Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №3

муниципального образования

Каневской район.

Конспект образовательной деятельности

с элементами нетрадиционных видов гимнастик в подготовительной группе

по образовательной области «Физическая культура».

**Тема: «Морские путешествия».**

Семеняка Оксана Витальевна,

воспитатель

МАДОУ детского сада № 3

Февраль 2015г.

**Тема:** **«Морское путешествие».**

**Цель**: воспитание привычки к здоровому образу жизни через использование нетрадиционных видов гимнастик.

**Задачи:**

1.    Развивать опорно-двигательный аппарат;

2.    Развивать мышцы плечевого пояса,  рук, кистей, пальцев, благотворно воздействующих на все органы человека;

3.    Формировать координацию и согласованность движений различных частей тела;

4.    Закрепить навыки выполнения  элементов точечного массажа, пальчиковой и дыхательной гимнастики, упражнения на коррекцию плоскостопия;

5.    Поддерживать умение сохранять правильную осанку;

6.    Совершенствовать физические качества: силу, быстроту, выносливость;

7.    воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

8. развивать творческий подход при выполнении знакомых упражнений.

**Материал и оборудование:** дуги 4 шт., гимнастические скамейки, кубики 6 шт., мешочки по количеству детей, запись шум моря.

**Предварительная работа:** беседа о морских обитателях, рассматривание иллюстраций с морскими жителями, чтение художественной литературы. Заучивание считалок.

**Ход занятия.**

**Воспитатель:**Здравствуйте ребята мы сегодня с вами отправимся в путешествие по морскому дну. Вы готовы?

**Дети**: Да!

**Воспитатель**: Для того чтобы отправится в путешествие, я должна убедиться, какие вы ловкие, сильные, смелые. Готовы?

**Дети**: Да!

**Воспитатель**: По морскому берегу шагом марш (обычная ходьба). Идем по высокой мокрой траве. (ходьба с высоким подниманием колена). По острым камням (ходьба на носках). И вдруг подул сильный ветер (ходьба спиной вперед), парами возьмем друг друга за рук и прогуляемся по бережку. Бег с выбрасыванием ног вперед, змейкой  по извилистой, песочной дорожке. Для погружения на морское дно, нам нужно, перестроится в две колоны.  Вот мы и на морском дне.  Упражнение на восстановление дыхания «Волна».

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять руки вверх, глубоко вдохнуть воздух носом. Выдохнуть через рот на звук – ш-ш-ш. медленно опустите руки.

**Комплекс общеразвивающих упражнений:**

***1. «Водоросли»*** (водоросли тянутся через толщу воды к солнышку, но появился ветер, и вода уносит их то в одну сторону, то в другую сторону.)

И.П.- ноги врозь, руки внизу.  1- поднять прямые руки перед собой вверх; 2 – наклон туловища вправо; 3 – выпрямится, руки вверх; 4- И.П. То же влево.

Выполнить 8-10 раз.

***2. «Плавающие лягушата»*** (представить себя лягушатами, плавающими в прозрачной, солнечной воде).

И.П. – ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях пред грудью. 1 – развести руки в стороны, очертить круги перед собой, выпрямить ноги, подняться на носки( втянуть живот, вытянуть шею); 2 – И.П.

Выполнить 8-10раз.

***3. «Морской конек»*** (обычно плавает – « стоя», то сделать рывок вперед, то замрет, покачиваясь в воде.)

И.П. – основная стойка, руки на поясе. 1 – выпад правой ногой вперед; 2-3 – пружинистые покачивания; 4 – И.П. то же левой ногой.

Выполнить 8 раз.

***4. «Волна»*** (небольшая волна то опустит на дно, то снова поднимает).

И.П. -  стоя на коленях, руки на поясе. 1-2 – сесть на правое бедро, руки влево; 3-4 – вернуться в И.П. То же влево.

Выполнить 8 раз.

***5. «Морская черепашка»*** (осторожная – то выглянет из дома, то снова спрячется).

И.П. – сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги прямые. 1- согнуть ноги в коленях, обхватить их руками, опустить голову к коленям; 2 – И.П.

Выполнить 6-8 раз.

***6. «Улитка ползет»*** (гибкая, пластичная, немного медлительная).

И.П. – стоя на коленях или сидя на пятках, голову наклонить к коленям, вытянуть вперед руки опустить на пол. 1-2 – скользящим движением лечь на живот, оперившись на локти, голову и плечи поднять; 3-4 – такими же скользящими движениями вернуться И.П.

Выполнить 6-7 раз

***7. «Кит плывет»*** (большой, красивый кит  прекрасно плавает в воде)

 И.П. – лежа на спине, прямые руки за головой. 1, 3 – повернуться на правый (левый) бок; 2,4 – вернуться в и.п. Выполнить 8 раз.

***8. «Дельфины»***( добрые, ласковые дельфины резвятся в воде). 1-3 – прыжки на месте на двух ногах; 4- прыжок с поворотом на 90 градусов. Выполнить 2 раза

**Воспитатель**: для продолжения нашего путешествия нам нужно разделиться на подгруппы.

**Основные виды движений.**

**Первая подгруппа**

***1.    «Морская пещера».***

Пролезание в дугу, правым и левым боком поочередно руки держа на коленях.

Выполнить 3-4 раза.

***2.  «Черепаха на суше»***

Ползание по гимнастической скамейке, на ладонях и коленях с мешочком на спине. При выполнении упражнения главное не уронить мешочек, смотреть вперед. Выполнять в умеренном темпе.

**Вторая подгруппа**

1. ***«Крабики»***

Прыжки через препятствия, на двух ногах без пауз (4-5 предметов расстояние один шаг). Используя энергичное отталкивание, взмах рук, дети перепрыгивают через препятствия подряд без остановок (2-3раза)

1. ***«По мостику»***

Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. (2-3 раза)

**Воспитатель:**На этом наше путешествие заканчивается.

Возвращаемся на морской, песчаный берег ( обычная ходьба).

***Подвижная игра «Щука и караси »***

 Один ребенок выбирается Щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг - это камешки, другая - караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга.

По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой.

По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.

По тропинке луговой возвращаемся домой ( построение вкруг ).

Умываемся друзья (выполнение элементов точечного массажа)

***Релаксация «Сон на берегу моря».***

Дети ложатся на пол и слушают шум моря.

Воспитатель спокойным, негромким голосом рассказывает о том, что всем снится один и тот же сон. В этом сне они видят море с прозрачной голубой водой, через толщу которого можно рассмотреть подводный мир: необыкновенной красоты водоросли, необычных диковинных рыб, большую морскую черепаху и радостных добродушных дельфинов. Затем пауза. На счет воспитателя (1,2,3) дети «просыпаются» и встают.

***Пальчиковая игра «Дружба».***

Дружат в нашей группе *(правая рука сжимает левую),*

девочки и мальчики *(левая рука сжимает правую).*

Мы с тобой подружим *(пальцы в «замок», вывернуть замок вперед)*,

маленькие пальчики *(вращение кистями сцепленными в «замок»).*

1, 2, 3, 4, 5 *( поочередное соединение пальцев от большого до мизинца)*.

Любим мы играть *(руки в стороны встряхнуть).*

5, 4, 3, 2, 1 *( поочередно соединение  пальцев от мизинцев до большого).*

До свиданья говорим *(машут рукой)*.

**Воспитатель:** Чтобы быть здоровы, крепким, выносливым  надо  использовать различные виды гимнастик. Дети и воспитатель подводят итог занятия, отмечают что им больше всего понравилось, какие упражнения выполняли.

Обычная ходьба по залу (дети выходят из-за зала)