МДОУ детский сад комбинированного вида №20 «Ласточка»

Тематическое занятие

по физической культуре в старшей группе

 «Моряки лихие»

Цели:

1. Отработать навыки четкости и выразительности движений, быстроту реакции в различных двигательных заданиях.
2. Воспитывать у детей чувства патриотизма и любви к Родине, инициативы, самостоятельности, дисциплины.
3. Развивать фантазию, смелость, находчивость, умения преодолевать трудности.

Занятие по совершенствованию знаний, умений и навыков.

Методы и приемы обучения: диалогический метод.

Оснащение:

1. Скамейка – 2 шт.
2. Гимнастическая стенка
3. Наклонная доска
4. Маты
5. Набивные мячи – по количеству детей
6. Гимнастические мячи – 3 шт.
7. Канаты – 2 шт.
8. Колокольчик- 1 шт.
9. Бескозырки (ободки с лентами) и воротнички по количеству детей.
10. Музыкальное оформление на каждую часть занятия («Морячка» О.Газманова, «Танцуй, малыш», «Ритмическая гимнастика», «Спортивные танцы» Т.Суворова, запись «Шум океана»)

 Ход занятия

Под звуки марша, дети в колонне входят в зал. Строятся в шеренгу.

**Ведущий:** Ребята! Совсем скоро, 23 февраля будет отмечаться замечательный праздник защитников Родины. 91 год назад образовалась Красная Армия и с тех пор в феврале мы отмечали день рождения Армии и Военно-морского Флота. Сейчас этот праздник  переименован в «День Защитника Отечества». Отчизна, Родина – это слова, имеющие одно значение, это место где ты родился, и огромная наша страна. Защищая рубежи нашей Родины, ты защищаешь и тот уголок, где родился. Сегодня, в преддверии праздника вы станете юными моряками. И я предлагаю вам начать морские учения. А поможет в этом нам юнга с крейсера «Смелый». А вот и он.

**Юнга**: Здравствуйте, ребята! Вы готовы к испытаниям?

**Дети:** Да!

**Юнга:** Ну-ка примерьте мои бескозырки. Семь футов под килем.

**Ведущий:** Направо, шагом марш!

Ходьба и бег разными способами: обычные, на носках, на пятках, поскоки, высоко поднимая колени, гимнастический шаг (3 мин.)

**Ведущий**: Тяжело в учении легко в бою. Нужно размяться. Встали врассыпную.

 **Комплекс общеразвивающих упражнений**

1. И.п.: о.с.1-4 подняли руки в стороны, вверх, в стороны, вниз (5 раз).
2. Ребята, покажите, как вы будете плавать.

И.п. Ноги на ширине плеч, руки внизу. Выполняем широкие движения руками от груди в стороны (6 раз).

 3. И.п.: Ноги на ширине плеч, руки внизу. На 1-4 наклон вниз, зачерпнуть ладонями воду и высоко подбросить ее вверх (4 раза).

 4. Лодочка.

 И.п.: Лежа на животе, руки вытянуты вперед. На 1-3 прогнуться, держать положение тела в виде лодочки (4 раза).

 5. Посидим на берегу, пошлепаем ногами по воде.

 И.п.: Сидя, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях. Поднимая стопы, поочередно, опускаем их на пол. «Поднимаем брызги» (4 подхода по 6 раз).

 6. Прыжки на месте. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь; чередование с ходьбой (4 подхода по 4 раза).

(Продолжительность комплекса 6 мин.)

**Ведущий:** В колонну, в обход по залу шагом марш. Колонна стой. На лево. В шеренгу стройся.

Ну, как юнга, готовы наши юные моряки к морской жизни?

**Юнга:** Готовы. Но, я не знаю, смогут ли они грести веслами, поднять паруса, влезть на мачты.

**Ведущий:** Конечно, смогут. Ребята, покажем юнге, что мы умеем?

**Дети:** Да, покажем.

**Ведущий:** Хорошо. Помогите мне, ребята , поставить скамейку. Садимся дружно в лодку (сеть верхом на скамейку, продвигаясь друг за другом). Послушайте, вот какое трудное задание предлагает нам юнга. Необходимо:

- проползти по скамейке на животе, подтягиваясь на руках;

- влезть на гимнастическую лестницу, позвенеть в колокол, перейти на соседний пролет гимнастической стенки и спуститься вниз, не пропуская реек;

- пробежать по палубе(наклонной доске) и спрыгнуть в воду(на мат), снова сесть в лодку и помогать остальным грести.

**Ведущий:** Ребята, взяли весла и начинаем дружно грести ( задать темп, наклон вперед). Приготовились, вперед! (Выполнение основных движений поточно 3-4 раза в течение 6 мин.)

**Ведущий:** Достаточно. Ребята, встали, в колонне в обход по залу шагом марш! Из плетеной корзины берем набивные мячи и строимся в шеренгу.

**Юнга:** Молодцы, ребята! Какие вы ловкие, смелые и т.д. Но нам угрожает опасность, в бухту заплыли мины. И надо их немедленно сбить торпедами.

**Ведущий:** Ребята, представьте, что у вас в руках не просто мячи, а торпеды, прокатывая мяч от себя, вы должны сбить мину. Начали!

Игра: «Морской бой» (2 мин.)

**Юнга:** Молодцы, ребята, уничтожили все мины!

**Ведущий:** На право, в обход по залу, шагом марш. Кладем мячи в корзину. Строимся в шеренгу.

**Ведущий:** Ребята, встаньте по обе стороны от канатов, мальчик справа, девочки слева. Это ваши домики. Если я скажу «мо-ря-ки!» - мальчики ловят, девочки убегают в свой домик. Если я скажу «мо-ряч-ки!» - ловят девочки, мальчики убегают. Какая команда поймает больше? (играют 3-4 раза).

**Подвижная игра**: «Кто кого ловит»

**Ведущий:** Молодцы ребята, очень внимательные. Но не пора ли нам сойти на берег, полежать на теплом песочке. Ложитесь на спину, расслабив ноги, руки, все тело стало невесомое. Закройте глаза, и послушайте, как бушует океан, слышны крики чаек в дали (релаксация, 3 мин. «Шум океана»).

Наши руки, наполняются силой, глаза открываются, медленно садимся, встаем. Руки через стороны вверх, глубоко вдохнули через нос – выдох через рот, руки медленно опустить.

В шеренгу стройся!

**Юнга:** За ваши заслуги в морских учениях хочу наградить вас медалями.

Награждение.

**Ведущий:** На право, за юнгой шагом марш!

Под звуки марша выход из зала.