Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

**детский сад № 7 комбинированного вида**

**Одинцовского муниципального района Московской области**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

143070, Россия, Московская область, Одинцовский район,

г. Кубинка (городок Кубинка- 8), строение №17, тел. 8-498-69-5-85-23

**Конспект**

**непосредственно образовательной деятельности**

**по физической культуре**

**интегрированное занятие в подготовительной группе**

**Тема «Космическое путешествие»**

Инструктор по физической культуре:

Туркина Ирина Геннадьевна

г. Кубинка (городок Кубинка-8)

2015 г.

***Тема: «Космическое путешествие»***

**Цель:** Доставить детям радость от участия в общем празднике.

Поддерживать и развивать устойчивый интерес к занятию и приобщать к здоровому образу жизни через обучение детей плавательным способностям.

**Задачи:**

1. Создать положительно эмоциональный настрой.

2. Расширять и закреплять знаний детей в области космоса.

3. Активизировать и обогащать словарь по теме «Космос»

4.Совершенствовать  физические  навыки, развивать  эмоционально -  волевые  качества  личности, память, мышление, внимание.

5. Воспитывать чувства дружбы и взаимопомощи у детей.

***Образовательная область «Здоровье»:***

* Приобщать детей к здоровому образу жизни.
* Способствовать закаливанию детского организма.
* Формировать правильное дыхание.
* Формировать правильную осанку.
* Профилактика плоскостопия.

***Образовательная область «Физическая культура»:***

* Совершенствовать навыки погружения в воду с головой на задержку дыхания и открыванием глаз.
* Совершенствовать умения в выполнении продолжительного и непрерывного выдоха в воду.
* Продолжать закреплять умение принимать горизонтальное положение у неподвижной опоры с движениями ног как при плавании «кролем на груди».
* Совершенствовать координационные возможности: плавать способом «кроль» на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках.
* Совершенствовать навыки всплывания и лежания на воде («звездочка», «поплавок»).
* Развивать физические качества: общую выносливость, координацию, ловкость.

***Образовательная область «Безопасность»:***

* Закрепить знания детей о правилах безопасности на воде.

***Образовательная область «Социализация»:***

* Развивать умение входить в воображаемую игровую ситуацию, участвовать в ней.
* Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, создавать положительный эмоциональный настрой, воспитывать настойчивость в достижении положительного результата.
* Обогащать игровой опыт детей, подчинятся правилам игры.
* Воспитывать морально-волевые качества (смелость, решительность, самостоятельность, настойчивость).

**Методические приемы:** беседа, показ, объяснение, команды, вопросы к детям, звуковые сигналы.

**Оборудование и инвентарь к мероприятию**: подборка музыки, карточки-правила «Правила поведения в бассейне», части ракеты, «маршрутные листы», доски для плавания, игрушки (лёгкие и тяжёлые), трубочки для дыхания зелёного и красного цвета, игрушка Дельфина, корригирующие дорожки – «тропинка здоровья», сюрпризы – капельки в ожерелье.

**Структура мероприятия:**

*I. Организационный момент.*

*II. Основная часть.*

*III. Заключение.*

Содержание этапов мероприятия:

*I. Организационный момент.*

1.Сообщение темы мероприятия.

2. Д/и «Соберем ракету»

3. Коммуникативная игра «Космическая команда»

4. Антистрессовая гимнастика (техника целительных рук) «Ракета хорошего настроения»

*II. Основная часть.*

1. Занятие в бассейне:

- Разминка на суше – на дыхание

- Разминка в воде «Дельфины»

- Основные движения в воде:

«Заведи мотор», «Катера плывут»;

«Звёздочка – поплавок - звёздочка»;

«Тонет - не тонет»;

«Весёлые пузырьки»;

«Проплыви через тоннель»;

«Проплыви под Дельфином».

2. Релаксация.

*III. Заключение.*

Сюрпризный момент.

Рефлексия.

**Ход мероприятия**

1. *Организационный момент*

*Инструктор*: Здравствуйте, ребята! Какой праздник каждый год 12 апреля отмечает весь мир?

(Ответы детей)

Почему в этот день празднуется день космонавтики?

Кто был первым человеком, побывавшим в космосе? (Ответы детей)

- Правильно, дети. Ю. Гагарин. Он первым увидел, как выглядит наша планета из космоса.

*Инструктор:* Что вы знаете о космосе? (Ответы детей)

- Вы правы, в космосе находятся планеты, созвездия, метеориты, кометы.

- Вы хотите стать космонавтами? *(ответ детей)*

*Инструктор:* Ребята, а какими должны быть космонавты?

- Умными, смелыми, сильными, дружными, внимательными.

-Вы готовы к испытанию. Давайте сконструируем звездолёт.

*(приступают к постройке звездолета из деревянного напольного конструктора)*

*Инструктор*: Отличные ракеты! Вы настоящие конструкторы!

Поиграем в космонавтов

И отправимся на Марс

Звёзды ждите в гости нас

*Инструктор*: Ребята, что защищает космонавта в безвоздушном космическом пространстве? (Скафандр)

*Речевка*:

Мы скафандры надеваем *(имитируют движения при надевании шлема)*

Чтобы в космос полететь

Много нового узнаем

Нужно только захотеть!

*Инструктор:* Давайте проверим прочность скафандров. Потрясите головой, руками, ногами, попрыгайте, постучите пятками по полу. Скафандры одеты прочно. Можно отправляться в полёт.

*(дети занимают места на корабле)*

*Инструктор:* Внимание,пристегнуть ремни.

*(Дети хлопают в ладоши)*

*Дети:* Есть пристегнуть ремни!

*Инструктор:* К запуску Ракеты хорошего настроения приготовьтесь!

*(Дети выставляют большой палец)*

*Дети:* Есть приготовиться!

*Инструктор:* Включить контакт.

*(Дети соединяют указательные пальцы)*

*Дети:* Есть включить контакт!

*Инструктор:* Ключ на старт.

*(Дети поднимают правую руку вверх)*

*Дети:* Есть ключ на старт!

*Инструктор:* Включить мотор.

*(Дети делают вращательные движения руками)*

*Дети:* Есть включить мотор!

*Инструктор:* Начать отсчет времени.

*Инструктор:* Пуск! Ура! Все готово, полетели!

*(Дети громко хлопают в ладоши)* (3-4 мин.)

*Инструктор:*

Скомандует диктор

Внимание! Взлет!

И наша ракета помчится вперед.

Прощально мигнут и растают вдали

Огни золотые любимой земли.

*(Звучит фонограмма полета ракеты)*

Дети группы № 7 отправляется в физкультурный зал, а дети группы №13 в бассейн.

*II. Основная часть.*

**Занятие в бассейне.**

*Инструктор:* Вспомните правила безопасности на воде.

*(Ответы детей)*

Молодцы, но правила нужно не только знать, но и выполнять.

*Инструктор:* Речка, не речка

Вода, не вода

Все космонавты

Спешите сюда

*Инструктор:* Мы попали в стихию воды.

*Инструктор:* Разминку для нашего дыхания.

Правила:

1 – дышите носом,

2 – не поднимайте плечи при вдохе,

3 – в дыхании должен активно использоваться живот.

***1. «Чудо-нос»***

Носиком дышу, дышу свободно,

Глубоко и тихо, как угодно.

Выполню задание, задержу дыхание…

Раз, два, три, четыре –

Без дыханья жизни нет.

Без дыханья меркнет свет.

***2.*** Подуем на плечо, подуем на другое.

Подуем на живот, как трубка станет рот,

Ну, а теперь на облака

И остановимся пока.

*Дети выполняют движения согласно тексту*

***3. «Шарик»***

Одна рука лежит на груди, другая на животе.

При вдохе живот надувается, как “шарик”, на выдохе поджимается назад.

***4. «Змея»***

Руки на пояс наклон вперед произносим “ш”, встаем – вдох.

*Инструктор:* Давайте послушаем «шум моря», приложите ракушки к уху и прислушайтесь.

*(Дети берут ракушки и прикладывают их к уху; звучит релаксационная музыка*

*«Шум моря», сквозь шум моря пробиваются звуки «Крик дельфина»)*

*Инструктор:* Ребята, что вы услышали? *(ответы детей)* Стихия воды ждёт нас. Вы готовы к приключениям? Пора отправляться, а поможет нам вот этот маршрутный журнал.

*(организованный вход в воду)*

Разминка в воде:

*Инструктор:* Глазки сильно закрываем. Превращенье начинаем. Мы с вами превратились в дельфинов. Давайте сделаем дельфинью гимнастику.

**«Дельфин и Капелька»** *- руки вверх, посмотреть на капельки - 6 раз*

Говорят дельфины, говорят,

Говорят и вправду говорят.

**«Дельфин радуется»** *- наклоны, руки согнуты в локтях, прижаты к груди - 4 раза*

Как блестят на солнце спины,

Это к нам плывут дельфины,

Вот сейчас они заговорят.

**«След дельфина»** *- приседание, руки вытянуты вперед - 4 раза*

Перестроив круг на стройный ряд

О любви дельфины говорят

На волнах поющих сердцем,

Мысль плывёт от сердца к сердцу,

И над ними чайки всё парят

**«Дельфин рисует круг»** *- круговые движения руками, рисуем круг на воде - 5 раз*

**«Танцы дельфина»** *- прыжки с ноги на ногу, руки согнуты в локтях*

Но попались нам дельфины молчуны,

Они молча улыбались нам с волны.

**«Дельфин играет хвостиком»** *- движение рук в воде влево вправо - 6 раз*

Мы им тоже улыбались,

Но они не догадались,

Что заговорить они должны.

**«Прыжки дельфина»** *- прыжки вверх, руки вверх - 4 раза*

**«Веселье дельфина»** *- кружиться вокруг своей оси с подскоками*

**«Дельфин дышит»** *- руки через стороны верх - вдох, руки вниз – выдох - 6 раз*

Основная часть в воде:

*Инструктор:* Посмотрим, что нас здесь ждёт на первом маршрутном листе.

1. ***«Заведи мотор», «Катера плывут»***

Дети выполняют движения ног, как при плавании кролем на груди у неподвижной опоры, сочетая движения ног с вдохом и выдохом в воду.

*Инструктор:* Моторы завели, пора плыть на катерах. Берем свои доски («катер») и плывем.

Дети берут плавательные доски, выпрямляют руки, ложатся, на воду и скользят по воде, выполняя движения ногами как при плавании кролем на груди (2 бассейна) и на спине (2 бассейна).

1. ***«Звездочка - поплавок – звездочка»***

Нужно чуточку вниманья

Задержать внутри дыхание

Лечь в водичку и тогда

Получается звезда

И потом, сгруппировавшись

Обхвати скорей колени

Сделай быстро поплавок

А потом вернись обратно

Превратись в звезду, дружок

*Инструктор:* Ребята, делаем глубокий вдох, задерживаем дыхание и ложимся на воду в положении «звезда», считаем про себя до 3, а затем группируемся в положение «поплавок». Снова считаем до 3 и возвращаемся в положение «звезда».

1. ***«Тонет – не тонет»***

*Помощник инструктора разбрасывает предметы в воду*

Дети делятся на две команды. Одни собирают предметы с поверхности воды, другие со дна в два ведра. Каждый должен принести 2 предмета.

*Инструктор:* Ребята, почему одни предметы тонут, а другие нет? *(ответы детей)*

1. ***«Весёлые пузырьки»***

*Инструктор:* Ребята, а сейчас мы с вами устроим водный оркестр. С помощью трубочек мы будем дуть в воду разными способами. У кого зелёные трубочки выдувает долгий выдох. У кого красные трубочки выдувают короткие выдохи 5 раз.

1. ***«Проплыви через тоннель»***

Дети встают парами лицом друг к другу и, взявшись за руки, образуют тоннель. Первая пара проплывает сквозь тоннель, выполняя скольжение на груди с работой ног кролем и, встает сзади. Итак, дети поочередно проплывают сквозь тоннель.

*(Появляется надувная игрушка – Дельфин с ожерельем на голове)*

*Инструктор:* Ребята, к нам приплыл Дельфин, давайте поиграем с ним

1. ***«Проплыви под дельфином»***

Дети выполняют упражнение «погружение», проплывают под Дельфином.

*Инструктор:* Дельфин, в глубине вод собрал красивое ожерелье из капелек воды и дарит его вам.

**Релаксация.**

- А сейчас я предлагаю вам  зарядиться энергией доброты. Давайте встанем вокруг Дельфина, обнимем его своим теплом. Протянем руки к облакам, закроем глаза и пропустим через себя доброту, свет и радость от наших сегодняшних приключений.

*(звучит музыка)*

Выход из воды:

*Инструктор:* Вот мы и вернулись в детский сад.

**Рефлексия.**

*Инструктор:* Ребята, вам понравилось наше космическое путешествие? (ответы детей).

А вы хотели бы стать настоящими космонавтами? (ответы детей).

Космонавты из нас

Могут получиться,

Только многому сперва

Надо научиться.

Было всем нам интересно

Путешествовать совместно!

*Дети идут в душевую по «дорожке здоровья»*