**План-конспект сюжетного занятия по физической культуре «Морское царство»**

*Программное содержание.* Формировать мышечно-двигательные навыки правильной осанки, увеличивать подвижность суставов, эластичность мышц и связок; предупреждать плоскостопие у детей. Закреплять и совершенствовать навыки основных движений. Формировать навыки произвольного расслабления, снятие психического напряжения. Воспитывать устойчивый интерес к процессу выполнения физических упражнений, целеустремленность. Повторить ходьбу по гимнастической скамейке, учить ползать на четвереньках между предметами «змейкой», упражнять в перебрасывании мяча друг другу.

*Оборудование:* 2 гимнастические скамейки, мячи, скакалка, 5-6 кеглей, ауди-запись звуков моря

*Воспитатель.* Ребята, нас пригласили в гости, а кто! Вы узнаете, если отгадаете загадку.

Гордый я морей властитель,

Рыб, дельфинов повелитель.

Мой дворец на дне морском

Весь усыпан янтарем

Правильно, это Нептун. Пора отправляться в путь.

*1 часть.* Построение в одну шеренгу. Ходьба в колонне по одному (идем на берег моря)

На носках, руки на поясе (песок горячий, жжет пятки)

На пятках, руки за спиной (камни острые)

В сочетании с движениями собираем камушки

1-4 – ходьба «врассыпную»

5-6 – присесть, коснуться руками пола

7-8 – встать

Разновидности бега: на носках, руки в стороны (чайки летят к морю)

Бег в сочетании с движениями

1-8 – бег на носках, руки в стороны

1-8 – поворот переступаем на носках вправо (чайки кружат над волнами)

1-16 – то же в другую сторону

Бег на носках, руки в стороны. По сигналу быстро принять положение «упор присев» затем продолжить бег (чайки ловят рыбу)

Бег на носках руки в стороны (чайки летят к берегу)

Ходьба на носках, руки в стороны, имитируя движения крыльев птиц (чайки ходят по песку)

*2 часть.* Комплекс общеразвивающих упражнений «Морское царство»

«Волны шипят» и.п. стоя на коленях, руки внизу

1-2 - волнообразное движение руками вперед-вверх, вдох

3-4 - волнообразное движение руками вниз, выдох через рот со звуком «ш» то же увеличивая амплитуду движений

«морская волна» и.п. сидя на полу. Руки перед грудью, пальцы переплетены

1-8 - волнообразные движения кистями и предплечьями, не разъединяя пальцы рук

«рыбка» и.п. лежа на животе, руки вверху

1-поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги

2-и.п.

«Я на солнышке лежу» и.п. лежа на животе с опорой на предплечья

1 - согнуть правую ногу

2 - разгибая правую ногу, одновременно согнуть левую

3-4 - то же с другой ноги

«ныряльщики за жемчугом» И.п лежа на животе, руки вверху, ладони вместе

1-поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги

2-7-попеременные движения ногами вверх-вниз

8-и.п.

«дельфин» ип. лежа на спине, руки вверху

1-2-перекат на правый бок, прогнуться

3-4-и.п.

5-8-то же влево

«краб» и.п. сидя, согнув ноги, руки сзади в упоре

1-поднять таз

2-7-продвижение вперед, опираясь на конечности

8-и.п.

1-8-то же продвигаясь назад

«катамаран» и.п. стоя на коленях, руки в стороны

1-2-сесть на правое бедро, правую руку дугой вниз-влево

3-4-и.п.

5-8-то же в другую сторону

«гребля» и.п .сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади

1-2-не отрывая стопы от пола, сгибая руки, лечь на спину

3-4- выпрямляя руки, и.п.

«медузы» и.п. лежа на спине, ноги врозь, руки вверх-в стороны

1-3-группировка лежа, ноги согнуть к груди и обхватить их руками, голову поднять (когда начинается шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно)

4-и.п. когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность

Основные движения

Ползание на четвереньках между предметами «змейкой» 2-3 раза

Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом 2-3 раза

Перебрасывание мяча друг другу снизу 10-12 раз

Подвижная игра «удочка» 3-4 раза

*3 часть*. «Парус»

И.п. о.с.

1-вдох

2-4-продолжительный выдох через рот (ветер надувает парус)

Ходьба в колонне по одному (идем домой, идем по следам, оставленным на песке) широким и мелким шагом; срезным шагом, обычным шагом.