Конспект занятия по образовательной области «Физическая культура» с детьми среднего дошкольного возраста (4-5 лет)

**«Путешествие на корабле»**

**Место проведения:** физкультурный зал.

**Форма проведения:** сюжетное

**Задачи:**

- способствовать формированию правильной осанки, укреплять физическое и психическое здоровье детей, расширять функциональные возможности организма;

- развивать технику выполнения основных видов движений: ходьбы, бега, ползанья, прыжков;

- совершенствовать координационные способности;

- развивать общую выносливость, ловкость и координацию движений на фитболах;

- воспитывать смелость, внимание, дружеское отношение друг другу.

**Оборудование:** фитболы, гимнастическая скамья, канат, мешочки для равновесия, индивидуальные коврики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка | Организационно-методические  указания |
| **Вводная часть** | | | |
| 1. | Сюжетно-игровая ситуация: путешествие на корабле | 30 с | **Рук.физ.воспит. (Р.ф.в)** Ребята, я рада приветствовать вас на своей пристани. Я капитан корабля «Мечта» и набираю себе команду, чтобы отправиться в путешествие. Но прежде чем нам отплыть на корабле в море, надо размяться. |
| 2. | Ходьба в колонне по одному  - на носках  - на пятках  - «змейкой» | 1,5 мин | *Руки вверху, прямые*  *Руки в стороны*  *Не задевать коврики* |
| 3. | Бег в чередовании с ходьбой  - сгибая ноги назад  - в колонне по одному | 1 мин | *Активно работать руками* |
|  | Построение в звенья для выполнения ОРУ |  |  |
| 4. | Динамические дыхательные упражнения возле фитболов «Надуем паруса»:   * глубокий вдох через нос; * продолжительный выдох через рот, руки к щекам | 3-4 раза | **Р.ф.в.** Ребята, на море начинается шторм. Давайте надуем наши паруса, чтобы поскорее уплыть отсюда. |
| **Основная часть** | | | |
| 1. | Комплекс общеразвивающих упражнений на фитболе  1.И.п. – сед на мяче, согнув ноги.  Отталкивание тазом от мяча вверх-вниз.  2. И.п. – сед на мяче, руки на поясе  1- наклон головы вправо;  2 – и.п.  3-4 – тоже в другую сторну  3. И.п. – сед на мяче, руки на поясе  1 – руки вперед;  2 – руки вверх;  3- руки в стороны;  4 – и.п.  4. И.п. – сед на мяче, руки внизу  1- руки в стороны;  2 – наклониться вправо, правой рукой коснуться пола;  3- положение счета 1;  4 – и.п.  5-8 – тоже в другую сторону  5. И.п. – узкая стойка, лицом к мячу, руки на поясе.  1- 3 - наклон вперед справо налево, рука у лба  4 – и.п.  5-8 – тоже в другую сторону  6. И.п. – узкая стойка, лицом к мячу, руки на поясе.  1 – поставить правую ногу на мяч;  2 – и.п.  3-4 – тоже другой ногой  7. И.п. - о.с, лицом к мячу, руки на поясе.  Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой  Динамические дыхательные упражнения  1-2 – руки в стороны, вдох через нос;  3-4 – выдох через рот, руки вниз | 8-10 раз  5-6 раз  5-6 раз  4-5 раз  4-5 раз  6-8 раз  2 серии по 8 раз  3-4 раза | **Р.ф.в.** Добро пожаловать на борт корабля. Занимайте свои места.  **Р.ф.в**. На море началась качка.  *Ноги от пола не отрывать*  *Спина прямая*  *Следить за осанкой*  *Удерживать равновесие, стопы от пола не отрывать*  **Р.ф.в.** Чтобы видеть как вдали проплывают корабли, бинокль в руки вы берите и на море посмотрите  *Колени не сгибать*  *Удерживать равновесие, следить за осанкой*  **Р.ф.в**. Нравится вам путешествие? Давайте повеселимся  *Менять направление*  *Согласовывать движение с дыханием* |
| 2. | Основные виды движений  - ползание по гимнастической скамейке на живое, подтягиваясь руками  - прыжки через канат с продвижением вперед  - ходьба с мешочком на голове между фитболами | 2-3 раза  2 раза | **Р.ф.в.** На нашем корабле объявлена учебная тревога. Наш корабль качает в разные стороны и нам с вами необходимо проползти по палубе на животе и перепрыгивать через канат.  *Ноги держать прямо, руками держаться за края скамейки*  *Приземляться на полусогнутые ноги*  **Р.ф.в.** Ребята, мы удачно справились с испытанием, но впереди нас ждут подводные рифы.  *Держать голову прямо, смотреть вперед.* |
| 3. | Подвижная игра «Уборка палубы». *Дети бегают по залу, а юнга моет палубу. По свистку все должны стать парами. Кому не хватило, тот становится юнгой.* | 3-4 раза | **Р.ф.в.** Много мусора после шторма осталось на палубе. Нам надо его убрать. А для этого мы с вами должны выбрать юнгу. |
| **Заключительная часть (2-3 мин)** | | | |
| 1. | Дети садятся на фитболы.  Игра на внимание.  На слово  «Берег» - топаем ногами  «Море» - хлопаем в ладоши  «Айсберг»- руки соединены над головой. |  | **Р.ф.в.** Чисто убрали палубу и теперь занимайте свои места на корабле. Но впереди перед нами большой айсберг – ледяная глыба. Чтобы с ней не столкнуться и не потерпеть кораблекрушения мы должны быть очень внимательными. |
| 2. | Релаксационное упражнение.  Дети лежат на спине с закрытыми глазами, ноги на фитболе, звучит спокойная музыка. |  | **Р.**ф.в. Но вот и пришла нам пора вернуться в детский сад. Ложитесь в своих каютах, закрывайте глаза и отдыхайте |
| 3. | Построение, подведение итогов |  |  |