Конспект физкультурного занятия в старшей группе

«Прогулка по берегу моря».

Программные задачи. Развивать двигательную активность детей. Совершенствовать разные виды ходьбы, направленные на предупреждение плоскостопия. Продолжать учить бегать детей, меняя направление, закреплять умения бегать в быстром и медленном темпе. Учить прыгать через канат, продвигаясь вперед. Закреплять умения пролазить в обруч. Продолжать формировать правильную осанку. Развивать у детей образное мышление, выразительность пластики, координацию движений. Всесторонне развивать личность ребенка, поддерживать интерес к физкультуре.

Оборудование. Канат, большой обруч, мячи на каждого ребенка, дорожки для профилактики плоскостопия, гимнастические ленты по количеству детей.

Ход занятия.

I часть. Вводная часть.

Детям предлагается представить себя на берегу моря с прозрач­ной, ласковой водой. Вводная медитация — упражнение «Выливание из кувшинчика»: сидя на пятках, руки на бедра, медленно наклонить голову и вылить из головы все, что накопилось плохого: боль, оби­ду, злость, зависть. Представить свою голову кувшинчиком, из которого надо выливать грязную воду.

Прогуляться по берегу моря, ощущая, как вода ласкает ноги. Ходьба обычная, ходьба на носках, на пятках, ходьба коррегирующая. Бег со сменой темпа, бег со сменой направления. Упражнение с лентами. Построение и ходьба в колоне по два.

Предлагается детям представить, что накатилась волна и смы­ла детей на морское дно.

IIчасть. Общеразвивающие упражнения

1. «Водоросли» (водоросли тянутся наверх к солнцу, но вода их качает их влево, вправо.)

И.п. - ноги врозь, руки внизу.

Вып. 1- поднять прямые руки перед собой вверх, 2- наклон туловища вправо, 3- выпрямиться, руки вверх, 4- вернуться в и.п. (5-6 раз), то же влево.

2. «Плавающие лягушата»

И.п. - ноги врозь, слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях перед грудью.

Вып. 1- развести руки в стороны, очертить перед собой круги, выпрямить ноги, подняться на носки, 2-вернуться в и.п. (5-6 раз).

3. «Волна» (небольшая волна то опустит на дно, то снова поднимет)

И.п. - стоя на коленях, руки на пояс.

Вып.1-2 - сесть на правое бедро, руки влево. 3-4 - вернуться в и.п. 5-8 - то же влево(5-6 раз).

4. «Морской конек»

И.п. - основная стойка, руки на пояс.

Вып.1 - выпад вперед правой ногой, 2-3 - пружинистые покачивания.4 - вернуться в и.п.,5-8 - то же левой ногой(6 раз).

5. «Морская черепаха»

И.п. - сидя на полу, колени подтянуть к животу, обнять ру­ками, голову наклонить к коленям.

Вып.1-2 - поднять вверх - вперед прямые ноги (угол), руки в стороны, голову поднять, шею вытянуть, 3-4 - вернуться в и.п. (6 раз).

6. «Кит плывет»

И.п.: лежа на спине, прямые руки за головой.

Вып. 1- повернуться на правый бок,2 - и.п.,3- повернуться на левый бок,4- и.п. (5-6 раз).

7. «Дельфин»

И.п.: основная стойка, руки на поясе.

Вып. 1-3 - прыжки на месте на двух ногах. 4 - прыжок с поворотом на 90°. (2-3 раза).

8. «Нагоним волны» (упражнение на восстановление дыхания)

И.п.: ноги врозь.

Вып. Набрать воздух, надуть щеки - вдох, плавно наклониться впе­ред -вниз, легко постукивая по щекам, выдыхать плавно воздух - выдох.

Поднялись волны и выкатили всех на песчаный берег. Пост­роение в одну шеренгу.

Основные виды движений

1. Прыжки - перепрыгивание через канат (длиной 4 м), поло­женный вдоль зала, справа и слева от него. Выполняет подгруппа детей.
2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь ру­ками пола. Выполняет подгруппа детей.
3. Бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Выполняет вся группа детей.

Подвижная игра «Море волнуется»

Участники встают в обручи (малого диаметра), расположен­ные на расстоянии 1 м друг от друга. Водящий проходит между игроками, останавливается около кого-нибудь и говорит: «Море волнуется». Тот выходит из обруча и идет за ним. Водящий уводит всех детей, взявшихся за руки, дальше от обручей. В это время один обруч убирается. Водящий подает команду: «Море спокойно», все отпускают руки и бегут занимать какой-нибудь обруч. Тот, кто ос­тается без него, становится водящим.

Повторить 3-4 раза.

III часть. Заключительная.

Релаксация «Сон на берегу моря»

Дети ложатся на пол и слушают шум моря (используется зву­козапись). Руководитель спокойным голосом рассказывает о том, что всем снится один и тот же сон. В этом сне они видят море с про­зрачной голубой водой, через толщу которой можно рассмотреть подводный мир: необыкновенные водоросли, диковинных рыб и медуз, веселых дельфинов и т. п.

Затем пауза. На счет «1,2,3» дети «просыпаются» и встают.