Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад компенсирующего вида № 122 «Кораблик».

**Конспект занятия по физической культуре на тему: «Путешествие к морю»**

для детей старшей группы

(авторская разработка)

Составила воспитатель

Минина М.Д.

Курган 2010

**Цель:** Совершенствование двигательных навыков детей.

**Задачи**:

Учить детей перебираться с пролета гимнастической лестницы на пролет приставным шагом; совершенствовать умение перепрыгивать предметы разной высоты, регулируя силу толчка; закреплять умение удерживать равновесие в ходьбе по буму.

Развивать самоконтроль при выполнении общеразвивающих упражнений.

Воспитывать потребность в двигательной активности, удовольствие от физической нагрузки.

Формировать навыки правильной осанки в движении и статических позах, развивать мышечный корсет, развивать навыки полной релаксации.

### Методы: использование видео и фото слайдов, указания, объяснение, создание проблемной ситуации, страховка.

Оборудование: Фитболы по количеству детей, коврики по количеству детей, маты, бум, мелкие камушки.

**Предварительная работа:** беседы о разнообразии природы нашей страны,рассматривание иллюстраций, рассказы детей о море.

**Последующая работа:** Применение полученных навыков по физической культуре в повседневной жизни.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название этапа его длительность, цель | Содержание  деятельности | Сопровождение в ситуации затруднения |
| **Вводная часть:(** 5 мин.). **Цель**: создать мотивацию, разогреть мышцы для последующей нагрузки.  **Основная часть.**  **Ору с фитболами.**  (6 минут)  **Цель**: выполнение упражнений, направленных на развитие мышечного корсета.  **Основные движения:**  (6 минут) **Цель**: Совершенствовать двигательные навыки  **Подвижная игра «Ловишка».** (2 минуты) **Цель**:развивать ловкость, быстроту, умение подчиняться правилам игры  **Заключительная часть.**  **Релаксация.**  (4 минуты)  **Цель:** расслабить мышцы после интенсивной физической нагрузки.  **Итог занятия.** (1 минута)  **Цель:** подведение итога занятия. | Предлагаю детям отправится к морю (слайд на мультимедиа со звуками прибоя.) В дороге нам поможет карта (слайд) Построение в шеренгу, поворот направо, ходьба: обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок. Бег: обычный, высоко поднимая колени, захлестывая голени, змейкой между фитболами, ходьба змейкой.   1. «Дышим лесным воздухом» И.п.: Сидя на фитболе, руки на поясе. В: руки через стороны вверх, вдох, вернуться в и.п. 2. « Катаемся по траве» И.п.: Стоя на коленях за фитболом, руки на фитболе. В: прокатиться вперед с опорой на руки, вернуться в и.п. 3. «Парим как птицы». И.п.: Стоя на коленях за фитболом, руки на фитболе. В: лечь животом на фитбол, руки в стороны, ноги прямые, опора на пальцы ног, удерживаться в таком положении 10- 15 сек. 4. «Любуемся цветами» И.п. сидя на фитболе, руки на уровне плеч, согнуты в локтях (рамочка) . В: Коснуться правым локтем левого колена, вернуться в и.п., то же в другую сторону. 5. «Греемся на солнышке» И.п.: Сидя на фитболе, руки в упоре сзади. В: Поднять прямую ногу вверх, вернуться в и.п. 6. «Любуемся небом»И.п.: лежа на фитболе на спине, руки висят свободно, ноги на ширине плеч. В.:согнуть ноги в коленях, прокатится на спине вперед поднять голову, грудь, хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п. 7. И.п.: Сидя на фитболе, руки на поясе. В.: Перекат с пятки на носок, с небольшим прокатыванием на фитболе вперед – назад . 8. Ходьба по буму. (Проходим по мостику через ручей, слайд). Ходьба прямым шагом, удерживая равновесие, руки в стороны. 9. Перенос камушков пальцами ног. (« Собираем морские сокровища» Перед камушками лежит знак – руками не брать, слайд) Как мы можем перенести камушки? 10. Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет приставным шагом.   ( Залезаем на пальмы, Слайд)   1. Прыжки через «лучи морской звезды, морского краба». (Слайд)   По считалке выбираем ловишку, дети скачут на фитболах, уворачиваясь от ловишки  «Завтра с неба прилетит  Синий, синий, синий кит  Если веришь, стой и жди,  А не веришь – выходи!  Дети ложатся на коврики, закрывают глаза, звучит музыка со звуками морского прибоя.  Спокойным голосом произносятся фразы: Напряжение улетело и расслаблено все тело, дышится легко, ровно глубоко, мы спокойно отдыхаем , нам хорошо и приятно отдыхать на морском берегу.  Хорошо нам отдыхать, но уже пора вставать! Потянулись сжали руки в кулачки, сели и открыли глаза!  Вам понравилось наше путешествие? Чему вы научились? | Контроль за качеством выполнения, страховка.  Контроль за положением головы, спины, страховка.  Контроль правильности хвата (противопоставляя большой палец остальным), страховка  Контроль за правильным приземлением |