

**Муниципальное автономное дошкольное учреждение
детский сад № 51 г. Улан-Удэ
комбинированного вида**

Конспект сюжетно-игрового занятия
«Морское путешествие»
по физической культуре в подготовительной к школе группе

Инструктор по ФИЗО:
Ахмадулина Т.В.

г. Улан-Удэ, 2018 г.

Цель: воспитание у детей желание заниматься физической культурой.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости.
2. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по гимнастической скамейке, ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках; лазания; сохранять равновесие при ходьбе по канату.
3. Упражнять в беге «змейкой»
4. Развивать навыки совместных взаимодействий.
5. Повторить и уточнить имеющиеся знания о профессии моряк.

Оборудование: гимнастические скамейки (2 штуки), канат, кегли (10штук), туннель, сигнальные карточки, якорь, аудиозапись с шумом «Море».

Предварительная работа: беседа «Кто такие моряки?», рассматривание иллюстраций с изображением моряков во время работы, чтение и рассматривание энциклопедий «Морские обитатели».

Ход НОД:

Вводная часть.

Построение в колонну по одному, вход в спортивный зал. Объявление темы занятия «Морское путешествие» (превратимся в моряков)

«Морской парад» (разновидность ходьбы)

- Обычная ходьба.
- По диагонали на носках.
- По диагонали на пятках.
- По диагонали спиной вперед.

«Учебная тревога» (бег)

- Обычный.
- Змейкой.

«Отбой учебной тревоги» (ходьба)

- Обычная.
- Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Перестроение в 2 шеренги.

Построение в 3 колонны для выполнения ОРУ.

ОРУ «Мы - матросы» (в парах)

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки внизу.
1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, опуститься на пятки, 4- и.п.
2. И. п. — То же. 1-2 — поочередное приседание, не отпуская рук партнера;
3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. — стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1-2 — поочередно присесть; 3-4 — исходное положение (4-5 раз).
5. И. п. - основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 — выпад вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

6. «Качели». Встать напротив друг друга на расстоянии 1-1,5 м, ноги на ширине плеч, руки на плечах друг друга, туловище слегка наклонено вперед.

1— 4 – совместные наклоны вправо – влево.

Дозировка: 4—5 раз.

7. “Тяни-толкай”.

И. п. – сидя лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги врозь.

1—4 – девочка выполняет наклон вперед, одновременно мальчик назад и наоборот.

Дозировка: 5 раз.

8. “Встреча”.

И. п. — встать на колени спиной друг к другу, касаясь ступнями, руки вперед.

1 – 4 – повернуться в сторону навстречу друг другу, коснуться руками партнера.

Дозировка: 4 раза.

9. 10. “Прыгаем дружно”.

И. п. — стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. 1—4 — прыжки — ноги врозь — вместе. Дозировка: 2 раза (чередую с ходьбой).

2. Основная часть

Этюд «Капитан»

Ребенок представляет себя капитаном, который стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие, крутые волны, свистит ветер. Но не боится капитан бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он доведет свой корабль до порта назначения.

Выразительные движения: спина прямая, ноги врозь, взгляд вперед, иногда подносит бинокль, воображаемый к глазам.

- Увидел капитан, что надвигается шторм. А что делают матросы на корабле в шторм? (Ответы детей)

Круговая тренировка «Матросы на корабле в шторм»

1 станция. «По палубе в шторм».

Проползание на четвереньках по гимнастической скамейке – спуск и подъем.

2 станция. «Переход на соседнюю мачту».

Переход по канату, лежащему на полу, стараясь не потерять равновесие, не касаться пола.

3 станция. «Спуск в трюм».

Проползание в туннеле.

4 станция «По скользкому трапу».

Проползание на животе по гимнастической скамейке, потягиваясь на руках.

5 станция «Между подводными рифами».

Бег «змейкой» между кеглями, не задевая их.

- Шторм закончился и матросы отдыхают. Как они отдыхают? (Ответы детей)

Подвижная игра «Акула»

Выбирается водящий. Он становится акулой Дети стоят на скамейке. Площадка это море. По сигналу дети прыгают в море и изображают, что плавают. По сигналу:

«Акула!», водящий старается поймать тех детей, которые не успели встать на скамейку.

Когда будет поймано 3-5 детей, выбирают нового водящего.

Игра «Не попади в сеть»

Инструктор с воспитателем держат волейбольную сетку за края и подбрасывают её вверх. Дети – рыбки должны перебегать под сетью, пока она не опустилась. Кого сеть накрыла, тот считается пойманным.

3. Заключительная часть

Релаксация «Сон на берегу моря».

Дети ложатся на коврики и слушают шум моря (запись).

- Вы спите и вам снится один и тот же сон. В этом сне вы видите море с прозрачной водой, через толщу которого можно рассмотреть подводный мир: необычной красоты водоросли, необычных диковинных рыб, большую морскую черепаху и радостных, добродушных дельфинов.

Пауза. На счет 1, 2,3 просыпаются и встают.

Ходьба по кругу.