**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 часть  5 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 поляну  Прямо к морю-океану.  Поперек его лежит  Чудо-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 часть  5 мин  15 мин  3 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 раза  Касатка – 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 ног  1-2 – 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 бок  3-4 – на левый бок.  И.п. – о.с.  1-3 – прыжки на двух ногах  4 – прыжок с поворотом на 90гр  Дуть в круг.  Дети выполняют ОВД.  (Осьминог)  Кит  (Акула)  (Дельфин)  (Черепаха)  Дети выполняют ОВД  Играют в игру. Пойманные дети выполняют прыжки с чередованием с ходьбой на месте около домика касатки. |
| Заключит.  Часть  3 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. |