

Конспект занятия по физической культуре в подготовительной группе

Подготовила: Стрижова А.С.

«Морское путешествие» в домашних условиях.



Цель: воспитание у детей желание заниматься физической культурой.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости.
2. закреплять у детей умение соблюдать в ходьбе и беге заданный темп;
3. совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, добиваясь естественности, лёгкости и точности выполнения движения
4. Совершенствовать навыки в проползании на животе, подтягиваясь на руках; лазания; сохранять равновесие при ходьбе по канату.
5. Упражнять в беге «змейкой»
6. Развивать навыки совместных взаимодействий.
- 7.развивать у детей способность к двигательной импровизации;
- 8.воспитывать привычку сохранять правильную осанку.
- 9.Повторить и уточнить имеющие знания о профессии моряк.

1. часть

Мама: Сегодня мы с тобой отправимся в необычное морское путешествие. Впереди нас ждут морские испытания и поэтому нам надо размяться и выполнить морскую разминку.

-На – право!

«Морской парад» (разновидность ходьбы)

- Обычная ходьба.
- По диагонали на носках.
- По диагонали на пятках.
- По диагонали спиной вперед.

«Учебная тревога» (бег).

- Обычный.
- Змейкой.

«Отбой учебной тревоги» (ходьба)

- Обычная.

ОРУ «Мы - матросы».

«Запах моря».

И. п. стоя ноги врозь, руки внизу, мышцы предельно расслаблены, глаза закрыть.

1-4. Медленно вдыхать воздух через нос, пытаюсь уловить запах моря.

5 –8. Медленно выдыхать через рот.

Стараемся добиваться ощущения, что дышим не только носом, но и телом (воздух проникает через кожу).

«Пловец» (матросы соревнуются в плавании). Упражнение показывает ребенок.

И. п. – стоя руки вверх, ноги вместе.

1-8 – поочередные круговые движения руками вперед, имитируем плавание кролем на груди .

1-8 – то же назад (плавание на спине).

Далее все упражнения показывают дети.

«У штурвала».

И.п. – стоя ноги врозь, руки перед грудью, локти вниз (держим штурвал);

1-2 - наклон вправо

3-4 - тоже влево.

«Поднять якорь».

И.п. – стоя ноги врозь, руки на поясе.

1-2 – наклон вперед коснуться руками пола.

3-4 И. п.

«Спустить шлюпки» (гребля).

И.п. – сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.

1-2 – не отрывая стопы от пола, сгибая руки, лечь на спину;

3-4 – выпрямляя руки, вернуться в исходное положение.

«Матрос взбирается по реям».

И. п. – лежа на спине, руки к плечам.

1-3 – сесть, имитируя движения руками, как при лазании по канату

4 – И. п.

«Плавание брасом».

И. п. – лежа на животе, руки вверх;

1 – поднять голову, верхнюю часть туловища, руки вверх;

2- 7 – движение руками, имитируя плавание брасом

8 – И. п.



2. Основная часть

1 станция «По скользкому трапу».

Проползание на животе по полу, подтягиваясь на руках под стульями 2-3 шт.

2 станция «Между подводными рифами».

Бег «змейкой» между кеглями, не задевая их.

3 станция.

Мама: Шторм закончился, и матросы отдыхают. Как они отдыхают? (Ответ ребёнка)

Подвижная игра

- **«Море, волны, пляж»**

Мама-водящий. По команде «Море» -ребёнок делает большой круг руками перед собой, по команде «Волны» - поднимает руки в стороны и имитирует «волны», по команде «Пляж» - приседает, по команде «Рыбки» - свободно перемещается по комнате. Мама проводит эту игру несколько раз, старается запутать ребёнка, ускоряя темп игры.

- **«Море волнуется»** (придумать и изобразить фигуры морских обитателей).

3. Заключительная часть

Релаксация «Сон на берегу моря». Дети ложатся на коврики и слушают шум моря (запись).

- Ты спишь и тебе снится один и тот же сон. В этом сне ты видишь море с прозрачной водой, через толщу которого можно рассмотреть подводный мир: необычной красоты водоросли, необычных диковинных рыб, большую морскую черепаху и радостных, добродушных дельфинов.

Пауза. На счет 1, 2,3 ребёнок открывает глаза и встаёт.

Мама: Наше морское путешествие подошло к концу. Ты справился со всеми сложными заданиями и испытаниями!

