

## Сюжетне фізкультурне заняття «Малята і звірята»

**Мета:** повторити комплекс загальнорозвиваючих вправ «Мавпочки», удосконалювати вміння дітей повзати по гімнастичній лаві на колінах з упором на руки, повзати по гімнастичній лаві, лежачи на животі та підтягуючись руками; вправляти дітей в лазанні по гімнастичній стінці приставним кроком, в стрибках в висоту з місця; в повзанні між рейками гімнастичної драбини; тренувати м'язи плечового пояса, рук, спини, живота, розвивати координацію рухів; розвивати спритність, кмітливість; виховувати сміливість, викликати бажання займатися фізкультурою.

**Обладнання:** 3 гімнастичної лави, гімнастична стінка, гімнастична драбина, кеглі, стрічки, м'які іграшки, вирізані з кольорового паперу пальми, банани (розташовані на гімнастичній стінці), великий куб.

### Хід заняття

Під музику діти заїжджають до залу «на машинах».

*Вихователь:* До мене гості завітали. На чому ви приїхали, діти? Мені дуже приємно бачити ваші радісні, усміхнені обличчя. Давайте привітаємося:

Добрий день ліси і поля,  
Добрий день планета Земля.  
Добрий день усі люди,  
Добрий день, мої друзі.

*Вихователь:* Діти, коли ви відгадаєте мою загадку, то дізнаєтесь, куди ми помандруємо. Загадка про зоопарк.

Сьогодні ми вирушаємо до зоопарку. А чи знаєте ви, хто живе в зоопарку? Тоді давайте уявимо себе мешканцями зоопарку. Будемо імітувати їхні рухи. Заплющити очі, тричі сплесніть у долоні, ось ви і в зоопарку. Що ж вирушаємо. Кроком руш !

В зоопарку живуть слони (ходьба з упором на прями руки на ноги);

*Вихователь:* Ось левиця мама йде,

Левенят купати веде.

Раз, два – нахилились,

І струмочка чисто вмились.

Три, чотири – походили,

Лапки у воді помили.

А на п'ять - всі дружно встали

І назад помандрували. (Діти імітують рухи «левенят»).

Кенгуру не ходить, а стрибає зразу на обох ногах, а передні лапи зігнуті у ліктях (стрибки з просуванням уперед); лисичка м'яко ступає (ходьба на носках);

*Вихователь:* Ми лисичку обхитрим, на носочках побігли (біг в середньому темпі); ходьба, дихальні вправи.

*Вихователь:* Ви всі гарно змогли уявити себе слониками, кенгуру, лисичкою, а чи зможете ви бути...

**Відгадайте загадку:** На деревах грається,  
На хвостик у гойдається.  
Непосидливе малюток –  
Це веселе... (мавпенятко).

Під спокійну музику діти «мавпенятка» лягають на спини – руки вздовж тулуба і «засинають».

*Вихователь* розповідає: Вітерець гойдає розлогі пальми. А на затишній галявині сплять гарненькі маленькі мавпочки. Ось мавпочки прокидаються, крутять голівками.

1. В.п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги разом.

Повороти голови праворуч – ліворуч. По 4 рази в кожний бік.

Потягуються...

2. В.п. - лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги разом. Піднімання рук вгору – вниз. Повторити 4 рази.

3. В.п. – те саме. 1 – підняти праву ногу вгору (вдих); 2 - в.п. (видих);

3 – 4 – те саме лівою ногою. По 4 рази.

Сонечко засвітило мавпочкам в оченята, вони радо перекинулися зі спинок на животики, умилися

4. В.п. – лежачи на животі, руки вперед. 1 – набрали в долоні води; 2 – умилися;

Підвелися, подивилися на свої хвостики.

5. В.п. – стоячи на колінах з упором на руки. 1 – прогнулися, подивилися на хвостики через праве плече (вдих); 2 – в.п. 3 -4 – прогнулися, подивилися на хвостики через ліве плече.

Сіли, покачалися.

6. В.п. – сидючи, ноги калачиком, руки на поясі. 1 – 2 –нахилитися вправо; 3 -4 –нахилитися вліво;

Зірвали мавпочки банан.

7. В.п. – зімкнута стійка, руки вниз. Стрибки вгору, намагаючись дістати «банан».

А тепер мавпочки вирушають на пошуки іншої їжі. (повзання на колінах з упором на руки).

*Вихователь:* Чи подобається вам у зоопарку ? Тоді продовжуємо нашу подорож.

### **1. Ігрова вправа «Крокодили»**

Повзання по гімнастичній лаві, лежачи на животі та підтягуючись руками.

### **2. Ігрова вправа «Тигри»**

Повзання по гімнастичній лаві на колінах з упором на руки вгору і вниз.

### **3. Ігрова вправа «Кенгуру»**

Стрибки в висоту з місця через перепони.

### **4. Ігрова вправа «Ведмедики».**

Повзання на колінах з упором на руки між щаблями гімнастичної драбини.

*Вихователь:* В зоопарку багато атракціонів. Давайте покатаємося на «човниках», «конячках», «каруселях», «машинах».

### **Рухлива гра «Веселі атракціони».**

Лунає тиха музика. Діти зручно лягають, розслабляються.

*Вихователь:* Яка чудова світла музика. Під цю музику дуже гарно мріяти.

Дітям пропонується заплющити очі, тричі сплеснути в долоні.

*Вихователь:* Наша весела подорож закінчилася.

### ***Комплекс загальнорозвивальних вправ з «паперовими веслами».***

#### **1. Дивимось, куди пливти**

В.п.- сидячи, ноги зігнуті перед собою, руки на стопах ніг, «весло» лежить на ногах.

1- поворот голови праворуч;

2- повернутися у в.п.;

3- поворот голови ліворуч;

4- повернутися у в.п. повторити 8-10 разів.

**2. Попливли** В.п.- сидячи, ноги нарізно, тримають «весло» обома руками паралельно підлозі, руки зігнуті біля грудей.

1- руки відвести праворуч ( імітація руху);

2- повернутися у в.п.;

3- руки відвести ліворуч;

4- повернутися у в.п. повторити 6-8 разів в кожную сторону.

**3. Перевіряємо глибину** В.п.- таке саме, як у попередній вправі, руки з «веслом» угорі.

1- нахил тулуба вправо, «весло» у правій руці, правою рукою торкнутися підлоги;

2- повернутися у в.п.;

3-4- той самий рух, але в інший бік.

**4. Нікого не загубили?** В.п.- сидячи на колінах, сідниці між ніг, руки і «весло» лежать на колінах.

1- поворот тулуба праворуч, правою рукою торкнутися дитини, яка сидить позаду;

2- повернутися у в.п.;

3-4- той самий рух, але в інший бік

#### **5. Попрацюємо ніжками.**

В.п.- лежачи на спині, руки з «веслом» угорі.

1-16- виконання вправи «велосипед».

**6. Сушимо весла та ноги.** В.п.- лежачи на спині, руки з «веслом» угорі, ноги зігнуті в колінах, стоять на підлозі.

1-2- потягнутися руками та ногами вгору;

3-4- повернутися у в.п.

7. **Ура! Земля!** В.п.- ноги разом, «весло» вгорі в обох руках..

1-24- стрибки на місці.

**Сходимо з човна.** В.п.- стати ногами на «весло» так, щоб воно було під серединою стопи, руки на поясі.

1-4- ходьба по «веслу» вправо;

5-8- ходьба по «веслу» вліво.