**Конспект занятия**

 **по физической культуре в старшей группе**

**Образовательная область:** «Здоровье»

**Раздел:** «Физическая культура»

**Тема:** «Морское путешествие»

**Цель:** добиваться осознанного, активного выполнения всех видов движений с должным мышечным напряжением.

**Образовательные задачи:** побуждать детей к выразительному, выполнению движений.Закреплять умения: в ходьбе по гимнастической скамейке, с перешагиванием через камешки, в ползанье, в прыжках на двух ногах из обруча в обруч правым, левым боком.

**Развивающие задачи:**развивать познавательную и эмоционально-личностную сферу ребенка на основе дидактических принципов. Сохранять и развивать гибкость, ловкость, прыгучесть, пластику и координацию движений.

**Воспитательные задачи:** воспитывать смелость, чувство коллективизма.

**Оборудование:** зал оформлен в морском стиле,капитанская фуражка,обручи - 6шт., гимнастическая скамейка, тоннель, карточки с морскими обитателями 12шт ,нетрадиционнык пособия: камешки 4 шт., сухой дождь,мини-тренажер «Ветерок в бутылке».

**Билингвальныйкомпонент:** Здравствуйте дети- сәлеметсіздер мебалалар, спасибо – рахмет,оңға - направо,солға - налево, алға бас- вперед шагом марш, қол – рука, аяқ – нога, хорошо – жақсы, прыжки – секіру, дружба - достық

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы деятельности** | **Действия инструктора** | **Действия детей** |
| **Мотивационно- побудительный** | Ребята, сегодня мы с вами отправимся в «морское путешествие», поплывем на корабле, будем моряками, как вы знаете, моряки смелые и отважные люди. У них есть капитан. Сегодня капитаном будет Артем (одевает капитанскую фуражку на ребенка). Я ваш морской инструктор. Но прежде чем отправится в путешествие, давайте дружно скажим морской девиз. | Дети проявляют желание отправится в морское путешествие.Дети вместе с инструктором говорят девиз: «Тем кто хочет с нами плыть, Надо умным, сильным быть»  |
| **Организационно- поисковый** | «Выходим на берег за капитаном в колонну по одному»Ходьба друг за другом«Солнце светит, позагораем»Ходьба на носках, руки вверх.«Очень жарко, песок горячий»Ходьба на пятках, руки за спиной.«Вышли на каменистый берег»Ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе.«Подул легкий ветерок, оббегаем большие камни»Бег змейкой«Ветер усиливается, все сильнее и сильнее, но морякам не страшен шторм»Бег по диагонали через сухой дождь«Выглянуло солнце»Обычная ходьба.«Корабли входят в порт»Перестроение в 3 колонны«Моряки народ лихойЛюбят заниматься»ОРУ1 «Водоросли»И.п. ноги врозь, руки внизу. 1- поднять прямые руки перед собой вверх, 2-наклон туловища вправо, 3- выпрямиться, руки вверх, 4- и.п. То же влево. Повторить 6 раз.2 «Плавающие лягушата»И.п. ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки перед грудью, слегка согнутые в локтях. 1- развести руки в стороны, очертить круги перед собой, выпрямить ноги, подняться на носки (втянуть живот, вытянуть шею) 2- и.п. Повторить 6раз.3 «Волны»И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- руки в стороны, правая нога сгибается в колене, левая-прямая. 2- то же в левую сторону. Повторить 6раз.4 «Морской конек»И.п. о.с. руки на поясе. 1- выпад правой ногой вперед, 2-3 пружинистые покачивания, 4- и.п.То же влево. Повторить по 4 раза каждой ногой.5 «Медуза»И.п. сед на полу, ноги согнуты в коленях прижаты к животу, руками обхватить колени, голову опустить.1- сед ноги врозь, руки в стороны 2- и.п. Повторить 6 раз.6 «Кит плывет»И.п. лежа на животе, руки прямые над головой. 1- одновременно прямые руки и ноги оторвать от пола. 2- и.п. Повторить 5р.7 «Морская звезда»И.п. о с. 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны. 2- и.п. 8-10 подпрыгиваний в чередовании с ходьбой.8.Д/у «Морской воздух»Воздух мы морской вдохнемДышим носом, а не ртом.(Вдох через нос, а выдох через рот. На выдохе произносим звук «Ах») 4раза.Основные движения:«Корабли стоят на рейдеНачинаются ученья»(две команды «смелые» и «отважные»1 «Прыгай не зевай»Прыжки на двух ногах,из обруча в обруч правым, левым боком. 5р.2 «Освоим палубу корабля» «подводные пещеры»Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через «камушки»,ползание в туннель 2-3р.Ребята, а сейчас мы с вами отправимся «В путешествие по морскому дну»«На дне морском, среди корралов дивных,Живет прекрасный удивительный народ.Ползает и плавает красиво...Но вот куда зачем, никто не разберет»Игра-эстафета:1 Крабы- вперед2 А рак смотрите , ловко пятится назад.3 «Кто же весело шагает? Конечно, это добрый осьминог.»4 «Морской конек резвится и играет»Ребята, пора нам возвращатся на корабль.Садимся в лодкиИммитация движения «Гребцы» - д/у | Дети выполняют ходьбу друг за другом.Выполняют ходьбу на носках,руки вверх.Выполняют ходьбу на пятках, руки за спиной. Выполняют ходьбу с высоким подниманием колена, руки на поясе.Выполняют бег змейкойВыполняют бег по диагонали через сухой дождь.Дети выполняют обычную ходьбу.Дети перестраиваются в 3 колонны.Дети выполняют ОРУВыполняют упражнения под счет, следят за осанкой.Дети выполняют наклоны влево, вправо, руки вверх. Дети принимают и.п.На счет раз выпрямляют ноги, поднимаются на носки, очерчивают круг руками перед собой. На счет два –и.п.Выполняют поочередное сгибание и разгибания колена, руки на поясе.Дети выполняют выпад правой (левой) ногой, пружинистые покачивания.Выполняют упражнения сидя на полу.Выполяют упражнения лежа на животе.Дети выполняют прыжки в чередовании ходьбой.Выполняют д/у. Вдох через нос, а выдох через рот. На выдохе произносят звук «Ах») 4раза.Дети выполняют прыжки из обруча в обруч правым, левым боком.Выполняют ходьбу по гим. скамейке, перешагивают камушки, ползут в туннельДети перестраиваются в 2 колонны (2 команды «смелые» и «отважные»)Выполняют ползание животом вверх, опираясь на ладони рук и ступни ног, туловище прямо.Ходьба на четвереньках назад.Выполняют ходьбу, опираясь на ладони и стопу.Выполняют прыжки в приседи, руки на коленях. Дети выполняют перестроение в колонну по двое. Выполняют иммитацию движения «Гребцы»-д/у. |
| **Рефлексивно- корригирующий** | Релаксация «На море»Ребята славно потрудилисьРеснички опускаются,Глазки закрываются.Мы спокойно отдыхаем,Сном волшебным засыпаем.Дышим легко, ровно глубоко.Снится вам один замечательный сон. В этом сне вы видите море с прозрачной голубой водой. Через толщу можно рассмотреть подводный мир: необыкновенные водоросли, медуз и веселых дельфинов.Мы хорошо отдохнули, набрались сил. На наших лицах добрая и веселая улыбка. Мы делаем глубокий вдох и открываем глаза.Что вам больше всего понравилось на занятии?Что у вас получилось? Кто из морских обитателей вам понравился.Молодцы, ребята! Мне очень понравилось наше путешествие. Вы были смелыми и отважными. Мы готовы к новым делам и знаем, что все у нас получится, все будет хорошо. | Дети ложатся на палас, закрывают глаза, слушают шум моря и крик чаек.Дети отвечают на вопросы.Дети выходят из зала. |

**Ожидаемый результат:**

**Знать:** технику выполнения основных движений (ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через камешки, ползанье, прыжки на двух ногах из обруча в обруч правым, левым боком), правила игры-эстафеты «Путешествие по морскому дну».

**Иметь:** представление о морских обитателях, о способах их передвижения.

**Уметь:** осознанно, активно выполнять движения; чувствовать ритм; имитироватьморских животных; проявлятьсмелость, чувство коллективизма.



