**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 дорожке2 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. |