**Конспект НОД "Морское путешествие"**

 **образовательная область «Физическое развитие»**

**подготовительная группа**

**Форма проведения**: игра-путешествие

**Интеграция образовательных областей**: «Здоровье», «Безопасность», «Коммуникация», «Музыка».

**Программное содержание**:

1. Высказывать суждения о привычке к здоровому образу жизни, аргументировать свою точку зрения;
2. Развитие ловкости, быстроты реакции, умения работать в команде через активное участие в игре-путешествии;
3. Сопереживать, взаимопомогать, доброжелательно относиться к сверстникам, заботиться о своем здоровье и испытывать положительные эмоции от общения и совместной деятельности.

**Предварительная работа**: беседы на тему: «Моря», «Морские обитатели», рассматривание репродукций картин И.К. Айвазовского «Черное море», разучивание с детьми игрового самомассажа.

**Словарная работа**: боцман.

**Методы и приёмы**:

1. **Наглядные**: наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры).

2. **Словесные**: объяснения, пояснения, указания; подача команд, сигналов; вопросы к детям и поиск ответов; словесная инструкция.

3. **Практические**: выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре.

**Инвентарь**: 2 гимнастические скамейки, 6 обручей, 3 дуги для подлезания, 6 кеглей, флажки и коврики по количеству детей.

**Электронное образовательные ресурсы**: музыкальный центр.

**Программное обеспечение**: аудиозапись «Звуки моря», «Релаксация», «Бескозырка белая», «Я – водяной..».

**Предметно-развивающая среда**: изображение корабля, чаек, солнца, морских обитателей – имитация моря.

**Реализация федеральных государственных образовательных стандартов**:

использование игровых ситуаций, способствующих эффективному процессу получения детьми знаний, умений и навыков при проведении непосредственно образовательной деятельности; внедрение здоровьесберегающих технологий.

**Ход**:

**I. Вводная часть.**

*(Дети заходят в спортивный зал под спортивный марш и строятся в шеренгу).*

**Воспитатель**: Здравствуйте, ребята! Хочу всех вас пригласить совершить со мной увлекательное путешествие. А на чем можно путешествовать? (Ответы детей)

Мы отправимся в путь на корабле. Опустимся с вами на дно морское. Если разрешите, я буду вашим капитаном, Анна Александровна будет боцманом, а Ирина Владимировна – матросом. Они будут моими помощниками. Ну что, готовы?

**Медицинский работник**: Ребята, я хотела бы проверить вашу готовность к путешествию: спинки выпрямили, ножки подравняли… Давайте разомнем наши глазки.

**Гимнастика для глаз «Веселая неделька»**

1. Всю неделю по — порядку,

 Глазки делают зарядку.

 В понедельник, как проснутся,

 Глазки солнцу улыбнутся,

 Вниз посмотрят на траву

 И обратно в высоту.

*(Поднимаем глаза сначала вверх, затем опускаем вниз, голова неподвижна).*

2. Во вторник часики глаза,

 Водят взгляд туда – сюда,

 Ходят влево, ходят вправо

 Не устанут никогда.

*(Смотрим в правую сторону, затем в левую).*

3. В среду в жмурки мы играем,

 Крепко глазки закрываем.

 Раз, два, три, четыре, пять,

 Будем глазки открывать.

 Жмуримся и открываем

 Так игру мы продолжаем.

*(Плотно закрываем глаза, считаем до пяти и затем широко открываем глазки).*

 4. По четвергам мы смотрим вдаль,

 На это времени не жаль,

 Что вблизи и что вдали

 Глазки рассмотреть должны.

*(Смотрим на пальчик перед собой, двигая его от себя и к себе.).*

5. В пятницу мы не зевали

 Глаза по кругу побежали.

 Остановка, и опять

 В другую сторону бежать.

*(Вращаем глазами вправо и влево по кругу).*

 6. Хоть в субботу выходной,

 Мы не ленимся с тобой.

 Ищем взглядом уголки,

 Чтобы бегали зрачки.

*(Смотрим в верхний правый угол, затем в нижний левый, затем наоборот в верхний левый).*

7. В воскресенье будем спать,

 А потом пойдём гулять,

 Чтобы глазки закалялись

 Нужно воздухом дышать.

*(Закрываем веки и массируем их легкими круговыми движениями пальцев).*

 Без гимнастики, друзья,

 Нашим глазкам жить нельзя!

**Медицинский работник**: Теперь я вижу, что вы готовы к путешествию. В добрый путь!

Наш корабль под названием «Дружба» отправляется в путешествие!

**Муз. руководитель:** Ребята, давайте начнем наше путешествие с небольшой разминки. Будьте внимательны потому что с изменением музыки должны поменяться и движения.

**II. Основная часть:**

**Занимательная разминка.**

Ходьба по дорожке здоровья (ребристая доска, пробковые массажеры и пр.).

Ходьба с фиксацией углов на поворотах, положение рук свободное, меняя направление по сигналу воспитателя.

 Ходьба на носках, руки вверх.

Ходьба на пятках, руки за головой.

Ходьба в полуприседе, руки на коленях.

Бег с высоким подниманием бедра, руки на поясе.

Бег в среднем темпе.

Ходьба с дыхательными упражнениями.

**Воспитатель**: Можно долго нам шагать,

Но мы не можем опоздать.

Корабль нас не будет ждать,

Места в каютах всем занять.

*Перестроение в 3 колонны*

**Общеразвивающие упражнения с флажками**

**1. «Азбука Морзе»**

И. п. – основная стойка, флажки в прямых руках внизу.

1 – флажки вперед;

2 – флажки вверх;

3 – флажки в стороны;

4 – и. п.

**2. «Горизонт»**

И. п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, флажки в прямых руках внизу.

1 - 2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые;

3 – 4 – и. п.

**3. «Поднять якорь»**

И. п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, флажки в согнутых руках у груди.

1 - наклон вперед, коснуться флажками пола, не сгибая колени;

2 – присесть, с вынесением флажков вперед;

3 – наклон вперед, коснуться флажками пола, не сгибая колени;

4 - и. п.

**4. «Кальмар»**

И. п. – сидя на полу, ноги на ширине плеч, флажки в согнутых руках у груди.

1 – наклон вперед, флажки положить у носков ног;

2 – выпрямиться, руки на пояс;

3 – наклон вперед, взять флажки;

4 – вернуться в и. п.

**5. «Трап»**

И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой.

1 – поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков колен;

2 – вернуться в и. п.

**6. «Морская звезда»**

И. п. - лежа на животе, ноги в упоре на ширине плеч, руки в стороны.

1-4 – поднять туловище, как можно выше, руки в стороны

5-8 – и. п.

**7. «Волны»** *(прыжки)*

И. п. – основная стойка, флажки внизу.

1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны;

2 – вернуться в и. п.

**8. «Волны шипят»** *(упражнение на восстановление дыхания)*

 И. п. – основная стойка, руки с флажками внизу. Плавно поднять руки через стороны вверх (вдох), плавно опустить руки вниз (выдох через рот со звуком: ш-ш-ш).

**Воспитатель**: Вот теперь скорей вдохнули,

И на дно мы все нырнули. (Дети сворачивают коврики).

**Воспитатель**: Молодцы, ребята! Отправимся в путешествие дальше? Занимайте свои места на нашем корабле под названием «Дружба».

*Перестроение в одну колонну.*

*Воспитатель* *выполняет* **массаж** *с детьми, муз. рук-ль и психолог готовит оборудование*

Разотрем ладошки, согреем их немножко *(потереть ладони друг о друга)*

И теплыми ладошками, умоемся как кошки *(ладонями провести по лицу сверху вниз)*

Грабельки сгребают все плохие мысли *(пальцами провести от середины лба к вискам)*

Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро *(пальцами легко постукивать по щекам)*

А теперь я возьму и ключицу разотру *(помассировать ключицы)*

И кругами, и кругами грудь массирую руками *(круговыми движениями погладить грудь)*

А потом, а потом будет весело кругом.

**Воспитатель**: Ребята, посмотрите, впереди у нас с вами полоса препятствий. И чтобы нам с ней справиться нам нужно поделиться на две команды *(расчет на 1 и 2).*

**Основные движения**

**1. «Подводные рифы»**

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на середине скамейки сделать поворот на 360 градусов. Затем выполнять прыжки в обручи (ноги вместе – врозь)

**2. «Спуск в трюм»**

Подлезание под дуги. Затем выполнять бег змейкой между кеглями.

*По сигналу воспитателя команды поменялись местами. Упражнения повторяются.*

*Перестроение в колонну по одному.*

**Воспитатель**: Какое же путешествие без веселья? Хотите поиграем в интересную игру?

**Подвижная игра " Море, волны, пляж"**

Дети свободно встают по залу. По команде взрослого «Море» - делают большой круг, по команде «Волны» - поднимают руки вверх, по команде «Пляж» - приседают, по команде «Рыбки» - свободно перемещаются по залу.

**Игра малой подвижности «Водяной»**

По считалке выбирается водящий – водяной. Дети стоят в кругу, водяной в центре. Дети идут по кругу и говорят слова: Дедушка - Водяной, что сидишь ты под водой?

Выйди, выйди хоть на час, угадай кого из нас.

После водяной идет с закрытыми глазами, руки вперед, кого заденет, того и угадывает.

**III. Заключительная часть.**

**Воспитатель:** Ребята глубоко вдохнули. А вот и наш корабль «Дружба», возвращаемся в наш садик. А по пути мы поиграем в игру.

**Психолог**: Ребята, я предлагаю вам немножко отдохнуть.

**Игра – релаксация «Облака»**

*Дети переходят на коврик и под расслабляющую музыку следуют инструкции педагога-психолога.*

Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие теплые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и белое облако… вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя отдохнувшими и у вас бодрое настроение.

*Построение в шеренгу, подведение итогов.*

**Воспитатель:** Мы компанией большой обогнули шар земной

И вернулись мы назад… а куда же? В детский сад!

Правильно, ребята, дружба помогла нам преодолеть все трудности на своем пути. Вам понравилось наше путешествие? А что запомнилось больше всего?

*(ответы детей)*

**Воспитатель:** Ну что ж, друзья, пойдемте в группу, готовиться к новым путешествиям!

До свидания! *(дети под спортивный марш выходят из зала).*