Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №63 Приморского района Санкт-Петербурга.

**Конспект НОД по физическому развитию в средней группе**

**Тема: "Морское путешествие".**

Воспитатель:

Семёнова Л.М.

Санкт-Петербург

2015 год

Задачи:

**Цель**: повышение двигательной активности.

**Задачи:**

1.Прохождение полосы препятствия.

2.Развивать: ловкость, быстроту.

3.Воспитывать: дружеские взаимоотношения между детьми

**Инвентарь**: гимнастические мячи - фитболы, 2 гимнастические скамейки, 3 барьера, 3 дуги для подлезания, 6 фишек.

**Ход**

**I. Вводная часть.**

*(Дети заходят в спортивный зал под спортивный марш и строятся в шеренгу).*

Инструктор по физической культуре:

-Здравствуйте, ребята! Хочу всех вас пригласить совершить со мной увлекательное путешествие.

-А на чем можно путешествовать? *(Ответы детей)*

-Мы отправимся в путь на корабле. Опустимся с вами на дно морское.  Если разрешите, я буду вашим капитаном, а …. будет боцманом – моим помощником. Ну что, готовы? Тогда в путь!

**II. Основная часть:**

**Занимательная разминка.**

Обычная ходьба. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки на поясе. В полуприседе, руки за спину. С высоким подниманием колен. Боковой галоп. Бег в среднем темпе (3 круга). Ходьба с дыхательными упражнениями.

*(Перестроение в колонну по одному).*

Инструктор по физической культуре:

-Можно долго нам шагать,

Но мы не можем опоздать.

Корабль нас не будет ждать,

Места в каютах всем  занять.

*(Перестроение в 2 колонны).*

**Общеразвивающие упражнения без предметов:**

*(каждое упражнение выполняется 6-7 раз)*

1. «У штурвала»

И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, локти вниз (держим штурвал).

1 – наклон туловища вправо; 2 – и. п.

3 –наклон туловища влево;4 – и. п.

2. «Поднять якорь»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-2–наклон вперед, коснуться руками пола, на счет 3-4-и.п.

3. «Гребля»

И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу

1-4-вращение руками

4. «Кальмар»

И. п. – сидя на полу, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, опора на руки сзади

1-4 - ходьба вперед

5-8 - ходьба назад

5. «Морская звезда»

И. п. - лежа на животе, ноги в упоре на ширине плеч, руки на полу в упоре

1-4 – поднять туловище, как можно выше, руки в стороны

5-8 – и. п.

6. «Морская волна» (прыжки)

И. п. – о.с.- 2 раза по 8 прыжков

7.«Волны шипят»  
И.п. - сидя на пятках, руки вниз. Плавно поднять вперёд, вверх (вдох), плавно опустить руки вниз (выдох через рот со звуком: ш-ш-ш).

Перестроение в одну колонну. Ходьба на носках, выполняя дыхательные упражнения.

**Полоса препятствий***(выполняется 3 раза):*

1. «По палубе в шторм»

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

2. «Подводные рифы»

Прыжки через барьеры.

3. «Спуск в трюм»

Подлезание под дугу (правым и левым боком; высокие четвереньки, руки на груди).

Перестроение в колонну по одному.

*(Дети берут фитболы, кроме водящего).*

**Подвижная игра «Ловишки на фитболах»**

**Цель:** развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений; формировать умение сохранять равновесие на гимнастическом мяче (фитболе).

**Ход игры**: дети прыгают на фитболах по залу, ребенок-ловишка их догоняет. Кого заденет, тот садится на скамейку.

**Малоподвижная игра «Морская гусеница»**

**Цель:** способствовать развитию ловкости, быстроты, умения работать в команде.

**Ход игры:** все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, дети начинают движение гусеницы.

*Указания: стараться не уронить мяч, но если мяч потерян, поднять его и продолжить движение.*

**III. Заключительная часть.**

*(«Морская гусеница» передвигается к пещере)*

Инструктор по физической культуре:

- Вот теперь скорей вдохнули,

И на дно мы все нырнули.

*(Дети убирают фитболы).*

Инструктор по физической культуре:

-Ой, смотрите какая-то бутылка, а в ней что-то лежит. Так это записка!

Читает записку:

*«Тот, кто найдет это послание. Познает тайну волшебной жемчужины. Сама жемчужина находится в пещере. А путь вам укажут звезды».*

Инструктор по физической культуре:

- Ребята, а вам звезды не встречались?

*(Находим пещеру, открываем ее).*

Голос жемчужины: *«Я рада слышать ваши голоса. Протяните руки ко мне. Вы первые, кто не побоялся морской глубины, и добрались до меня! И за вашу смелость, ловкость, я дарю вам морские сокровища. Откройте мой сундук. Это подарки. Я прощаюсь с вами, удачного возвращения в детский сад».*

Инструктор по физической культуре:

- Ребята глубоко вдохнули. А вот и наш корабль, возвращаемся в наш садик. А по пути мы поиграем в игру.

Игра – релаксация«На берегу моря»

Цель: развивать внимание детей. Учить прислушиваться к своим ощущениям.

Ход игры: дети ложатся на спину, расставив руки и ноги в стороны, и закрывают глаза. Водящий (взрослый) включает музыку «Шум моря» и начинает описывать берег моря, шум волн, как греет солнце, предлагая детям представить самостоятельно эту картинку, «ощутить» ее.

*Построение в шеренгу, подведение итогов.*

Инструктор по физической культуре:

-Ребята, вы молодцы, преодолели все трудности на своем пути. И в этом вам помогла дружба.

До свидания! *(дети под спортивный марш  выходят из зала).*