

МДОУ Детский сад №2.

«Морское путешествие».

Занятие по физической культуре
в старшей группе.

Инструктор по физвоспитанию:
Киселева Наталья Александровна.

Цели: совершенствование двигательных качеств детей; формирование правильной осанки; развитие умения быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Задачи:

Коррекционно-развивающие- развивать координацию движений, мелкую моторику, воображение, психофизические качества - силу, быстроту, прыгучесть, ловкость, равновесие, творческие способности.

Обучающие - совершенствовать технику ходьбы и бега; закреплять умение ползать по скамейке, подтягиваясь руками; лазать по гимнастической стенке, сохраняя координацию движений; технику прыжков с продвижением вперед.

Познавательные – формировать познавательный интерес к морю и к морским обитателям; приобщать детей к сказкам, расширять конкретные представления детей о сказочных персонажах, кругозор детей.

Здоровьесберегающие - оздоравливать организм ребенка с помощью движений, физических упражнений, точечного массажа и дыхательной гимнастики.

Воспитательные - воспитывать интерес к занятиям физкультурой, чувство уважения и взаимовыручки, дисциплины на занятиях физической культурой.

Интегрирование познавательных областей: познание, музыка, здоровье, труд, безопасность, социализация.

Оборудование: аудиокассеты с песнями ,скамья, туннель, сетка, веревка с мешочком на конце, «косички».

<p>2.Основная часть.</p>	<p>одна рука гладит другую) Эта волна- не очень сильна(поглаживание шеи). А эта волна- больше слона(поглаживание лица).</p> <p>5 Общеразвивающие упражнения (построение в две колонны).</p> <p>-«Бинокль»(и.п.- основная стойка, руки около глаз, повороты головы вправо-влево); - « У штурвала» (и.п.- стоя , ноги врозь, руки перед грудью, поворачиваем попеременно руки вверх-вниз); -« Качка»(наклоны туловища вправо-влево); -« Поднять якорь» (и.п.- руки на поясе, ноги врозь, наклон вперед, коснуться руками пола); -« Гребля» (и.п. – сидя на полу, ноги прямые, руки за спиной, 1- наклониться вперед к ногам,2 – и.п.); -« Рыбки» (и.п.- лежа на животе, 1-3 – поднять прямые руки и туловище вверх.2-4 – и.п.); -« Крабики» (давайте пофантазируем и придумаем, как будут ползать маленькие крабики по дну моря); -« Прыжки»(ноги вместе- ноги врозь) -Упражнение на дыхание «Будем глубоко дышать – ветром парус наполнять».</p> <p>6 «Полоса препятствий».</p> <p>1) « На палубе шторм» (ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками с боков); 2) « Спуск в трюм» (проползти по туннелю); 3) « Переход на соседнюю мачту»(залезть на гимнастическую стенку, приставными шагами</p>	<p>1мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>12 мин.</p>	<p>Темп медленный, 4-6 раз повторение.</p> <p>Темп быстрый, 6-8 раз повторение.</p> <p>Темп быстрый, выполнение поточное, 2-3 раза повторение.</p>
---------------------------------	---	---	--

	<p>перебраться на другую, спуститься);</p> <p>4) « Перепрыгни через медузу» (прыжки на двух ногах через препятствие).</p> <p>7 Веселый тренинг « К морю синему спустились». К морю синему спустились, Наклонились и умылись. Раз, два, три, четыре Вот как славно освежились. А теперь поплыли дружно. Делать так руками нужно: Вместе раз- это брасс Одной, другой – это кроль. Все как один плывем, как дельфин.</p> <p>8 Подвижная игра « Акула» (ловишки с косичками). Страшная, зубастая, Хищница опасная. В море синем шмыг да шмыг Все подряд глотает вмиг.</p> <p>А вы знаете, что море хранит много тайн и сюрпризов. Заброшу- ка я сеть и посмотрим, что в нее поймается. О, какой необычный улов. Эти вещи принадлежат различным сказочным героям. Узнаете, ребята, каким? (тельняшка, золотая рыбка, сапоги, денежка, золотой ключик). Что-то сетью рыба не ловиться. Попробую-ка я своей удочкой.</p> <p>9 Малоподвижная игра «Удочка».</p> <p>Построение в шеренгу. Подведение итогов. Ваши я , друзья, довольна Смелчаки и храбрецы. Удаль, ловкость показали, Все сегодня молодцы!</p>	<p>1 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>3 мин.</p>	<p>Темп медленный, 2-3 раза повторение.</p> <p>Темп быстрый, 2-3 раза повторение.</p> <p>Темп медленный, 1 круг .</p>
--	---	---	---

3. Заключительная часть.	<u>Направо! В группу шагом марш.</u>	2 мин.	
---------------------------------	--------------------------------------	--------	--

