

**Конспект занятия по физическому развитию с  
использованием элементов аэробики по теме  
«Путешествие в Африку».**

**Возрастная группа:** 5-6 лет

**Тема:** «Путешествие в Африку».

**Цель:** Формирование интереса к физкультурно-спортивным занятиям воспитанников через занятия с использованием классической аэробики.

**Задачи:**

- Расширять знания детей о животных, которые живут в Африке.
- Совершенствовать навыки ходьбы на носках
- Формировать умение поддерживать правильное положение позвоночника сидя и стоя;
- Тренировать и укреплять функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма и укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений.
- Повышать умственную и физическую работоспособность;
- Закреплять умение ориентироваться в пространстве при помощи строевых упражнений;
- Развивать психофизические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
- Воспитывать волевые качества : целенаправленность, настойчивость, выдержку.

**Методы и приёмы:**

**Наглядные:** Электронная презентация, показ инструктора.

**Словесные:** объяснение, указание, беседа, вопросы.

**Практические:** упражнения.

**Игровые:** создание проблемной ситуации, подвижная игра.

**Оборудование:**

1. Ноутбук, проектор, экран.
2. Магнитофон.
3. Музыка для аэробики.

**Ход совместной двигательной деятельности:**

**Вводная часть.**

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята.

**Дети:** Здравствуйте!

**Инструктор:** Скажите, пожалуйста, какое сейчас время года? (Зима)

**Инструктор:** А как вы думаете, в какой стране круглый год тепло и светит солнце? (В Африке),

**Инструктор:** Я хочу предложить вам отправиться в эту замечательную страну. А добраться мы туда сможем, если только правильно разгадаем карту-подсказку. Вот смотрите.

*Свободное построение возле большого экрана, на нем изображена карта с*

транспортом и стрелочками указано, как добраться до Африки.

**Инструктор:** Ну что запомнили маршрут? Тогда отправляемся в путь! На чем мы поедem сначала? (На поезде).

**Инструктор** Строимся в колонну по одному за направляющим. Идем на пятках, одновременно вращая согнутыми руками вперед. (Спину держим прямо, смотрим вперед) (30 с)

**Инструктор** А дальше? (Пересаживаемся на автомобиль)

**Инструктор:** Ходьба в полуприседе, руками имитируем вращение руля (смотрим прямо, соблюдаем дистанцию) (30с)

**Инструктор:** Теперь идем пешком. Обычная ходьба (спина прямая, дышим носом). Дорога извилистая, идем змейкой за направляющим.(30 с)

**Инструктор:** Начинаются горы, ходьба с небольшими выпадами, руки на поясе. (30 с)

**Инструктор:** Горы закончились и мы на взлетной полосе. Обычная ходьба. (30с)

**Инструктор:** Полетели на самолете. (Легкий бег, руки в стороны).(90 с)

Ускорение (бег с ускорением 15 с)

**Инструктор:** Самолет подлетает! Обычная ходьба (восстанавливаем дыхание, дышим носом) (15 с)

Ребята слышите, мы с вами добрались до места (тихо звучат голоса животных). В Африке живет много разных зверей и птиц, и мы сейчас с ними познакомимся.

Построение в три колонны.

## На экране появляется заставка АФРИКИ

№п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Сопроводительный текст
1	<b>Упражнение «на горизонте»</b> - и. п.: ноги вместе, руки опущены. 1- правую руку делаем козырьком, левую убираем за спину, слегка присели, повернулись в левую сторону, 2- вернулись в и.п., 3- то же левой рукой; 4- вернулись в и.п.	4 раза	Что ты видишь посмотри, влево, вправо. Что вокруг?
2	<b>Упражнение «Лев»</b> - и.п.: стоя 1- правую ногу поставить на носок, руки вытянуть в стороны, 2- вернуться в исходное положение. Повторить с другой ноги.	4 раза	«Это лев. Он царь зверей, В мире нет его сильней»

3	<b>Упражнение «Змея»</b> - и. п.: ноги на ширине плеч , руки опущены. 1-2 волнообразные движения правой рукой, 3-4 – то же левой; 5-8- то же туловищем	6 раз	«Вот змея, пугает. И к себе не подпускает»
4	<b>Упражнение «Смешные обезьянки»</b> - и.п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы вверх. 1-полупресед пальцы сжать в кулаки; 2-вернуться в исходное положение.	6 раз	«А смешные обезьяны раскачали все лианы»
5	<b>Упражнение «Слон»</b> - и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 наклон вперед руки вытянуть в стороны волнообразные движения правой рукой, 3-4 –вернуться в и.п.	8 раз	«А вот умный добрый слон, посылает всем поклон»
6	<b>Упражнение «Павлин»</b> - и. п.: стоя в узкой стойке, руки сцеплены в «замок» за спиной . 1-2 поставить правую ногу вперед на каблук, руки развести в стороны, 3-4 –вернуться в и.п..	8 раз	«Вот павлин, он чудо- птица и всегда собой гордится!»
7	<b>Упражнение «Зебра»</b> - и. п.: стоя, ноги вместе, руки впереди , кисти сжаты в кулаки. Бег на месте с высоким подниманием колен, 3-4 –вернуться в и.п.. .	8 раз	«Зебра бегает, резвится, Хочет с нами подружиться »

**Инструктор: Силовая гимнастика**

Чтобы в Африке прожить, нужно очень сильным быть!

№	Содержание упражнений	Дозировка
---	-----------------------	-----------

п\п		
1.	<b>1.Упражнение «Ящерица»</b> и.п. – сидя на полу ноги прямые, 1- потянулись к носочкам.2- вернулись в исходное положение.	8 раз
2	<b>2. Упражнение «Страус»</b> и.п.- то же ноги поставили прямо, руки на поясе, 1-согнуть ноги в коленях их обхватить руками,2- вернуться в исходное положение.	8 раз
3	<b>3. Упражнение «Бегемот»</b> и.п.- то же, руки в упоре сзади, 1-поднимаемся вверх на руках, корпус держим прямо,2- возвращаемся в исходное положение.	8 раз
4	<b>Упражнение «Скорпион»</b> и.п. – лечь на живот, руки вверх 1 – прогнуться, поднять руки и ноги 2, 3 – держать 4 – опуститься плавно в и.п.	8 раз
5	<b>Упражнение «Крокодил»</b> и.п. – ноги на носках, руки согнуты в локтях 1 – встать с опорой на локти и носки, спину держать прямо 2, 3 – держать 4 – опуститься плавно в и.п.	5 с
6	<b>Упражнение «Черепашка-и.п.-</b> сидя на коленях, руки опущены вдоль туловища.1- потянуться вверх, выпрямить спину, вытянуть позвоночник, вдох;2- на выдохе наклониться вперед, положить грудь на колени, лбом коснуться пола, руки лежат на полу вдоль туловища на тыльной стороне ладоней.	5 секунд
7	<b>Упражнение «Носорог»</b> на снятие нагрузки с позвоночника. И.п. опора на колени, пальцы ног и локти, кулаки прижать к вискам, большие пальцы оставлены в стороны (обозначают рога) Смотреть вперед и не спеша перемещаться. Сгибать и разгибать большие пальцы рук, не открывая кулаки от висков, со словами:  <i>Носорог качается и спинка разгружается. Мышцы расслабляются, Здоровье улучшается.</i>	1 раз

## Подвижная игра «Хвостики»

Для игры потребуются ленточки, совпадающие по количеству с количеством участников игры. Количество играющих не должно быть меньше 5 человек. Дети должны встать на площадке по кругу. Инструктором встает в центр круга и при помощи, вращающейся на полу кегли, выбирает водящего. Можно для этих целей использовать считалочку. Остальным участникам игры раздаются атласные ленточки, которые они крепят за резинку шорт, со стороны спины. По команде воспитателя или по свистку, дети начинают произвольно бегать по площадке. А водящий пытается их догнать, срывая при этом ленту.

По звуковой команде воспитателя: «В круг становись!», дети снова строятся в круг, а «Ловишка» считает количество лент, которые смог вытянуть у игроков. Игра повторяется вновь, начиная с выбора нового водящего. Выигрывает тот, кто по результатам нескольких проведенных раундов смог больше всего вытянуть ленточек. Во время проведения игры нельзя удерживать ленточку при помощи рук. Участник, который остался без ленточки, на некоторое время должен присесть на лавочку или отойти в сторону...

## Игра «Сафари»

Дети должны встать на площадке по кругу. По считалочке выбираем водящего. Сначала задается задание:

1. Ходим, как фламинго. (Ходьба с высоким подниманием бедра)
2. Ходим, как антилопа. (Ходьба с захлестыванием голени)
3. Ходим, как жираф. (Ходьба на носках с поднятыми руками)

Педагог дает сигнал, и дети перебегают на другую сторону зала, а водящий старается их коснуться. Если осалили, то ребенок встает в сторону. Игра повторяется 3 раза.

### Заключительная часть:

Упражнение на восстановление дыхания «Воздушный шар» (возвращение домой)

(Ситуация успеха).

**Инструктор:** Ребята нам пора возвращаться домой. Как вы думаете, на чем мы можем быстро вернуться в детский сад? (ответы ребят)

**Инструктор:** молодцы. Я хочу вам предложить полететь на воздушном шаре. Возьмемся крепко за руки-делаем Вдох, выдох- руки отпускаем.(3-4 раза).Ну вот мы и дома.

Интересное сегодня было путешествие? С кем вы сегодня повстречались? Трудно было выполнять задания?

**Инструктор:** Вы были очень внимательными и активными, ловкими правильно выполняли упражнения - молодцы.

Я хочу вас попросить придумать упражнение для того животного, которого мы сегодня не встретили. А на следующем занятии мы сможем их разучить.

А теперь за направляющим по залу шагом марш.