**Занятие в подготовительной  группе "Морские учения"**  
  
 **Задачи:**

1.Совершенствовать навыки бега и  различные виды ходьбы,  закреплять умения в лазании по веревочной лестнице и пуска по канату; упражнять в беге по гимнастической скамейке и спрыгивании на обозначенное место   
2. Развивать и укреплять мышцы спины, рук, формировать правильную осанку. Способствовать развитию силы, ловкости, координационных способностей, точности и ловкости движений, воображения и умения сочетать движения с музыкой и словом.  
3. Воспитывать у детей интерес к спортивным тренажерам и спец.оборудованию, бережное отношение к этому оборудованию, элементарные представления   о доброте, внимании к окружающим. Вызвать у детей положительный эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.  
**Оборудование:**  гимнастические скамейки (2 шт.), ребристая доска, выносная массажная доска, узкая доска, маты(2 больших, 7 маленьких), флажки по количеству детей, скакалки, эспандеры, диск "диск здоровья", тренажеры- массажеры, веревочная лестница, сухой бассейн, рыбки  
(14 шт.), 2 малых обруча.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятия** | **Дозировка** | | **Темп** | **Организационно-методические указания** |
| ***Подготовительная часть*** | | | | |
| ***1. Построение в шеренгу, равнение.***      ***2. Разновидности ходьбы:***  ***а) обычная***  ***б) с перекатом***  ***в) с высоким подниманием бедра,***  ***г) по узкой доке на носках, руки в стороны***    ***3. Разновидности бега:***  ***а) спиной вперед***  ***б) бег «змейкой»***    ***4. Игровое упражнение «Волны шипят»*** | 30 сек.          1,5 мин.                  2 мин.        2 раза | | Умеренный                            Быстрый        Медленный | 1. Педагог: «Стройся! Сегодня мы с вами будем матросами и проведем специальные учения, во время которых определим лучших матросов…»  2. Под музыкальное сопровождение дети выполняют по команде движения:  б) «утрамбовываем песок»,  в)  «идем по воде»,  г) по мостику        3. Бег под музыку:  а) «запутываем следы»,  б) бег между кеглями,    4.Спокойная ходьба в колонне друг за другом, выполняя упражнение на восстановление дыхания:  1-2 – плавно поднять руки вперед- кверху (вдох)  3-4 – плавно опустить руки вниз (выдох через рот со звуком «ш-ш-ш!»). |
| ***Основная часть*** | | | | |
| ***5. Музыкально-ритмический комплекс с флажками «Морская азбука»*** | 3 мин. |  | | 5. Перестроение в две колонны.  Дети  выполняют  упражнения с флажками под музыкальное сопровождение. |
| ***6.  «Проверка специальных знаний, умений и навыков на воде»***  ***Работа в тренажерном зале.***  ***«Выполнение заданий  на палубе корабля»***  ***-«надраить палубу»***  ***- «качка»***  ***- «проверка канатов»***  ***- «поднять якорь»,***  ***- «кто быстрее наберег»***  ***- «подняться на мачту корабля»***  ***- «плавание в море»***  ***- «по мостику»***  ***2  подгруппа – работа в  спортивном зале.***  ***«Развитие силы, ловкости»***        ***7. Эстафета  «Кто больше всех наловит рыбок в море?»***    ***8. Игра «Доложи о тготовности»***    ***- Тру-ту-ту! Тру-ту-ту!***  ***- По порядку стройся в ряд***  ***Наш морской отряд.***  ***- Лева, правая***  ***- Бегая,***  ***-  Плавая,***  ***- Мы растем смелыми,***  ***-На солнце загорелыми.***  ***- Ноги наши быстрые,***  ***- Метки наши выстрелы,***  ***- Крепки наши мускулы***  ***И глаза не тусклые.***  ***- Кто шагает дружно в ногу?***  ***Морякам скорей уступи дорогу!*** | По 3-4 мин. на каждом снаряде                                                       по 10 раз                3 раза | Умеренный                    Умеренный                                          Умеренный              Быстрый          Умеренный | | 6.Дети переходят  в спортивный и тренажерный залы.    Дети работают на спортивных снарядах:  - гимнастические кольца,  - диск здоровья или тренажер «Мини-твист»  - эспандеры,  - батут  - тренажер для рук,  - велотренажер  - тренажеры-массажеры,  - лазание по веревочной лестнице и спуск по канату  - плавание в сухом бассейне  - ходьба по выносной коррекционной дорожке  2 подгруппа – работа в спортивном зале:  - подъем туловища из положения лежа,  - прыжки через скакалку.    7. Дети делятся на две команды. По сигналу выполняют легкий бег по скамье, спрыгивают на определенное место, берут рыбку из обруча и назад возвращаются бегом, передают эстафету другому.  8. Игровое упражнение на восстановление дыхания.    - Ходьба на месте          - Бег на месте.    -Имитация «брасса» в наклоне прогнувшись.    - Встать на носки, руки вверх.    - Поднимание согнутых ног вперед  - Рывки пуками.  - Сгибание рук к плечам.    - Ходьба на месте. |
| ***Заключительная часть*** | | | | |
| ***9. «Отпусти рыбку в море»***  ***( упражнение на релаксацию)*** | 2 мин. | | Медленный | 9. Сидя по кругу по-турецки дети под музыку передают пойманную рыбку по кругу, смотря друг другу в глаза и даря улыбку друг другу. |