



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад поселка Сахарного Завода  
Лебедянского муниципального района Липецкой области

## Конспект занятия по физической культуре

в средней группе

### «Путешествие в Африку»

Подготовил:  
инструктор по физической культуре,  
1 квалификационная категория  
Попова М.А.

п. Сахарного Завода  
2018г.

**Цель:** развитие внимания, ловкости, двигательных реакций организма ребенка; ориентировка в пространстве.

**Задачи:**

**1. Оздоровительная:** научить детей ориентироваться в пространстве; овладение видами движений- ходьбой, бегом, прыжками, лазание и равновесием; развивать мелкую моторику рук, координацию движения (*согласовывать движение рук и ног*); развить и закрепить мышечные ощущения.

**2. Образовательная:** познакомить детей со страной **Африкой**: ее животным миром. Учить детей выполнять танцевальные упражнения под музыку.

**3. Воспитательная:** учить согласовывать свои действия с действиями других детей, умение действовать сообща. Слушать и правильно выполнять команды воспитателя.

**Материал и оборудование:** ребристая доска, наклонная доска, обручи, 2 дуги, музыкальное сопровождение, фуражка для машиниста поезда, гимнастический шнур длиной 5-6 метров для подвижной игры «Лев и зебры», стул.

**Предварительная работа:** рассказ детям о стране **Африке**; рассматривание картинок; чтение стихов о животных **Африки**; К. Чуковский «Доктор Айболит».

### **ХОД ЗАНЯТИЯ.**

Звучит музыка, дети строятся в шеренгу.

- Дети, предлагаю вам побывать в далекой **Африке**. Хотите? (*ответы детей*).
- **Африка – это что такое?** (*ответы детей*).
- Правильно, молодцы! **Африка- это страна**.

Там только лето и весна!

Там есть горы, леса, пустыни и болота.

Там животные живут. Какие? (*ответы детей*).

- Правильно, молодцы!

- **В путешествие** мы отправимся на поезде.

- Паровозиком встаем, весело гудок даем! (*дети: «ту-ту...»*).

Звучит музыка поезда (стук колес).

#### **1. Вводная часть.**

Под музыку (стук колес) поезда дети выполняют под команду воспитателя различные виды ходьбы (*обычная; с поднятием коленей; на носках руки в стороны; на пятках руки на поясе*) и бега (*легкий бег на носочках ; с подскоком; с захлестом голени*). На последнем круге становятся в круг, восстанавливают дыхание.

Дыхательная гимнастика «Бабочка» (*воспитатель следит, чтобы дети правильно выполняли упражнение*).

#### **2. Основная часть.**

Ритмические упражнения – **имитации** (воспитатель сопровождает упражнения песенкой).

1. - У жирафа много пятен, много пятен у него - 2 раза (дети похлопывают себя по телу)

- На лбу, ушах, на шее, на локтях, есть на носу, на животе, коленях и носках (дети хлопают себя по названным частям тела)

*Дети выполняют три прыжка.*

2. - А, у зебры есть полоски, есть полоски у неё - 2 раза (дети выполняют рывки перед грудью)

- На лбу, ушах, на шее, на локтях, есть на носу, на животе, коленях и носках (дети «обводят руками» себя по названным частям тела)

*Дети выполняют три прыжка.*

3. - У слона есть много складок, много складок у него - 2 раза (дети пощипывают себя)

- На лбу, ушах, на шее, на локтях, есть на носу, на животе, коленях и носках (дети пощипывают себя по названным частям тела)

*Дети выполняют три прыжка.*

4. - У мартышки много шерсти много шерсти у неё - 2 раза (1-дети поворачиваются направо, гладят товарища; 2- налево, гладят товарища)

- На лбу, ушах, на шее, на локтях, есть на носу, на животе, коленях и носках (дети поглаживают себя по названным частям тела)

*Дети выполняют три прыжка.*

- А мартышка-озорница любит делать упражнения:

#### **1. «Погляди по сторонам»**

И.П. - основная стойка.

Выполнение: 1, 2 - Поворот головой в одну; 3, 4 - поворот в другую сторону.

#### **2. «Хлопки»**

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

Выполнение: 1. руки в стороны  
2. руки вверх  
3. руки в стороны  
4. И.П.

#### **3. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

Выполнение: 1. наклон вперед  
2. И.П.

#### **4. «Повороты»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки за головой

Выполнение: 1. поворот вправо (влево),  
2. И.П.

#### **5. «Спрятались»**

И.П. основная стойка.

Выполнение: 1,2 – сесть закрыв лицо руками /спрятались)

3, 4 – встать в И.П.

#### 6. «Где же ножки?»

И.П. стоя ноги прямо, руки прямые за головой

Выполнение:

1. поднять прямую правую (левую) ногу вверх

2. И.П.

#### 7. «Мячики»

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

Выполнение: 1. прыжки на двух ногах на месте.

#### 8. «Упражнение на восстановление дыхания»

И.П. ноги на ширине плеч, руки опущены

Выполнение: 1, 2 – руки поднять вверх через стороны

3, 4 – руки опустить через стороны, вернуться в И.П.

#### Основные виды движений.

- Сейчас мы с вами перейдем опасное болото.

- Будьте внимательны; прыжки выполняем от специальной метки; ноги вместе, руки на поясе; приземляемся на полусогнутые ножки. Далее прыжки из обруча в обруч с продвижением вперед на двух ногах (для формирования координации движений, уметь согласовывать движение рук и ног).

- Совершим переход по горе Килиманджаро. (Проход по ребристой доске, подъём и спуск с наклонной доски *(для формирования устойчивого равновесия)*.)

- Проходим аккуратно, ручки расставляем в стороны для сохранения равновесия.

- Преодолев гору, мы выползаем из горной пещеры. (На исходной линии встаем на четвереньки с опорой на ладони и колени, и проползаем под одной, затем под другой дугой.) Для развития силы, ловкости, координации движений; укреплять мелкие и крупные **группы мышц**).

Подвижная игра «Лев и зебры».

Игра проводится на ковре. (С помощью гимнастического шнура огораживаем место для зебр (загон). Один из детей назначается львом, он садится на стульчик. Зебры за шнуром.

Воспитатель: «Лев зебр сторожит, притворился, будто спит». Зебры бегают в рассыпную.

Воспитатель: «Тише, зебры, не шумите, Льва вы не разбудите...».

Это сигнал Льву: он встает со стула и громко рычит.

Зебры бегут в свой загон.

Воспитатель напоминает правила игры: действовать согласно словам стихотворения. Бегать, не наталкиваясь друг на друга.

Игра повторяется 3 раза, каждый раз выбирая нового Льва.

Воспитатель:

Добавлено примечание (Г11):

- Пора, детки, нам возвращаться домой, все на поезд. Звучит музыка поезда, дети строятся друг за другом.

### **3. Заключительная часть.**

Выполняются различные виды ходьбы (*обычная, с высоким подниманием колен*) и бега (*легкий бег на носочках*). На последнем круге дети становятся в круг, восстанавливают дыхание. Садятся на коврик, ноги в круг.

Воспитатель предлагает детям сделать массаж пальчиков на руках:

- Мальчик – пальчик, где ты был?
- С этим братцем в лес ходил,
- С этим братцем щи варил,
- С этим братцем кашу ел,
- С этим песни пел: Ля-ля-ля.

Выполняют три хлопка.

Дети выполняют массаж правой кисти руки, начиная с большого пальца, затем левой руки проговаривая слова.

Воспитатель:

- Ребята, вам понравилось наше занятие? А, что понравилось вам больше всего, кто лучше всех выполнял упражнения? (*Ответы детей*).

Воспитатель хвалит детей, которые хорошо выполняли задания, а другим предлагает на следующем занятии постараться.

Звучит музыка, дети строятся в шеренгу.

Занятие окончено.