**Интегрированное сюжетно-ролевое занятие в подготовительной группе «По морям, по волнам»**

**Цель:**

* Формирование двигательных умений и навыков, физических качеств ребенка в соответствии с индивидуальными особенностями, эмоционально-волевой сферы и нравственных качеств детей; привитие интереса к физкультуре и потребность к ежедневным спортивным занятиям, используя имитации и образные сравнения, музыкальное сопровождение, увлекательность сюжета, общение с игровыми персонажами, настрой на самостоятельную игру, интегрируя несколько образовательных областей в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

**Задачи**

* Упражнять в различных видах ходьбы, бега, прыжках;
* Развивать гибкость при выполнении упражнений па растяжку;
* Развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве, координацию движений;
* Повышать познавательный интерес.

**Технические средства обучения:**

Мультимедиа-проектор, экран, ноутбук, электронная презентация, выполненная с помощью Microsoft Power Point, CD-диски, музыкальный центр.

**Инвентарь**

Модули (кубы 5-6шт., бруски 3-4 шт.), обручи 6 шт., канат, коврики по количеству детей, 2 больших таза, игрушка обезьянка - 2 шт., тоннель, доски – 2 шт., сундук с «сокровищами» (шоколадные монеты и т.п.).

**Ход занятия.**

|  |  |
| --- | --- |
| **I часть***Воспитатель в образе капитана. Дети стоят шеренгой, на противоположной стороне зала проектор, экран*.**Капитан:** Здравствуйте, ребята! Вы любите путешествовать? Приглашаю вас в кругосветное путешествие на остров сокровищ. А отправимся мы туда на моём корабле. | *Слайд 1 –парусник, шум моря* |
| **Капитан:** Сегодня я буду вашим капитаном. Корабль ждёт нас в порту, пора в путь дорогу. Дорога идёт по берегу моря, могут встретиться разные препятствия, будьте внимательны.*Фонограмма песни И.Дунаевского «Весёлый ветер» (минус).* **Обычная ходьба в колонне в чередовании с ходьбой**:* На носках, руки на поясе (горячий песок)
* На наружных сводах стон, руки за спиной полочкой (заросли репейника)
* В полуприседе, руки на поясе (под ветками деревьев)
* Перешагивая предметы (5-6 модулей);
* Ноги врозь, руки на поясе (через модули «буря повалила столбы»);
* На высоких четвереньках, канат между рук и ног (оборванные провода). *Фонограмма музыкальной композиции «Рок-н-рол»*

**Бег в колонне с заданиями**:* Боковой галоп (узкая дорожка)
* Высоко поднимая колени (камни)
* С захлёстом голеней (отряхиваем пыль)
* Поднимая вперёд прямые ноги.

**Ходьба, упражнение на восстановление дыхания 3-4 раза. Перестроение в шеренгу**. | *Слайд 2 – дорога* |
| **Капитан:**  Ребята, куда мы пришли? Что такое порт? (*ответы детей*). | *Слайд 3 -порт, гудок корабля* |
| **Капитан:**  А где же мой корабль? *Смотрит в подзорную трубу*. И почему он уходит без нас? Это же проделки старого пирата! Он решилзавладеть нашими сокровищами и захватил наш корабль! Что же делать,ребята? (*ответы*). Придётся срочно искать подходящее судно. | *Слайд 4 – вдали – корабль* |
| **Капитан:** Что это за лодка, кто знает? (*ответы детей*). Кажется мне, что на этой подводной лодке нас не ждут. Как вы думаете почему? | *Слайд 5 - военная подлодка* |
| **Капитан:**  А вот и подходящее судно. Готовы? Занимайте свои места в каютах. | *Слайд 6 — желтая субмарина (научная подлодка)* |
| **П часть***Дети становятся врассыпную по залу па своих ковриках.***Капитан:**  Команда, приготовились!*Фонограмма из альбома «Sweet baby» Даниэль Кобялка, композиция «Мальчик Дэнни»*.**Капитан:** Сесть, скрестить ноги. *Дети выполняют* **Капитан:** Задраить люки! *Руки над головой, вращательные движения рук – «закрываем люк».*  | *Слайд 7-8 - подлодка под водой* |
| **Капитан:** Ребята, посмотрите в иллюминаторы, как красиво под водой. **Упражнение «Иллюминатор»** (*укрепление мышц шеи*)**Капитан:** Руки соединить над головой в кольцо «иллюминатор», повороты головы вправо, влево, вверх, вниз *(3-4 раза)*  | *Слайд 9**- коралловые рифы* |
| **Упражнение «Рыбка»** (*укрепление мышц спины, брюшного пресса*) **Капитан:** И. п. – лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. 1 - плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. 2 – вернуться в и. п. Вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой (4-5 раз)  | *Слайд 10 - рыбки* |
| **Упражнение «Морская звезда»** (*укрепление позвоночника*)**Капитан:** И. п. – стоя, ноги широко расставлены, руки в стороны на уровне плеч. Медленно наклониться, не сгибая ног и рук, коснуться правой рукой левой ноги. Задержаться, вернуться в и. п. Повторить то же в другую сторону *(5-6 раз)* | *Слайд 11 -морская звезда* |
| **Упражнение «Морской ёж»** (*укрепление позвоночника*)**Капитан:** И. п. — сидя на полу, ноги согнуть в коленях, пятки прижать к ягодицам. Обхватить колени руками и нагнуть к ним голову. Перекатиться на спину (*4-5 раз*). | *Слайд 12 - морской ёж* |
| **Упражнение «Морской конёк»** (*укрепление мышц спины, брюшного пресса*) **Капитан:** И. п. – стоя на коленях, руки полочкой за спиной, ноги вместе. Медленно наклониться назад, вернуться в и. и. (*4-5 раз*) | *Слайд 13 -морской конёк* |
| **Упражнение «Водоросли»** (*укрепление мышц спины, брюшного пресса*) **Капитан:** И. п. - сидя в позе прямого угла (ноги вытянуты вперед). Руки вверх, ладони вперёд - вдох. Не сгибая ног, согнуться вперед, чтобы руками достать пальцы ног. Лбом коснуться коленей выдох. Задержаться, вернуться в и. п. (*4-5раз)* | *Слайд 14 - водоросли* |
| **Упражнение «Улитка»** (*укрепление мышц спиши, брюшного пресса*) **Капитан:** И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони вниз. Медленно поднять прямые ноги, затем таз, спину, опираясь на плечи или поддерживая таз руками. По возможности ноги за голову, пока пальцы не коснуться пола далеко за головой. Задержаться, вернуться в и. п. (*4-5 раз*). | *Слайд 15 -улитка* |
| **Упражнение «Медуза»** (*укрепление мышц спины, стопы и голени*) **Капитан:** И. п. - лёжа на спине, руки и йоги слегка в стороны, тело расслабить. «Медуза плывёт» - напрячь мышцы рук и ног, носок оттягивая на себя, пяткой не касаться пола (*4-6 раз*).*Пока дети выполняют это упражнение, воспитатель готовит атрибуты к следующему заданию.* | *Слайд 16 – медуза* |
| **Капитан:** Вставайте, потянитесь. Посмотрите в подзорные трубы. Что вы видите? (*ответы*). Прямо по борту остров! Ура! | *Слайд 17 – остров* |
| **Капитан:** Что случилось? (ответы). Беда, наша подлодка разбилась о скалы! Помощникам капитана приступить к спасению команды. | *Слайд 18 – скалистый берег, звук скрежетания металла* |
| **Эстафета «Батискаф».** *Дети перестраиваются в две команды. Капитан команды переправляет весь экипаж по одному в обруче «батискафе» на «берег» обозначенное место. Каждый раз капитан команды возвращается за следующим игроком до тех пор, пока не переправит весь экипаж.* **Капитан**: Все спасены. Помощники капитана хорошо постарались, никого не оставили на тонущем судне! Сам погибай, а товарища выручай. Вот мы и на берегу. | *Слайд 19 – батискаф* |
| **Капитан**: Ребята, я вижу следы. Старый пират уже здесь и пробирается к нашему кладу. По зыбучим пескам нам его не догнать. Вы знаете, что такое зыбучие пески? (*ответы*) Не унывайте, нам помогут мои ручные черепахи. | *Слайд 20 - пляж* |
| **Эстафета «Верхом на черепахах».***Каждой команде выдаётся по одной «черепахе», большой пластиковый таз с закруглёнными краями. Таз перевёрнут вверх дном - это «панцирь». Игрок, опираясь на таз руками, бежит до ориентира и обратно, толкая таз перед собой.***Капитан:**  Вот мы и добрались до леса. | *Слайд 21 - черепаха* |
| **Капитан:** Что с ней случилось? (*ответы*). Видимо старый пират поранил ей лапку, и она не может идти. Надо ей помочь. Будем переносить обезьян на батискаф.**Эстафета «Перенеси обезьянку»****Дети** в каждой команде встают парами лицом друг к другу, положив руки друг **другу** на плечи, обезьянку сажают в середину на руки. Игроки должны добежать до ориентира и обратно, согласовывая свои движения, сохраняя одинаковый темп бега, не уронив обезьянку.**Капитан:** Ребята посмотрите, что мне дала обезьянка (*показывает карту*) | *Слайд 22 - обезьянка жалобно кричит* |
| **Капитан:** Она отняла её у старого пирата, и когда тот хотел забрать у неё карту, наверное, поранил её. Давайте рассмотрим внимательнее маршрут.***Дети*** *рассматривают с педагогом карту, обсуждают маршрут. Затем* ***в*** *колонне по одному проходят полосу препятствий.**Музыкальная композиция «Озорники». Буренина «Ритмическая мозаика»* *диск 3**часть 2.** Ходьба змейкой, огибая модули - «пальмы».
* Прыжки из обруча в обруч, разложенные на полу в шахматном порядке – «по кочкам».
* Подняться по наклонной доске, пройти по скамейке, перешагивая через модули, спуститься по наклонной доске - «по горам».
* Проползти по тоннелю – «в пещере». Полосу препятствий пройти по 2 раза. Ходьба по залу с восстановлением дыхания.
 | *Слайд 23 – карта**Слайд 24 – пальмы**Слайд 25 – кочки**Слайд 26 – горы**Слайд 27 – пещера*  |
| **Упражнение «Сдуваем пыль с ботинок».**  **Капитан:** И. п. - ноги на ширине плеч, на носках, руки вверх - в стороны. 1 - опускаясь на ступню, наклониться вперёд, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом максимальной глубины; 2-3 – остаться в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, усилием мышц закончить выдох; 4 - плавно выпрямиться, делая спокойный вдох, ипринять и. п. |  |
| **Капитан.** Ребята, посмотрите, что-то сверкает в глубине пещеры. Это наши сокровища! *Капитан заходит за экран и возвращается с настоящим сундуком, изображение на экране исчезает.* | *Слайд 28**– сундук* |
| **Капитан.** Вот и закончилось наше путешествие. Вам понравилось? Вы показали свою силу, ловкость, дружескую поддержку, молодцы. Пора возвращаться домой. У берега ждёт мой парусник.*Фонограмма песни И. Дунаевского «Весёлый ветер» в исполнении Большого* *детского хора.**Ходьба в колонне по одному. Дети выходят из зала*. |  |