Сюжетно- физкультурное занятие в подготовительной группе.

**«моряки»**

**Цель:** -Развитие интереса к здоровому образу жизни посредством разнообразных физических упражнений и подвижных игр.

**Задачи:**

- упражнять в сохранении устойчивого равновесия на полусогнутые ноги при прыжках в «глубину» с высоты 40-50 см.

- упражнять в сохранении устойчивого равновесия на повышенной и узкой площади опоры.

- закрепить ходьбу по канату приставным шагом

- развивать координацию движений, ориентировку в пространстве.

- развить физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость.

-воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми и умение действовать в коллективе.

Оборудование и спортивный инвентарь: Канат, флажки по количеству детей, гимнастическая скамейка, мешочки с песком, матросские воротнички по количеству детей, фонограмма танца моряков»яблочко», фонограммы: «Шум моря», марш Свиридова.

Предварительная работа: Подготовить двух детей для показа техники выполнения движения, распределить роли матросов и помощников капитана, закрепить правила и игровые действия в игре «Ловцы жемчуга».Беседа о моряках, рассматривание атрибутов парадной морской формы( китель, бескозырка), рассматривание фотографий с изображением разных видов морской техники.

 **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

Создание игровой мотивации:

Ребята! Сегодня, когда я пришла в детский сад, на столе лежала вот такая коробочка, а в ней лежала опять нам знакомая бескозырка и мне так захотелось стать капитаном и отправиться в плаванье, но одна я не справлюсь, будьте моими помощниками.

 Тогда сегодня вы будете моряками, а я вашим капитаном. Мы с вами отправимся в плаванье, но прежде нам надо провести учение. Мы будем учиться переносить грузы в трюмы, ходить по морскому канату, передавать сигналы на другие корабли. А чтобы вы почувствовали себя настоящими моряками мы наденем матросские воротнички, а я фуражку капитана.

(Дети надевают поверх спортивных костюмов матросские воротнички, не стесняющие движения, но помогающие ощутить себя в роли матросов, а воспитатель фуражку капитана).

Вводная часть:

-По трапу на корабль заходи( дети друг за другом заходят на «корабль»)

-В шеренгу стройся!( Звучит шум моря).

-Да, моряки плавают на кораблях. А как мы назовём свой корабль? (ответы детей).

- У каждого капитана есть свои помощники. Сегодня я назначаю помощниками- ….. и……

-Итак, приготовились моряки к нашему плаванию.

-По палубе шагом марш!( звучит марш «Свиридова»)

-Ходьба обычная по одному.

-Ходьба в рассыпную! ( Рассыпались как камушки на берегу моря).

-Ходьба обычная.

-Ходьба с заданиями для рук( моряки умеют плавать, нырять, мы тоже научимся)

-Ходьба обычная.

-Бег в колонне по одному.

-Бег змейкой( бег дружной морской командой).

- Бег обычный

-Бег с выбрасыванием ног вперёд

-Обычный бег

-Ходьба обычная в колонне по одному.

 **Основная часть.**

Дети бегут по два флажка и перестраиваются 3 колонны.

-Ребята, нам надо передать сигналы на другие корабли.

-Помощникам капитана занять свои места.

-Сигнальщики, приготовились к передаче первого сигнала.

Дети выполняют ОРУ

**Первый сигнал «С добрым утром».**

И.п: Ноги на ширине плеч, флажки в обеих руках внизу.

1-руки вперёд

2-руки вверх

3- руки в стороны

4-и.п.

Сигнал принят! Переходим к следующему сигналу! ( 6-8раз)

**Второй сигнал «Как ваши дела».**

И.п.ноги на ширине плеч, руки на уровне плеч.

1-руки вверх

2-руки на грудь

3-наклон вниз

4-и.п. (6-8раз)

**Третий сигнал «Как ваше здоровье?»**

И.п: ноги на ширине плеч, руки на уровне плеч

1-поворот вправо, флажки отводятся в сторону, ноги от пола не отрывать.

То же влево.

-Ребята, сигнал принят!

-Приготовились к четвёртому сигналу.( 6-8раз)

**Четвёртый сигнал «счастливого пути!»**

И.п: Ноги на ширине плеч, руки внизу.

1-руки вверх

2-присесть, руки вперёд

3-руки вверх

4-и.п.

Молодцы, ребята, наш сигнал приняли! ( 6-8раз)

**Пятый сигнал «До свидания!»**

И.п: ноги на ширине стопы, руки внизу

1- подняться на носки, руки вверх, посмотреть на флажки

2- и.п ( 10 раз)

-Моряки! Наши сигналы приняты, отвечают нам сигналом «Хороших успехов». Давайте и мы пожелаем успехов.

И.п: ноги вместе, руки внизу.

Прыжки на месте, махи руками в чередование с ходьбой.( 10 по 3 раза)

-Молодцы ,ребята, постарались!

Сигнальщики, занять свои места!

Ребята перестраиваются в колонну по одному.

-По палубе шагом марш! (звучит марш)

Построение в шеренгу.

-обычный бег

-обычная ходьба

-наш корабль получил разрешение войти в порт.

-Начинаются морские учения!(шум моря).

-Моряки сильные, ловкие, выносливые, умеют плавать и нырять, спрыгивать с высоты, переносить груз в трюмы, ходить и лазать по канату.

 **Основные движения:**

1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочками на голове(моряки переносят груз по гимнастической скамейке в трюмы).

2.Ходьба по канату приставным шагом боком (идём по морскому канату)

3.Прыжки в «глубину» с высоты 40-50 см. ( прыгать с высоты аккуратно, на полусогнутые ноги).

- Выполняем поточно друг за другом.

-Моряки молодцы! Постарались на славу. А теперь отдохнём на славу, как настоящие моряки. Спляшем морской танец «Яблочко»

-Какой танец должны танцевать настоящие моряки

-все в круг

Танец «Яблочко»

-Продолжим наш весёлый морской отдых!

-Поиграем в игру «Ловец жемчуга». На морском дне лежат раковины, в которых прячутся красивые жемчужины. Из них делают красивые украшения. Ловцу надо достать жемчужину с большой глубины. Это сделать трудно, ведь на морском дне темно и ничего не видно. Ловец ищет жемчуг на ощупь с закрытыми глазами. Под музыку «жемчужины»- дети рассыпаются по залу. Музыка выключилась –«жемчужины» замерли на месте. Ловец с завязанными глазами ищет «жемчуг». Если нашёл, должен узнать, как зовут «жемчужину».

-Молодцы! Поиграли! В шеренгу становись!

Ходьба под музыку(марш)

Построение в шеренгу.

-Молодцы, ребята! Сегодня мы с вами выходили в плаванье на корабле(название корабля), и были моряками. Мы научились переносить грузы в трюмы, ходить по морскому канату, передавать сигналы на другие корабли.

Беседа с детьми:

Что понравилось?

Что нового узнали?

Что было вам трудно выполнить?

-От имени капитана объявляю благодарность всему составу и помощникам и вручаю вам памятные значки.

-По палубе с корабля в детский сад – шагом марш!