Согласовано Утверждаю

Ст. воспитатель Заведующий МДОУ

\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Ерошина \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Г. Клочкова

Муниципальное дошкольное общеобразовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида № 97»

**КОНСПЕКТ**

занятия по физической культуре

в старшей группе

«Мы - матросы»

Инструктор по физической культуре

МДОУ «Детский сад

общеразвивающего вида № 97»

Т.О. Крусева

Дата проведения:

г. Саратов

**ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ:**

Закрепить в игровой форме навыки выполнения циклических упражнений (бег, ходьба, прыжки); вызывать у детей положительный эмоциональный настрой.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:**

Формировать жизненно важные двигательные умения, способствовать укреплению здоровья. Формировать правильную осанку; укреплять разные группы мышц.

**ОБУЧАЮЩИЕ ЗАДАЧИ:**

Упражнять в беге с ускорением и замедления темпа; закреплять ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в ходьбе правым и левым боком *(приставным шагом)* по канату, лежащему на полу; закрепить ходьбу по гимнастической скамейке *(с мешочком с песком на голове)*. Закрепить лазанье по гимнастической лестнице *(разноимённым шагом);* совершенствовать прыжки вправо и влево из обруча в обруч*.*

**ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ:**

Воспитывать выдержку, терпение, старание в выполнение сложных заданий. Пробудить желание и потребность к занятиям физкультуры (физическим упражнениям, играм).

**РАЗВИТИЕ ПСИХИКО - ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ:**

С помощью игровых сюжетов, подвижных игр, доставить детям чувство радости..

**ОБОРУДОВАНИЕ:**

1 гимнастическая скамейка; 1 канат; 6 обручей; шведская стенка; мешочки с песком; аудио запись шум моря.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

Дети в физкультурной форме заходят в физкультурный зал.

Инструктор: Здравствуйте ребята, сегодня я вам хочу предложить быть матросами, и отправиться в дальнее плавание. Как вы думаете, что матросы выполняют на корабле? *(Ответы детей).*

Инструктор: Тогда все подтянулись, распрямили спину и плечи, подняли голову. Вот вы и моряки, а я буду вас тренировать и помогать вам в вашем нелёгком деле. Я буду не просто инструктор по физической культуре, а буду адмиралом.

« Равняйсь! Смирно! Вольно. Здравствуйте товарищи матросы!»

Дети: Здравия желаем, товарищ адмирал!

Инструктор: Налево! Начинаем морской парад!». За направляющим шагом марш!

Вводная часть: Ходьба, ходьба с высоким подниманием колен; ходьба полуприсед; прыжки с глубокого положения с продвижением вперёд; ходьба переходящая в бег *(медленном и быстром темпе)*; бег на выносливость до 1,5 мин.; переходящий в ходьбу с восстановлением дыхания с перестроением в колонны по два.

Комплекс общеразвивающих упражнений

1.«Запах моря». (6 – 7 раз).

И.п.; стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. На 1 - поднять руки вверх

подняться на носки; 2 – вернуться в и.п.

2.«Дозор». (6 – 7 раз).

И.п.; стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе; на 1 – поворот туловища влево, одновременно левую руку поднять у лбом; на 2 – вернуться в и.п.; на 3 – поворот в правую сторону; на 4 – вернуться в и.п.

3.«Пловец». (6 – 7 раз).

И.п.; стоя корпус туловища наклонён слегка вперёд; ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища; выполнять движение руками имитируя плавание кролем на груди; остановиться и продолжить упражнения имитируя плавание кролем на спине.

4.«У штурвала». (6 – 7 раз).

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью, локти внизу; на 1 - наклон туловища влево; на 2 – вернуться в и.п.; на 3 – наклон туловища вправо; на 4 – вернуться в и.п.

5.«Поднять якорь». (6 – 7 раз).

И.п. стоя, руки на поясе; на 1 – наклон туловища вперёд; на 2 – вернуться в и.п.

6. «Гребля». (6 – 7 раз).

И.п. сидя, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, согнуты в локтях локти визу; на 1 – 5 – наклоны вперёд, выполнять гребковые движения руками.

7.«Дельфин». (6 – 7 раз).

И.п. лёжа на животе, руки согнуты в локтях под подбородком; на 1 – выпрямить руки, одновременно поднимая руки и ноги вверх, зафиксировать «рыбку»; на 2 – вернуться в и.п.

8.«Победа!». (10 прыжков 2 подхода).

И.п. стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища; на 1 – ноги в прыжке на ширину плеч, руки с хлопком над головой.

Основные виды движения

1. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком с песком на голове, руки в стороны. (2 раза).
2. Прыжки из обруча в обруч, влево вправо. (6 шт. 3 раза).
3. Ходьба по канату, приставным шагом (влево и вправо), руки на поясе. (3 раза).
4. Лазание по гимнастической лестнице (разноимённым шагом). (3 раза).

Подвижная игра «Берегись акулы»

Цель: Закрепить правила игры, быстро и чётко выполнять команды инструктора. Бегать быстро, легко не сталкиваясь друг с другом, стараться увернуться и убежать от водящего «акулы».

Правила игры: С помощью считалочки, выбирается водящий - «акула», который остаётся на середине площадке. Дети занимают места, стоя на гимнастических скамейках. По команде: «Быстро в воду!», дети спрыгивают на пол, бегают по площадке и имитируют плавание. По сигналу инструктора: «Акула!», дети бегут от «акулы» и занимают места на гимнастических скамейках. Пойманные «акулой» 3 – 5 чел. , игра прекращается. Игра повторяется (3 раза).

Инструктор: Матросы молодцы справились со всеми заданиями адмирала, пришло время отдохнуть.

Этюд психогимнастика «Шум моря»

Дети – «матросы» лежаться на ковёр, на спину и закрывают глаза.

Представьте себе, что вы лежите на берегу Чёрного моря, летают чайки. Окружающей вас песок сухой, мягкий и горячий. Солнце клонится к закату и окрашивает небо в золотые, красные, розовые и сиреневые тона. Вы чувствуете тепло вечернего солнца всем своим телом и, бросая взгляд на воду, видите блики играющих волн, вдалеке стаи дельфинов. Прислушайтесь к звукам моря, к шуму его прибоя. (2 – 3 мин).

Инструктор: А теперь поднимайтесь, строимся в одну шеренгу.

Сейчас товарищи моряки хочу поблагодарить вас за смелость, выносливость и выдержку с трудностями, за слаженность вашей команды. Я вами горжусь!

Инструктор: «МОРСКОМУ ФЛОТУ РОССИИ!», (троекратное) -

Дети: «Ура! Ура! Ура!».

Инструктор: Сейчас, вы вернётесь в группу и обязательно нарисуйте наше морское путешествие. Хорошо? Налево за направляющим «строевым шагом» марш.