

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Лебяжинский детский сад
Камышинского муниципального района Волгоградской области

Конспект организованной образовательной деятельности по
физическому развитию
в старшей группе
«Морское путешествие»

Подготовила
Инструктор по физической культуре
I квалификационной категории
Шенфельд Л.А.

С. Лебязье
Апрель 2014

Интеграция образовательных областей - познавательное развитие, социально – коммуникативное развитие, художественно - эстетическое развитие, речевое развитие, физическое развитие.

Цель - углублять и расширять знания детей о морской тематике, развитие творческого воображения.

Задачи:

- Развивать эмоционально-коммуникативную сферу дошкольника. Создавать благоприятные условия для развития чувства партнерства и освоения способов позитивного взаимодействия.

- Формировать у детей положительное отношение к окружающим, правильную самооценку и сбалансированность эмоционального состояния.

- Обучение лазанию по гимнастической стенке попеременным и приставным способом.

- Развитие выносливости, координации движений, укрепление мышц стопы.

- Совершенствовать умение ходить по наклонной доске, гимнастической скамье, удерживая равновесие.

Оборудование: гимнастическая стенка, наклонная доска, гимнастическая скамейка, стульчики, удав, тоннель, обруч, тропические фрукты – 10 шт., корзина для метания, воротники моряков 10 шт, штурвал.

Оформление зала: Гирлянды с флажками, Андреевский флаг

Части деятельности	дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 4-5 мин.		
1. Построение, приветствие, Сообщение задач предстоящей деятельности Этюд «Хорошее настроение»	1-2 мин.	«Здравствуйте ребята! Сегодня мы на занятии физкультурой отправляемся в морское путешествие вместе с друзьями и гостями. Нас ждут хорошее настроение, веселые соревнования, интересные игры» Дети стоят в кругу, руки в стороны, соединяют ладони и желают смелости, ловкости, дружбы, удачи.
2. Ходьба в колонне по одному (музыкальная композиция «Мы пришли сегодня в порт») - пружинистый шаг с перекатом с пятки на носок; - на носках руки в стороны;	1-1,5 мин.	«Группа, направо! В обход налево шагом марш!» Дистанция два шага, спина прямая, смотреть вперед. Ноги прямые

<ul style="list-style-type: none"> - змейкой между стойками, руки на пояс; - скамейка между ног, руки на пояс; - на высоких четвереньках змейкой между стоек; - по скамье руки в стороны. 		<p>Не касаться скамейки Соблюдать дистанцию</p> <p>Ноги ставить посередине скамейки</p>
<p>3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на пояс:</p> <ul style="list-style-type: none"> - между стоек; - скамейка между ног. 	30 сек.	<p>Энергичное отталкивание</p> <p>Стойки не задевать Не касаться скамейки</p>
<p>4. Бег по кругу: обычный, приставными шагами правым и левым боком вперед</p>	1 мин	«Бегом марш! Приставными шагами правым, (левым) боком вперед марш!»
<p>5. Переход на ходьбу с восстановлением дыхания 1-2 руки вверх вдох; 3-4 руки вниз, выдох. Построение возле стульчиков (построение корабля)</p>	10-15 сек	<p>«Шагом марш!»</p> <p>«Группа возле стульчиков стой, раз-два» Куда мы пришли? (в порт) Что такое порт? (там, где живут корабли) А на чем мы будем путешествовать, вы, конечно же, догадались (корабле). Вы разрешите мне сегодня быть вашим капитаном? (да) Все за мной! я вас всех приглашаю на наш корабль. Вас ждут испытания, и мы поможет друг другу справиться с ними.</p>
Основная часть 16-18 мин		
<p>I. ОРУ «Маленький кораблик» музыкальная композиция «пошумев моторами, выпустив дымок»</p> <p>1.и.п. – о.с. 1-2 руки сложенные лодочкой, перед собой волнообразными движениями вверх, 3-4 через стороны вниз</p> <p>2.и.п. – сидя на стульчике, руки в стороны 1- встать, перенести центр тяжести влево, приложить руку ребром ко лбу 2- и.п. 3-4 тоже вправо</p>	<p>4-5мин</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p>	<p>Дети выстаиваются возле стульчиков, получается корабль</p> <p>На 1-2 вдох На 3-4 выдох</p> <p>При вставании колени полностью выпрямлять</p>

<p>3.и.п. – о.с. стоя позади стульчика, руки на пояс 1- наклон вправо, руки на пояс 2 – и.п. 3 – наклон влево, руки на пояс 4 – и.п. 5 – наклон вперед, руки на стул 6 – и.п. 7 - наклон вперед, руки на стул 8 – и.п.</p> <p>4. и.п. – сидя на стуле, руки за голову 1-4 перекрестные движения ногами вверх-вниз</p> <p>5. и.п.- сидя на стуле, руки вперед 1-2 наклониться вперед и потянуться руками 3-4 и.п.</p> <p>6. Подскоки вокруг стульев</p>	<p>4-6 раз</p> <p>4-6 раз</p> <p>20 сек.</p>	<p>Спина прямая</p> <p>Следить за правильностью перекрестных движений. Они должны выполняться ритмично</p> <p>Грудью стараться коснуться колен, голову вверх.</p> <p>Руки на поясе</p>
<p>II Основные виды движений.</p>	<p>12-13 мин.</p>	<p>- Вот мы приплыли на необитаемый остров!</p>
<p>1. Прыжки через удава на 2-х ногах с продвижением вперед, руки на поясе.</p>	<p>3 мин</p>	<p>Появляется пират. Он пытается напугать детей, которые прячутся от него. Пират: Попались ребята! Всех в плен к себе заберу, никому не убежать. Инструктор по Ф.К.: Ты, подожди, злодей, кричать. Давай-ка лучше по-честному поборемся. Согласен? Пират: Согласен. Знаю я одну игру «Измерь длину удава». Кто сможет перепрыгнуть через моего любимого удавчика, тот и выиграл, а кто не сможет, заберу в плен. Инструктор по Ф.К.: Это мы ещё посмотрим! Ноги прямые, вперед не наклоняться. Пират: Ох, уморили, вы меня! Никто не проиграл. Но всё равно я заберу вас в плен. Вот ещё одно моё испытание. Нужно пройти по узенькому мостику через бурную речку и не упасть, потом пролезть в горный тоннель. Конечно,</p>

<p>2. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ползание через тоннель.</p> <p>3 Лазание по гимнастической стенке до верха, сорвать с пальмы фрукт, перейти на другой пролет, спуск до третьей перекладины, прыгнуть в обруч, бросить фрукт в корзину</p> <p>4.П/и «Салки с ленточками»</p>	<p>4 мин</p> <p>4 мин</p> <p>2-3 мин.</p>	<p>вы не сможете пройти, ведь это очень трудно! Инструктор по Ф.К: И это нам по плечу! Спина прямая Ползать на высоких четвереньках</p> <p>Пират: Что ж, опять вы задание выполнили. Признаю, что вы смелые, ловкие и умелые. Но сдаваться мне совершенно не хочется. Вам нужно залезть на пальму, снять с нее тропические фрукты, перейти на другой пролет, спуститься, прыгнуть в обруч, затем бросить фрукт и попасть в корзину Инструктор по Ф.К: А мы и с этим справимся. Правда, ребята? Дети выполняют задание Лазание вверх приставным шагом, спуск попеременным способом Спрыгивать на две ноги Бросок совершать одной рукой снизу Пират: Ой-ой-ой! Всё-то вы умеете. Пират признаёт себя побежденным и просит прощения. Инструктор по Ф.К: Давай пират, лучше в добрые игры поиграем! Знаешь такие? Пират: Знаю. В детстве мама играла со мной в догонялки. Инструктор по Ф.К: А мы знаем такую игру! Пират догоняет ребят, снимает ленточки в течении одной минуты, потом ловишка назначается из ребят, не пойманных пиратом.</p>
<p>Заключительная часть 2-3 мин.</p>		
<p>Релаксация «Сон на берегу моря».</p>	<p>1-2 мин</p>	<p>Инструктор по Ф.К: Нагулялись, наигрались ребята и легли отдохнуть на теплом песочке. Дети ложатся на коврик, звучит расслабляющая музыка . Инструктор по Ф.К: Ребята славно потрудились, движениями насладились.</p>

<p>Перестроение в одну шеренгу Подведение итогов, выделение лучших. Прощание с детьми</p>	<p>1 мин</p>	<p>Сейчас мы глазки закрываем, дружно вместе отдыхаем Реснички опускаются, Глазки закрываются. Мы спокойно отдыхаем, Сном волшебным засыпаем. Дышится легко, ровно, глубоко. Снится вам один замечательный сон. В этом сне вы видите море с прозрачной, голубой водой, через толщу которой можно рассмотреть подводный мир: необыкновенной красоты водоросли, стайку необычных диковинных рыб, большую морскую черепаху и радостных, добродушных дельфинов. 1, 5 минуты Вы проснулись, потянулись. И друг другу улыбнулись. А теперь пора отправляться обратно домой. Понравилось вам путешествие по необитаемому острову? Что вам запомнилось (ответы детей) (звучит гудок корабля). Поднимайтесь по трапу, занимайте свои места в каютах. Под веселую песенку мы возвращаемся в наш любимый детский сад.</p>
--	--------------	---