия:

Дети в спортивной форме входят в физкультурный зал под музыкальное сопровождение (минус Чунга –чанга).

Построение в шеренгу, равнение.

*Инструктор:* Здравствуйте ребята! А вы любите путешествовать? Я вам предлагаю сегодня отправится в Африку, где очень жарко. В Африке живет много разных диких животных. С некоторыми мы сегодня познакомимся.

Ребята, Африка очень далеко и я предлагаю вам полететь туда на самолете.

- Направо! Ребята, руки в стороны, ладони смотрят вниз (построение в одну колонну). Приготовились, полетели.

*Дети изображают полет самолета. Звучит звук самолета.*

*Инструктор:* Вот мы и прилетели с вами в Африку. Вокруг нас песок и он очень горячий.

*Ходьба на носочках, руки вверх.*

- Посмотрите, а вдалеке идут тигры.

*Дети изображают тигров* : ходьба с выпадами, рук вперёд, пальцы –когти. Произносят «р –р-р».

- А вот ползет удав: ходьба змейкой за направляющим.

Переход на ходьбу по кругу.

- Кто это впереди нас? Это слоны: ходьба ноги на ширине плеч, руки на поясе, покачиваясь из стороны в стороны.

Переход на обычную ходьбу.

- Посмотрите, посмотрите! Нас обгоняют быстрые зебры. Давайте мы тоже побежим.

Бег в умеренном темпе с переходом на быстрый бег. Ходьба. Выполнение дыхательного упражнения ( руки поднять в стороны - вверх- вдох, опустить- выдох). Во время выполнения дыхательных упражнений выдох длиннее вдоха.

Построение на ОРУ.

*Инструктор:* Ребята, посмотрите вокруг. Где это мы? Кажется, мы попали в джунгли. Посмотрите кто- то весит на лиане. Я сейчас вам загадаю загадку, а вы отгадаете кто это.

Любят сладкие бананы,

Любят длинные лианы,

Любят повисеть на ветке,

Говорят, что наши предки!

Кто это? (Обезьяны)

*Инструктор:* Ребята, а давайте мы станем обезьянками и поиграем с лианой.

*Построение в шеренгу на ОРУ с канатом.*

Дети встают в шеренгу перед «лианой».

1**.«Мы лиану поднимаем, шею, руки укрепляем!»**

И.п. – основная стойка, руки с канатом опущены вдоль туловища.

1-2 – руки с канатом вперед, вверх, смотреть на канат,

4 – и.п.

(5 раз).

2**.«Лиану положили – спину укрепили».**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки с канатом прижаты к груди.

1– наклон вниз, канат положить на пол,

2 – выпрямиться,

3 – наклон вниз, канат взять в руки,

4 – и.п.

(5 раз).

3**.«Обезьянки приседают, свои ноги укрепляют».**

И.п. – основная стойка, руки с канатом ( хват сверху) прижаты к груди.

1 –присед на носки, колени в стороны, канат положить на пол,

2 – выпрямиться,

3 – присед на носки, колени в стороны, канат взять в руки (хват сверху),

4 – и.п.

(3 раза).

4**.«Обезьянки греют пятки».**

И.п. – лёжа на спине, ноги на стопы, руки с канатом прижаты к груди.

1 – поднять прямые руки и ноги вверх;

2 – и.п.

(4раза).

5. **«По лиане мы шагаем – стопы наши укрепляем».**

Ходьба по канату.

*Инструктор:* Обезьянки отправляются дальше.

*ОВД:*

1. **Равновесие.**

Дети «обезьянки» встречают крокодила, лежащего поперёк речки.

*Инструктор:*

По реке

Плывет бревно,

Ох и злющее оно!

Тем, кто в речку угодил,

Нос откусит… (Крокодил)

Ребята, пока крокодил спит, мы должны перейти по мостику на другую сторону реки.

Дети идут по скамейке друг за другом руки в стороны.

2. **Лазание.**

Дети, выполнив задание, подходят к гимнастической стене – «банановому дереву»

*Инструктор по физкультуре:*

Высоко они растут,

И с трудом их достают.

Любят сильно обезьяны

Эти жёлтые…( Бананы).

*Инструктор:* обезьянкам нужно достать бананы.

Перед тем как дети начнут выполнять задание уточнить, что хват за перекладину сверху.

Дети выполняют лазание по гимнастической стене вверх, срывают банан, затем спускаются вниз.

**Подвижная игра «Танец слонов»**

Дети подходят к инструктору в маске слона, строятся вокруг него и превращаются в слонят.

*Инструктор:*

Однажды в джунглях слоны плясали,

Что было в джунглях, представьте сами!

Дети поворачиваются друг за другом и в соответствии с текстом выполняют движения:

Слоны ногами топали:

Топ, топ, топ, топ.

Друг за другом прыгали:

Прыг, прыг, прыг, прыг.

Прыг, прыг, прыг, прыг.

И хвостами дрыгали:

Дрыг, дрыг, дрыг

(Второй раз повторяют в обратную сторону)

Но змею вдруг повстречали,

И скорее убежали…

(дети убегают) Игра повторяется.

*Заключительная часть:*

Малоподвижная игра «Гибкая змея»

Поняв, что змея их не испугалась, дети превращаются в одну большую змею: встают в колонну по одному, руки кладут на плечи друг другу. Затем идут между «пальмами», изображая ползущую змею.

«Змея» выползает из джунглей и превращается обратно в девочек и мальчиков.

Дети строятся в шеренгу. Поворот за направляющим направо. Летят на самолете домой.

*Инструктор:*  Путешествие закончилось. Вам понравилось? Каких животных мы встретили в Африке? Что вам запомнилось?

Дети выходят из спортивного зала.