муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 4»

***Конспект непосредственно-образовательной деятельности***

***по физическому развитию для детей старшей группы***

 ***на тему***

***«Морское путешествие»***

Разработала и провела:

*Батракова Ирина Викторовна*,

воспитатель II квалификационной категории

Арзамас, 2011

**Программное содержание:**

1. Разучить с детьми комплекс упражнений с флажками; укрепить мышцы спины и формировать правильную осанку. Закреплять умение прыгать в длину с места, подлезать под гимнастическую скамейку.
2. Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами; ходить, удерживая равновесие по ограниченной поверхности. Совершенствовать умение метать в движущуюся цель.
3. Развивать у детей выносливость, быстроту движений в подвижно-игровой эстафете «Путешествие по дну моря». Развивать у детей фантазию, четкость и выразительность действий, обогащать эмоциональный опыт.

**Оборудование:**

Камешки, флажки, три картонных пластины, три фломастера, пиктограммы с заданиями, гимнастическая скамейка, перевернутые скамейки, мячи большие, музыкальные записи «Яблочко», ритмичная музыка.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**:

**Игровая мотивация:**

Ребята! Сегодня мы с вами отправимся в «морское» путешествие, поплывем сначала на корабле, будем моряками, как вы знаете, моряки смелые, сильные люди, знают много профессий: они пловцы хорошие водолазы, сигнальщики, у них есть капитан. Сегодня капитаном будет Антон. Я морской инструктор.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| 1. | ***Вводная часть.*****Морской инструктор**: Выходим мы на берег за капитаном в колонну по одному. *(Ходьба друг за другом.)*"Светит солнце, очень жарко, песок горячий: позагораем"- руки вверх, идем на носочках,перекатом с пятки на носок,змейкой - "обходим большие камни на берегу"."Солнце еще сильнее нагрело песок" - запрыгали, побежали обычным бегом по песку, поднимаем колени выше "перепрыгиваем через камушки".*Ходьба.* |  30 сек.10-12 ш.12-15 ш.25 сек.8-16х2р.,2-3 р. |   спина прямаядышим носомноги вместе, помогаем руками |
| а) Игра - задание. "Корабли бороздят океан".*Морской инструктор командует:*- Мальчики, в колонну становись! Девочки на противоположную сторону площадки в шеренгу становись! На месте шагом марш! Вперед марш! *(Колонна идет в обход, шеренга - поперек зала)*. На месте! *Когда ведущий колонны дошел до противоположного по диагонали угла - налево!*Смотрите, дети: колонна стала шеренгой, а шеренга - колонной. Мы как "корабли" продолжаем движение.б) Игра - задание "На море шторм"*Большие волны разметали кораблиБег врассыпную.*"Буря утихает. Корабли входят в порт".*Дети на ходу разбирают флажки и становятся тремя колоннами в зале.* |   8-10 ш. 2-3 р.  25-30 сек. | будьте внимательны, держите дистанцию |
| 2. | *ОРУ***Морской инструктор: "** Я сигнальщик на пристани, а вы сигнальщики на кораблях. Я подаю сигнал, а вы его должны точно повторить".*Упражнения делаются под музыкальное сопровождение по два раза. Три колонны - это три корабля с моряками, с тремя названиями. Дети на трех картонных полосках пишут название своих кораблей и закрепляют их на стене. (Например: "Быстрый", "Скороход", "Отважный" и т.д.)* |   |   |
| ***ОРУ "Морские сигнальщики"***1) И.п. о.с. Флаги в стороны; 2 - вверх; 3 - вперед; 4 - и.п.2) И. п. о.с. Флаги вверх; 1,2,3 - махи руками в стороны. 4 - и.п.3) И.п. о.с. Флаги в стороны. 1 - выпад вперед правой ногой; 2 - и.п.; 3 - выпад вперед левой ногой; 4 - и.п. 4) И.п. стоя на коленях, флаги в стороны 1 - сесть справа у пяток, флаги вверх; 2 - и.п. 3- сесть справа у пяток, флаги вверх , 4 - и.п.5) И.п. лежа на боку (левым правым боком), рука опирается на локоть. 1 - взмах рукой и ногой вверх, одновременно 2 - и.п.6) И.п. лежа на животе, руки под подбородком. 1 - вдох, флаги вверх и скрестить, прогнуться; 2 - выдох, и.п.7) И.п. о.с. 1,2,3,4 - прыжки на 2-х ногах , взмахивая флажками, 5, 6, 7, 8 - ходьба.*Дети кладут флаги на место. Морской инструктор говорит: "Надо обследовать дно".****Продолжение ОРУ "Водолазы".***8) Волнообразные движения рук на полу - "раздвигая воду, погружаемся на дно: вдох - выдох.9) *"Встреча с кораблями"* - движение, и.п. сидя на полу, ноги вместе, упор руками сзади. 1.- согнуть ноги, 2- оттолкнуться, 3- продвинуться 4 раза - вперед, 4 назад.10) *"Встреча с морской звездой".* И.п. лежа на животе. 1 - ноги, руки в стороны, 2 - и.п.11) *"Встреча с русалочкой".* И.п. сидя, упор руками сзади.а) 1 - поднять ноги в "уголок". 2 - опустить.б) "показалось и туловище русалки" 1 - поднять вверх таз; 2 - и.п.12) И.п. присесть. Прыжки вверх- "выныривание" на палубу.Ходьба по палубе. |  По 2 р.По 4 р.15 сек. |  Выпол. движения четкоРуки прямые, темп бодрый, спина прямая.носок тянутьноги прямые, рука прямая.Прогнуться, носки тянутьРуки прямые, прыгать мягкоНоги прямые, плавно двигая рукаминоски тянуть, голову выше.   Выполнять плавно, голову выше.Носки тянуть, ноги, руки, прямые.Таз поднять выше.Руки вверх, отталкиваться сильнее, приземляться на согнутые ноги. Прыгать высоко и мягко. |
| 3. | ***ОВД****Корабли стоят на рейде. Начинаются учения. Командир дает задания, раздает пиктограммы. На них написано стихотворение*:Моряки "народ лихой"Любят заниматься:Бегать, прыгать, лазать, плавать,Даже кувыркаться.На задание даем времени немного.Постарайтесь выполнить все умно и толково.*Дети расходятся со своими пиктограммами, как "корабли".*1) «Водолазы».Подлезание под гимнастической скамейкой.+ "Собрать со дна морского красивые камушки" (с помощью ног).2) "Влезаем на мачту корабля".Лазание по гимнастической лесенке (одноим. и разноим. способом)3) "По мачтам и реям".Ходьба по перевернутой гимнастической скамейке, руки в стороны.4) "Морской бой".- Попробуйте ребята попасть в "торпеду", я буду быстро прокатывать мячи, а вы катайте свои, стараясь попасть в один из моих мячей. |         По 3 – 4 р.5 – 6 мячей  |         наклоны нижезахватывать кончиками пальцев ног выполнять правильный хватспина прямая   попадать точно, бросать разными способами |
| "Отдышаться надо нам".*Дыхательная гимнастика.*1) "Какое море большое".И.п.о.с. 1-вдох - руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2- выдох - руки вниз. ("Ах!"); 3-4-то же.2) "Чайки ловят рыбу в воде".И.п. - ноги врозь, руки опущены 1-вдох - наклон туловища вперед, руки в стороны; 2 - выдох - вернуться в и.п; 3-4 - и.п.3) "Дельфин плывет".И.п. - ноги врозь, руки согнуты в локтях 1- вдох. 2 - выдох, наклон вперед, правым локтем коснуться левого согнутого колена. 3 - вдох в и.п. 4 - выдох - наклон вперед, левым локтем коснутся правого колена и вернуться в и.п. |    2р. 2р.  4 – 6 р. |   Вдох делаем носом руки опускать через на стороны Колени не сгибать  Носок тянуть |
| Морской инструктор говорит: "Вот теперь мы отдохнули, набрались сил, пора посоревноваться, читает стихотворение:На дне морском, среди кораллов дивных,Живет прекрасный, удивительный "народ"Ползает и плавает красиво…Но вот куда, зачем, никто не разберет".*Игра - эстафета "Путешествие по дну моря".*1) "Крабы - вперед".а) упор рук сзади, продвиг. вперед, сгиб. и разгиб. колени.б) Захватив руками ("клешнями") предметы, перенести их.2) "А рак, смотрите, ловко пятится назад".Ходьба на низких четвереньках назад3) Кто же весело шагает? Конечно, это добрый осьминог!Ходьба на высоких четвереньках с опорой на пальцы рук и ног4) Морской конек резвится и играет.Прыжок вперед и в сторону прыжок!(прыжок с продвижением вперед на корточках, руки на коленях)Молодцы! Подводиться итог соревнования. Все танцуют под мелодию танца "Яблочко" |       Расстояние 5-6м.6-8 раз 6-8 раз 8-10м. |       Активнее работаем руками и ногамиАктивнее работаем руками и ногами голову опустить вниз.Проявлять творчество |
| Садимся все в лодочки, корабли остаются на рейде, а мы двигаемся к берегу.*Имитация движения "Гребцы".*И.п. сесть на пол по-турецки - имитация движений весел руками. |   6-8 р. |   Прилагать усилия |
| 4. | а) *Мышечная релаксация по методике Д. Джекобсона.*и.п. стоя, ноги врозь, руки за спину.Стало лодочку качать,Ногу к камешку прижать!Крепко ногу прижимаем,А другую расслабляем.Сели. Руки на колени,А теперь немного лени.Напряженье улетело,И расслабилось все тело.Наши мышцы не усталиИ еще послушней стали.Дышим легко… ровно… глубоко…б) *Игра м/п "Найди камушек".*Играющие стоят лицом к центру, руки за спину. По сигналу дети передают камушек за спиной, в центре водящий. По сигналу начинать. Водящий определяет у кого в данный момент камушек. Если водящий угадал, то игрок, у которого предмет обнаружен, становится водящим.в) *"Морские фигуры".*Две команды (девочки и мальчики) Демонстрация совместная по договору какой-либо позы, нужно угадать, если ответ правильный фигура оживает, двигается.г) *Игра м/п "Море волнуется".*Дети уходят, превращаясь в ручеёк, двигаясь друг за другом.д) Зрительная гимнастика (имитация движений)*"Смотрим в подзорную трубу" или "бинокль"*вправо, влево, вдаль"сильный ветер" - моргаем"волны" - глаза влево, вправо"Ночь - темно" - закрываем глаза.В заключении ведущий благодарит детей, подводит итог занятия. |        |    |