**Конспект занятия физической культурой**

**с детьми подготовительной группы**

**«На морском берегу»**

Программные задачи:

* + - упражнять в ходьбе и беге врассыпную.
    - Закреплять умение подлезать, не касаясь руками пола.
    - Развивать силу и ловкость.
    - Воспитывать умение действовать сообща, чувство товарищества.

Ход занятия:

1 часть

воспитатель:

Ребята, совсем недавно было лето, было жарко. Многие побывали на море. А давайте представим, что мы с вами пришли на берег моря.

|  |  |
| --- | --- |
| «Идем по дорожке» | ходьба в колонне  ( аудиозапись «Шум моря») |
| «Море шумит, песок горячий, пяточкам горячо» | ходьба на носочках |
| «Идем по острым камушкам» | ходьба на пятках |
| «Собираем ракушки» | ходьба врассыпную с наклонами |
| «Чайки летают» | бег врассыпную |
| «Чайки кружат над волнами» | бег с кружением |
| «Подходим к воде» | ходьба |

2 часть ОРУ

|  |  |
| --- | --- |
| «Ах, какое большое море!» | И.п.- стоя, руки в стороны, вверх, опуская руки через стороны вниз, выдыхаем: «Ах!»  6-7 раз |
| «Чайки ловят рыбу» | И.п. – стоя, наклоны вперед, с разведением рук в стороны.  7 – 8 раз |
| «Поплаваем» | Вращение рук вперед, назад. |
| «Дельфины выпрыгивают из воды» | И.П. – стоя, поднимаем правое колено, тянемся к нему левым локтем.  И.п. – то же: левое колено-правый локоть.  По 4 раза. |
| «Раковина открывается» | И.П. – сидя, ноги вперед, руки вверх (раковина открылась). Наклоняемся вперед, тянемся к носкам ног (раковина закрылась).  6 – 7 раз. |
| «Морская звезда» | И.п. – лежа на животе, руки-ноги в стороны. Приподнимая голову, руки и ноги, стараемся покачаться (качается на волнах). Расслабиться (опускается на дно).  4 – 5 раз. |
| «Загораем на берегу» | Повороты на правый (левый) бок. |
| «Освободим ушки от воды» | Прыжки на правой (левой) ноге. |
| «Волны шумят» | И.п. – стоя, руки в стороны. Вдохнуть, опуская руки, выдохнуть со звуком «ш-ш-ш…» |

- Основные движения

|  |  |
| --- | --- |
| «Дельфины любят прыгать в кольцо» | Пролезание в обруч, не касаясь руками пола, держа в руках мешочки с песком.  2 – 3 раза. |
| Выполнив подлезание, ребенок подходит к скамье, выполняет ходьбу по скамье боком с мешочком на голове. | 2 – 3 раза |
| «Крабы ползают по берегу» | Дети выполняют ходьбу, опираясь на ладони и ступни, спиной вниз, приподняв таз над полом (паучки)  Выполняют подгруппами. |

- Подвижная игра «Акула и рыбки»

(по типу «Ловишки»

пойманная «рыбка» выбывает из игры)

3 часть пальчиковая игра «Краб»

|  |  |
| --- | --- |
| Ветер дует, задувает,  Пальму в стороны качает.  Ветер дует, задувает,  Пальму в стороны качает. | Руки прижаты друг к другу (от кисти до локтя), пальцы растопырены (крона пальмы). Раскачивают руками |
| А под пальмой краб сидит  И клешнями шевелит.  А под пальмой краб сидит  И клешнями шевелит. | Ладони лежат на коленях, прижаты друг к другу боковыми частями. Большие пальцы соединены, остальные – согнуты, растопырены (клешни). Шевелим ими. |
| Чайка над водой летает | Большие пальцы соединены боковыми сторонами, остальные прижаты друг к другу, разведены в стороны (крылья). Машем ими в воздухе. |
| И за рыбками ныряет  А под пальмой краб сидит  И клешнями шевелит. | Ладони смыкаются, округляются. Выполняем волнообразные движения (рыбка)  2 раза |
| Под водой на глубине  Крокодил лежит на дне.  А под пальмой краб сидит  И клешнями шевелит. | Ладони основаниями прижаты друг к другу. Пальцы согнуты (зубы). Лежа на тыльной стороне одной из рук «открываем и закрываем» пасть крокодила.  2 раза. |
| Диск «Пальчиковые игры»  Е.И. Селезнева. |  |