**Конспект занятия**

**по физической культуре**

**в старшей группе.**

**П**одготовила Лопатина А.Ю. воспитатель ФИЗО лицей № 1586 ДО СП 4

 ***Тема: «Морские жители!»***

**Программное содержание**:

- учить перестроению из одной шеренги в три; расчет на первый, второй, третий.

- учить детей сохранять осанку при ходьбе и беге;

- упражнять в лазании по гимнастической стенке;

- упражнять в ползании под скамейкой по-пластунски;

- тренировать в ведении мяча в разных направлениях;

- упражнять в подлезании под дуги разными способами;

- обобщать и уточнять знания у детей о морских жителях;

- развивать ловкость, координацию движений, ориентировку в пространстве; воспитывать выносливость.

- воспитывать бережное отношение к водной среде и ее обитателей;

- развивать воображение и фантазию.

**Инвентарь и оборудование**: мячи, скамейки, картинки с изображением морских жителей, гимнастическая стенка, колокольчик, дуги, кегли 5 шт.

**Предварительная работа:** приготовить мячи, скамейки, картинки с изображением морских жителей гимнастическая стенка, колокольчик, дуги, кегли 5 шт.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части занятия | Деятельность воспитателя | Деятельность детей |
| 1 вводная часть5 мин | Построение в шеренгу, создание игровой мотивации. Расчет на первый, второй, третий. Внимание! В три шеренги становись! Нас ждет сегодня морское путешествие! Надо до моря надо дойти. Отправляемся в путь! Перестроение в 1 колонну.Ходьба в колонне по одному по кругу на полупальцах, пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, в полуприседе.Бег обычный, с захлестом, с имитацией руками плавания. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг.Ну вот мы вышли к морю-океану!***Пальчиковая гимнастика***:Мы выходим на полянуПрямо к морю-океану.Поперек его лежитЧудо-юдо рыба-кит.Все его бока изрыты,Частоколы в ребра вбиты.На хвосте сыр-бор шумит,На спине село стоит.Мужички на губе пашут,Между глаз мальчишки пляшут.А в дубраве меж усов, Ищут девушки грибов.Узнали сказочного кита? Это чудо-юдо рыба-кит из сказки П.Ершова «Конек-Горбунок». А какое животное считается самым большим на земле? Это голубой кит! Его вес – 122 т, а длина 30 м. на этом ките мы отправляемся в плавание. | Дети исполняют команды воспитателя.Дети ходят по команде. Повторяют команды.Сохранять дистанцию.Перестраиваются в круг.Ладони образуют круг.Волнообразные движения руками.Правая ладонь стоит ребром на левой.Руки скрещены, правая сжата в кулак (голова), левая – раскрыта (хвост).Вращение кулачков.Ладони плотно сжаты и подняты вверх.Плавное покачивание ладоней.Сложить ладони домиком над головой.Скрестить пальцы обеих рук между собой.Средний и указательный пальцы пляшут.Указательные пальцы показывают «усы».Левая ладонь сжата в кулак, а правая приставлена сверху (Шляпка).Кит. |
| 2 Основная часть5 мин15 мин3 мин | **ОРУ** (без предметов)Упражнения выполняются под легкую приятную музыку.1. **«Водоросли». 8 раз**
2. **«Медузы» 6 раз**
3. **«Осьминог» 4 раз**
4. **«Касатки» 6 раз**
5. **«Морская черепаха» 8 раз**
6. **«Кит плывет» 8 раз**
7. **«Дельфины» 2 раза**
8. **«Волны» 3 раза**

Угадайте загадки: Ты со мною не знаком? Я живу на дне морском.Голова и восемь ног, я огромный - ??????Остров с фонтаном моря бороздит, вас не обидит, зовется он - ??????Хищная, большая рыба, налетела, словно глыба.Мигом жертву заглотнула, ненасытная - ???????Он и серый, он и черный, очень резвый и проворный.Плавает он и ныряет, и людей порой спасает. Живет спокойно, не спешит, на всякий случай носит щит. Под ним не знает страха – морская ……..???Все загадки отгадали, а теперь представим себя листиками и поиграем.Веселые дельфины умеют играть в мяч и прыгать в кольцо.**У** **ОВД**1. Подлезание под дуги разными способами;
2. Ведение мяча в различных направлениях;

А теперь мы – морские змеи.1. Ползание под скамейкой по-пластунски;

А теперь мы – морские котики. Они могут звонить в колокольчик.1. Лазание по гимнастической лестнице до колокольчика с перекрестным движением рук и ног, поточный способ.

Быстрые рыбки – бег змейкой между кеглями.**Подвижная игра «Касатка и моржи»** 4 разаКасатка – ребенок, моржи сидят на скамейке.Когда касатка уплывает в домик, моржи прыгают в море и ловят рыбу.По сигналу «Берегись – касатка!», моржи – выходят на берег (убегают и садятся на скамейку) | И. п. – ноги слегка расставить, руки вниз.1-2 – правую руку поднять вверх, левую отвести назад, подняться на носки.3-4 – сменить положение рук через легкий присед. И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, присесть.1-3 – развести в стороны руки и очертить круги, подняться на носки, живот втянуть.4- и.п.И.п. – ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз.1-8 – хаотичное поднимание ног вперед по-очереди, волнообразные движения рук. (изображаем щупальца)И.п. – первая позиция ног1-2 – приседание, колени в стороны, спина прямая, руки вперед, ладони соединить.3-4 – и.п. И.п. – лежа на животе, руки вверх.1-3 – прогнуться в спине, руки и – брасс, ноги – брасс.4 – и.п. И.п. – лежа на спине, руки вверх.1-2 – перекатиться на правый бок3-4 – на левый бок.И.п. – о.с.1-3 – прыжки на двух ногах4 – прыжок с поворотом на 90грДуть в круг.Дети выполняют ОВД.(Осьминог)Кит(Акула)(Дельфин)(Черепаха)Дети выполняют ОВДИграют в игру. Пойманные дети выполняют прыжки с чередованием с ходьбой на месте около домика касатки. |
| Заключит.Часть3 мин | **Малоподвижная игра** «**Море».**К морю синему спустились, наклонились и умылись.1,2,3,4,Вот так славно освежились.А теперь поплыли дружно, делать так раками нужно:вместе раз – это брасс,одной, другой – это кроль.Все как один плывем, как дельфин. Вышли на берег крутой, И отправились домой.Спокойная ходьба залу, построение в шеренгу. Сообщение итогов. | Идут к центру круга, наклоняются, трут руками лицо. 4 движения ладоней к лицу.Идут по кругу, взявшись за руки.Показывают движения «брасс», «кроль», двигаясь по кругу. Выполняют движения «дельфин». Идут из центра спиной. Ходят по залу в колонне. Прощаются с воспитателем. |