Конспект занятия

по образовательной области «Физическая культура»

в старшей группы на тему «Мы – матросы».

**Цель:** развитие навыков здорового образа жизни, воспитание физической культуры личности.

**Программные задачи:**

1. Укреплять мышцы плечевого пояса и спины.

1. Совершенствовать навык ползания в упоре, стоя на коленях и ладонях (3-4 м); развивать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны с выполнением приседания посередине; закреплять умение прыгать на двух ногах через предметы вперед, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; формировать правильную осанку.

3. Воспитывать организаторские умения в двигательно-игровой деятельности со сверстниками, предпосылки мужественности, любовь к спорту, морально-волевые качества в процессе двигательной деятельности.

**Место проведения:** музыкально-спортивный зал.

**Оборудование:** стулья по количеству детей, гимнастические скамейки – 2 шт., 2 мата, тоннель для ползания, обручи – 6 шт., веревочная лестница, лестница для перешагивания, мешочки с песком, мягкие модули – «морские камушки», канат, маты – 2 шт., ленточки по количеству детей, парашют, картинки на морскую тематику.

**Ход занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | Способ организации, инд. работа | Организационно-методические указания |
| 1. | **Подготовительная часть.**  Разминка – танец «Морячка».  Перестроение в колонну по 2 для упражнений на стуле. | 3-4 мин | фронтальный | - Здравствуйте, ребята! Сегодня я предлагаю вам превратиться в моряков и отправиться в увлекательное путешествие, в конце которого вас ждет сюрприз. Вы готовы? |
| 2. | **Основная часть.**  ОРУ на стуле:  «Тренировка матросов».  1. «Парус» -  И.п. – о.с., стоя за спинкой стула  1 – руки через стороны вверх, вдох;  2 – и.п., выдох (ветер надувает парус)  3-4 – и.п.  2. «Пловец»:  И.П. – сидя на стуле, ноги вместе, руки перед грудью.  1 – поворот вправо, руки в стороны;  2 – и.п.;  3 – 4 – то же в другую сторону.  3. «Насос» - откачаем воду из трюма:  И.П. – сидя на стуле, ноги вместе, руки опущены  1 – наклон вправо со звуком «ш-ш-ш»  2 – и.п.  3 – 4 – то же в другую сторону.  4.«Поднять якорь»  И.п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс в кулачках  1 – наклон вперёд к правой ноге, коснуться руками носка, прогнуться;  2 – и.п.  3 - 4 – то же к другой ноге.  5. «Катамаран»  И.П. – сидя на стуле, руки держаться за сиденье стула , ноги слегка приподнять  1 – 8 – имитировать езду на велосипеде ногами.  6. «Медуза»  И.п. – то же, ноги вместе.  1 – 2 – ноги вверх-врозь;  3 - 4 –и.п.  7**.**  «Капитан»  И.п. – то же, руки на поясе.  1 – встать на опорную правую ногу, левая на носок, правая рука поднесена ко лбу, изображая козырек шапки.  2- и.п.  3 – то же другой ногой и рукой.  4 – и.п.  8. «Качка»  И.п. – о.с., стоя за спинкой стула.  Прыжки на двух ногах вместе вправо – влево.  Основные виды движений  (круговая тренировка):  1. «Прыгай, не зевай» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед через «морские камушки» - 6 шт.  2. «Подводные пещеры» - подлезание в подводные пещеры правым и левым боком на четвереньках с опорой на ладони и колени.  3. «Пройди – не упади» - ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  4. «Водолазы» - ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.  5. «Матросы» - лазание по веревочной лестнице (высота до 2,5м).  6. «Из трюма на палубу» - перешагивание через рейки лестницы, руки на поясе.  7. «Пронеси жемчужину» - ходьба по канату боком с «жемчужиной на голове», руки на поясе.  Игровое упражнение «Морские обитатели».  1. Ходьба, имитируя краба  (упор рук сзади, продвигаясь вперед и разгибая колени)  2. Ходьба, имитируя осьминога  (ходьба на высоких четвереньках с опорой на пальцы рук и ног).  3. Ходьба, имитируя рака  (упор рук сзади, продвигаясь спиной вперед и разгибая колени).  4. Ходьба, имитируя морского конька  (прыжок в полуприседе вперед, руки на поясе).  Подвижная игра «Собери ручейки в речку» (на развитие ловкости, быстроты, ориентировки в пространстве). | 6-8 раз  4-5 раз в каждую сторону  4-5 раз в каждую сторону  4-5 раз в каждую сторону  4 раза по 8 сек  6-8 раз  4-5 раз в каждую сторону  4 раза по 8 сек  3-4 круга  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2-3 раза | фронтальный  поточный,  индивидуальный  фронтальный  фронтальный  фронтальный  фронтальный  фронтальный | Смотрим вверх на руки  Спина прямая  Спина прямая, наклон глубже  Ноги в коленях не сгибать  Спина прямая  Ноги прямые вверх  Ноги вместе, спина прямая  Илья Л. ходит на месте приставным шагом.  - Наше путешествие продолжается. На пути у нас препятствия и мы их должны преодолеть:  1. прыгать ноги вместе, руки на поясе, при перешагивании – руки на поясе, высоко поднимать колени, спина прямая  Илья Л. ходит из обруча в обруч.  2.прогнуться, не спешить  3.спина прямая, смотреть вперед, руки в стороны, спрыгивать на двух ногах  4.ноги вместе, смотрим вперед  5. не спрыгивать с лестницы  6. руки на поясе, смотреть вперед  7. руки на поясе, смотреть вперед, держать равновесие  -На этом наше путешествие не заканчивается. Предлагаю вам превратиться в морских обитателей. Для этого нужно отгадать загадки.  1.Для себя на дне морском  Он клешнями строит дом.  Круглый панцирь, 10 лап.  Догадались? Это…..(Краб)  2.Ты со мною не знаком?  Я живу на дне морском.  Голова и 8 ног,  Вот и весь я….. (Осьминог)  3.На мели сидит  Усами шевелит,  А гулять пойдет  Задом наперед (Рак)  4.Угадайте, что за кони  Мчаться в море от погони.  В водорослях скрыться смог  Маленький морской …..(Конек)  Илья Л. ходит, имитируя морского конька  Дети с ленточкой – ручейком в руках бегают под музыку. По сигналу «Собери ручейки в речку!» дети выстраивают речку, озеро из ленточек – ручейков. Необходимо выстроить ровную линию из ленточек. Первой ручеек выстраивает ребенок, названный руководителем физического воспитания. |
| 3. | **Заключительная часть.**  Игра – релаксация «Шум моря».  Дети держат парус за концы, качая его, образуют волны.  Дети открывают глаза и видят, что приплыл клад – награда за увлекательное путешествие.  Под песню «Яблочко» дети с кладом уходят в группу. | 3 – 4 мин | фронтальный | - А теперь предлагаю вам прокатиться по волнам. Возьмемся за парус и поплывем.  Вот оно какое, море!  Разноцветно-голубое!  Волнами шумящее,  Чайками кричащее.  Чистое, соленое,  Теплое, рифленое.  С небом обнимается,  Солнцу улыбается.  - Понравилось ли вам наше путешествие?  Что вам больше всего запомнилось? (*Ответы детей*).  - Да, выбыли смелыми, отважными, ловкими моряками, морскими обитателями. Встречайте!  Рая – лучший капитан.  Кирилл, Вера, Влад – лучшие матросы в тренировке.  Илья Л., Тадеуш – лучшие крабы.  София Б., Милана – лучшие осьминоги.  Илья Ч., Кира – лучшие морские коньки.  Лиана, Тая – лучшие раки.  Захар, София – лучшие водолазы.  - Предлагаю вам закрыть глаза, загадать желание, которое непременно сбудется. |

**Список литературы**

1. Учебная программа дошкольного образования /  Министерство образования Республики Беларусь. —Нац. институт образования, 2019. — 478 с.
2. Власенко, Н.Э. Круговая тренировка на физкультурных занятиях для детей старшего дошкольного возраста / Н.Э. Власенко // Пралеска. – 2010. - №2. – С. 45-58.
3. Шишкина, В. А. Двигательное развитие дошкольника : пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В. А. Шишкина. — Мозырь : Белый Ветер, 2014. — 133с.