КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ:

 **«МОРСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»**

Подготовительная группа

**Программное содержание:**

* Формирование двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями и потребности бережного отношения к своему здоровью в разнообразных формах двигательной деятельности.
* Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.
* Формировать и закреплять навык правильной осанки.
* Развивать подвижность пальцев рук.
* Совершенствовать технику выполнения: прыжков через барьеры.
* Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.
* Закреплять умение подлезать под дугой разными способами.
* Формировать умение сохранять равновесие на гимнастическом мяче (фитболе).
* Упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног.
* Закреплять правила безопасного передвижения в спортивном зале.
* Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
* Развивать координацию движений на основе уже накопленного детьми опыта.
* Воспитывать чувство сопереживания, взаимопомощи, доброжелательности к сверстникам.
* Воспитать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.

**Предварительная работа:** беседы на тему: «Моря», «Морские обитатели», рассматривание репродукций картин И.К. Айвазовского «Черное море», разучивание с детьми игрового самомассажа.

**Методы и приёмы**:

1. Наглядные:

наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры).

2. Словесные:

объяснения, пояснения, указания;

подача команд, сигналов;

вопросы к детям и поиск ответов;

словесная инструкция.

3. Практические:

выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

выполнение упражнений в игровой форме;

самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре.

**Материалы:** гимнастические мячи - фитболы, 2 гимнастические скамейки, 3 барьера, 3 дуги для подлезания, 6 фишек; аудиозапись «Звуки моря», «Спортивный марш», «Голос жемчужины».

**Предметно-развивающая среда:** макет корабля, пещера с ракушкой, сундук с шоколадными монетами, бутылка с запиской, морские звезды.

**Ход занятия:**

(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!

**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).

**Литература:**

1.Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г.

2.Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду» 2008г.