**Конспект сюжетно-физкультурного занятия**

**«Морское путешествие»**

(Средняя группа)

Подготовила: инструктор по физической культуре Кобелева Т.И.

**Задачи:**

* Учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке;
* Упражнять в прыжках в длину с места.
* Уточнять и расширять знания детей о здоровом образе жизни.
* Развивать мелкую моторику рук.
* Развивать быстроту, выносливость, умение быстро реагировать на сигнал.
* Способствовать развитию ориентировки в пространстве.
* Совершенствовать функцию дыхания.
* Воспитывать выдержку, умение подчиняться правилам игры.

**Интеграция образовательных областей:**

«**Физическое развитие**» -сохранение и укрепление физического здоровья посредством участия в играх, выполнения физических упражнений, безопасное поведение в условиях специально организованной и самостоятельной деятельности; «**Социально – коммуникативное развитие**» - доброжелательные отношения между детьми в процессе игрового взаимодействия, следование игровым правилам в подвижных играх, ситуативно – деловое общение со сверстниками в процессе деятельности, проявление адекватной реакции на эмоции других людей, использование вариативных форм приветствия, прощания, обращения с просьбой.

**Оборудование:**

Гимнастические скамейки, дуги, ребристая доска; шесть палок, мешочки с песком, обручи, аудиозапись с шумом моря «Звуки природы». В сетке морские ракушки (по количеству детей). Стена декорирована в морском стиле (волны, корабли, чайки). Взрослый в костюме «Водяного».

**Ход занятия:**

**Инструктор по физической культуре:**

Ребята, сегодня мы отправляемся в морское путешествие. Вы согласны? Тогда пойдемте на пристань!

1. **Подготовительная часть:**

Мы идем, как обычные ребята (Обычная ходьба).

А теперь как мишка косолапый (Ходьба на наружном своде стопы).

Руки вверх поднимаем,

А потом их опускаем,

А потом их разведем,

Опустим вниз, к себе прижмем (Выполняют указанные движения).

После к бегу перейдем (Бег с изменением темпа).

Бурлит вода, шумит вода (Круговые движения руками).

Но нам преграда не страшна!

По трапу мы пройдем

И на корабль попадем (Ходьба по ребристой доске)

**Инструктор:**

Сейчас я палочкой взмахну

И вас в матросов превращу.

Перестроение в три звена.

1. **Основная часть**

**ОРУ**

1. **«Волны».** И. п. - стоя, руки внизу. Волнообразные движения руками вперед-вверх, затем вниз ***(6 раз).***
2. **«Мачта».** И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо - левая рука вверх; наклон влево - правая рука вверх ***(6 раз).***
3. **«Качка».** И. п. - лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуть вперед. Прогнуться, руки и ноги развести в стороны, затем соединить и вернуться в и. п. ***(6 раз).***
4. **«Шторм».** И. п. - лежа на спине, ноги согнуть, колени обхватить руками. Покачивание на спине ***(6 раз).***
5. **«Маяк».** И. п. - ноги на ширине плеч, руки опущены. Прыжок, ноги в стороны с одновременным хлопком над головой (6 раз).
6. **«Гудок корабля».** Упражнение на дыхание.

Носом с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом совершить длинный выдох через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у».

**Пальчиковая игра «Медуза»**

Две огромные медузы прилепились пузом к пузу.

Выгнем пальцы посильнее – вот как гнуться мы умеем!

Дети соединяют ладони и пальцы обеих рук, раздвигают пальцы, после чего отрывают ладони друг от друга, выгибая пальцы.

**Основные движения.**

**Равновесие: *«На палубе».*** Ходьба по гимнастической скамейке боком (правым, левым) приставным шагом, руки за головой ***(2 раза).***

**Прыжки:** ***«В трюм».*** Прыжки в длину последовательно через шесть палок, расстояние между соседними палками – 50-60 см ***(2 раза)*.**

**Лазание:** Подлезание под дугу, высота дуги – 50 см ***(2 раза).***

**Метание: *«Забросим удочку».*** Метание мешочков с песком в обруч.

**Инструктор:**

Сейчас я палочкой взмахну,

Вас в ребятишек превращу!

Мы по трапу пройдем

И на сушу попадем (ходьба по ребристой доске) .

Кто-то сидит под водой.

Наверно, это Водяной.

Позовем его!

**Дети:**

Водяной! Водяной!

Почему ты сидишь под водой?

Выгляни на минуточку!

Под музыкальное сопровождение в спортивный зал входит Водяной.

**Водяной:**

Я Водяной, я Водяной,

Никто не водится со мной!

**Инструктор:**

Водяной, ты должен знать:

Будем мы с тобой играть!

**Подвижная игра «Берег и море»**

(Музыкальное сопровождение «Шум морского прибоя»)

Скамейки зала ***– «берег»,*** середина зала – ***«море».***

Сначала все дети располагаются на берегу. По команде: «Море!», прыгают в море и резвятся там. По команде «Берег!» прыжками возвращаются на берег, а Водяной их догоняет. Тот, кто не успел добраться до берега, считается пойманным ***(2 раза)***

1. **Заключительная часть.**

Дыхательное упражнение ***«Волны шумят»***

Дети сидят на пятках, руки на коленях, голова опущена вниз. Встать на колени, поднять руки вверх - вдох, сесть на пятки, опуская руки вниз, - выдох со звуком «Ш-ш-ш! ».

***Водяной исчезает (выходит из зала).***

**Инструктор:**

Водяной! Ох, Водяной!

Опять исчез ты под водой.

Ребята посмотрите, Водяной, оставил вам подарки.

Инструктор раздаёт ребятам морские ракушки.

Что ж. И нам пора домой.

Организованный выход из зала под музыку.