Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Тулуна «Центр развития ребенка – детский сад «Гармония»

Совместная деятельность по физкультуре

для детей старшего дошкольного возраста

**«Школа моряков»**

Инструктор по ФИЗО: Фильшина Ю.А.

2012 год

*Задачи:*

1. Совершенствовать умение:

- ходить со сменой положения рук: вверх, за головой, на поясе, в стороны;

- ходить спортивным шагом;

- бегать легким бегом.

2. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке и спрыгивать с нее приземляясь на носки.

3. Закреплять умение ползать по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками.

4. Развивать выносливость, ловкость, скоростные качества, силу.

5. Расширять представления детей знания о профессии моряков и строении корабля.

 6. Воспитывать чувство товарищества, умение «подбодрить» друг друга при неудаче, радоваться победе других детей.

*Интеграция образовательных областей:* Физкультура, Здоровье, Коммуникация, Социализация, Познание, Чтение художественной литературы, Безопасность.

*Оборудование:* маленькие мячи по количеству детей; гимнастические скамейки, кубики с картинками морских обитателей по количеству детей, гимнастический мат; мягкий модуль «пещера», обруч 2 шт.; кегли 4 шт., мяч среднего размера с шипами, финишный конус; маленькие мячи пластмассовые по количеству детей.

**Вводная часть**

Построение в шеренгу.

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята!

А сейчас, ребята, вам

Я один вопрос задам:

Школу юных моряков

Собираюсь я открыть,

Вы хотели бы, ребята,

В эту школу поступить? (Да)

Очень рада, но сначала,

Говоря без лишних слов,

Одного желанья мало,

Каждый должен быть здоров!

Ну, а все ли вы здоровы? (Да)

А к проверке вы готовы? (Да)

*Перестроение в колонну*:

Напра - во! В обход по залу шагом марш!

*Ходьба за инструктором по кругу:*

- «Идем на морской берег» - ходьба обычная (30 с.)

- «Горячий песок» - на носках с поднятыми руками (30 с.)

- «Острые камушки» - на пятках, руки держать за головой (30 с.)

- «Черепашки» - с высоким подниманием колен (30 с.)

- Чуть быстрее мы пойдем (спортивный шаг),

 После к бегу перейдем.

 - Бег мы замедляем,

 Переходим на ходьбу.

 По ходу движения берем маленький мяч.

**Основная часть**

***Комплекс общеразвивающих упражнений «Учения на корабле»***

1. «Поднять паруса»

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу;

1 – поднять платочек за концы вверх;

2 – и. п. - 10 раз.

2. «Ветер колышет паруса»

 И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу;

1 – поднять руки вверх над головой, переложить мяч из одной руки в другую;

2 – и. п. – 8 раз.

3. «Сигнальные флаги»

И. п. – стоя, ноги вместе, руки внизу, мяч в правой (левой) руке;

1 – отводим правую (левую) руку с мячом в сторону и одновременно отводим ногу в сторону;

2 – и. п.

3 – то же в другую сторону – 8 раз.

4. «Ласточка»

 И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу в руках;

1 – наклон вперед, мяч кладем перед собой;

2 – и.п.;

3 - наклон вперед, поднимаем мяч в руки;

4 – и.п. – 8 раз.

5. «Закрываем иллюминаторы»

И. п. – о. с., руки с мячом внизу;

1 – выставить правую (левую) руку вперед и прокатываем мяч от ладони до плеча, то же проделать другой рукой – 4 раза.

6. «Салют на корабле»

Прыжки с прямыми ногами вперёд, в чередовании с ходьбой - 10\*3

***Основные виды движений***

Вот мы и размялись, но моряки очень сильные, смелые и ловкие люди. Они очень хорошая физическая подготовка.

 Как вы думаете, а кто на корабле главный? Вы это узнаете, отгадав загадку.

Он водил вокруг Земли

И суда, и корабли,

Повидал он много стран,

Мой знакомый…..(капитан)

Капитан отдает приказы всем морякам, которые находятся на корабле. И вдруг на море начался шторм, всем морякам необходимо удержаться на палубе.

1. «На палубе в шторм». Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, дотронуться до кубиков, назвать морское животное и вернуться на свое место.

А кто знает, что такое трюм на корабле? Трюм – это помещение на корабле для размещения грузов.

2. «Спуск в трюм». Подлезание в «пещеру» на ладонях и коленях, в обруч правым и левым боком.

Молодцы, все справились с заданием.

Ребята, а кто из вас знает, что такое реи? Реи – это специальные канаты к которым крепятся паруса. Вот и мы сейчас попробуем перемещаться по реям, как настоящие матросы.

3. «Перемещаемся по реям» - пройти по гимнастической скамейке высоко поднимая ноги, руки на поясе. Спрыгнуть на мат.

Что же вы успешно прошли обучение в школе моряков, и я думаю, что из вас получатся замечательные капитаны и матросы.

Вот только не знаю, умеете ли вы быть дружными? Сейчас мы это и проверим.

***Подвижные игры:***

1. Эстафета «Подводные рифы»

От линии старта до линии финиша расставляются 4 кегли. Дети стоят на страте в колонне. По сигналу первый участник зажимает мяч между коленями и прыгает до финиша между кеглями. Назад возвращается бегом и передает мяч следующему игроку.

2. Эстафета «Крабики»

Упор руками сзади, ноги согнуты в коленных суставах, таз приподнят, продвижение вперед с опорой на конечности.

3. Эстафета «Почта»

От линии старта до линии финиша дети стоят в шеренгу на расстоянии вытянутой руки. На старте находятся мячи по количеству человек в команде. По сигналу дети начинают передавать по одному мячу по цепочке до финиша, чтобы не уронить

**Заключительная часть**

Ребята, в школе моряков вы проявили свою ловкость, меткость, быстроту! Каждый из вас в будущем может стать капитаном корабля!

А теперь присядьте в круг.

***Упражнение на напряжение и расслабление рук «Песок»***

Дети рассаживаются на ковре, «набирают в руки песок» (сжимают кулаки0 и «сыпят» себе на ноги, произнося «С-с-с».

***Релаксация «На морском берегу»***

Представьте, ребята, вы лежите на морском песке. Он теплый. Вам хорошо. Мышцы рук, ног, спины, лица расслаблены. Вы отдыхаете. Сделайте глубокий вдох, почувствуйте морской воздух. Как приятно пахнет морем!

Ходьба.