

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
Февраль 2015

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</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, спрыгнуть 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>и не упасть, потом пролезть в горный тоннель. Конечно, 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, спрыгнуть 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>
Заключительная часть 2-3 мин.		
<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:</p>

<p>Перестроение в одну шеренгу Подведение итогов, выделение лучших. Прощание с детьми</p>	<p>1 мин</p>	<p>Ребята славно потрудились, движениями насладились. 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>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------