Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад

№ 1 «Родничок» п. Горный Краснопартизанского района

Саратовской области

Конспект физкультурного занятия

(с элементом психогимнастики)

для детей старшей группы

«Мы - моряки»

Подготовила:

Исимбаева Галина Сергеевна

воспитатель первой

квалификационной

категории.

п. Горный

**Дидактическое обоснование.**

1. Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.
2. Старшая группа.
3. Физкультурное (с элементами психогимнастики).
4. Тема: «Мы - моряки»

**Дидактическая цель:**

Получить новые знания о профессии моряка.

Создать условия позволяющие заинтересовать детей этой темой.

**Тип непосредственно образовательной деятельности:**

Комплексное.

**Программное содержание:**

Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, потягиваясь руками с боков, в ползании на четвереньках по тоннелю, тренировать в пряжках вправо - влево – прямо на 2-х ногах, упражнять в равновесии при ходьбе по шесту, лежащему на полу, приставным шагом вперед. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, использовать упражнения по формированию правильной осанке. Формировать здоровый образ жизни; развивать силу, ловкость; укреплять здоровье детей. Воспитывать смелость, решительность, чувство товарищества, умение доходить до намеченной цели, интерес к профессии моряка.

**Предварительная работа:**

1. Просмотр фильма о моряках.
2. Рассматривание альбома: «Мы - моряки»
3. Чтение стихотворений, рассказов о море.
4. Кружковая работа «Умелые руки» - выставка детских работ.
5. Беседа с детьми об обитателях моря.
6. Составление проекта: «Море бывает в беде»

**Методы и приемы:**

Игры, имитация действий, словесные приемы, элементы психогимнастики, поточный метод выполнения упражнений, индивидуальный подход.

**Форма организации:**

Фронтальная, групповая и индивидуальная.

**Средства обучения:**

Мультимедиа;

Музыка;

Гимнастическая скамья (высота - 35 см),

шест, обручи (8 штук), тоннель – высота дуги 35 см.;

аудиозапись с шумом моря.

**Ход занятия:**

1. **Вводная часть.**

Дети в полосатых футболках входят в зал и строятся в одну шеренгу.

***Воспитатель:*** Ребята, сегодня вы матросы! Здравствуйте, товарищи матросы!

*Дети:* Здравия желанием, товарищ адмирал!

***Воспитатель:*** Сегодня на нашем корабле «Северная звезда» в плавание отправляются отважные, смелые, ловкие и находчивые юнги. Вас ждут нелегкие испытания. Все готовы отправится в плавание? (ответы детей) Значит полные вперед.

/Включается аудиозапись «Шум моря и крик чаек»/

***Воспитатель дает команды, дети их выполняют.***

1.Ходьба на носках – руки в стороны;

2.Ходьба на пятках – руки за голову;

3.Ходьба вперед спиной;

4.Ходьба боковым приставным шагом;

5. «Аврал! Учебная тревога!» - бег друг за другом, со сменой направления («Кругом»)

6.Ходьба, восстановления движения

Построения в звенья.

***Воспитатель****:* Настоящий моряк должен быть в хорошей физической форме.

Поэтому необходимо провести физкультурную разминку.

Для моряка тренировка

Начинается с самого утра.

Надо сильным быть,

Чтобы не устать.

Смелым, чтоб не испугаться,

И ловким нужно стать, чтоб с врагом сражаться.

**II. Основная часть**

**1.Общеразвивающие упражнения**

***а) «Глазки»*** «Чтобы зоркими нам быть – нужно на глаза давить»

И.П. – о.с. На счет 1-2 пальцами обеих рук одновременно слегка давить на глазные яблоки, 3-4 - руки опустить. (6 раз)

***б) «Пловец»*** - «На спине и на груди плаваем мы - посмотри»

И.П. – о.с. Выполнение на счет 1-4 поочередно круговыми движениями руками вперед, имитируя плавание кролем на груди;

На счет 5-8 – то же назад (6 раз)

***в) «У штурвала»*** - «Крепко держим мы штурвал, не допустим мы аврал»

И.П. – стоя, ноги врозь, руки перед грудью, локти вниз – держим штурвал.

Выполнение: на 1 – наклон туловища вправо, на счет 2 – И.П.; 3 – влево, 4 –И.П. (6 раз)

***г) «Поднять якорь!»*** - «Якорь нужно нам поднять и прилив не прозевать»

И.П. – ноги врозь, руки на поясе.

Выполнение: на счет1-2 наклон вперед, коснуться руками пола, на счет 3-4 – И.П.

***д) «Взбираемся по реям»*** - «Паруса нужно поднять, чтобы ветер в них поймать»

И.П. – лежа на спине, руки к плечам

Выполнение: на счет 1-2 поднять верхнюю часть туловища, ноги, руки, на счет 3-4 – И.П. (4 раза)

***е) «Рыбки»*** - «Я рыбка! Я спущусь ко дну и быстро к камушкам плыву»

И.П. – лежа на животе, руки впереди.

Выполнение: на счет 1-3 – поднять верхнюю часть туловища, ноги, руки, соединив ладони, на счет -4 – и.п. (4 раза)

***ё) «Прыжки»*** - «В синем море искупались, потом долго согревались»

И.П. – о. с

Выполнение: прыжки на 2 ногах на месте, руки в стороны, обхватить плечи, чередование с ходьбой (2 раза по 8 прыжков)

Упражнение на дыхание – «Надо глубоко дышать – ветром парус наполнять»

И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: на счет 1-4 набрать как можно больше воздуха, надуть щеки (вдох), на счет 5-8 плавно наклониться вперед – вниз, легко постукивая кулачками по щекам, выдыхать воздух небольшими порциями (2 раза)

**2.Основные движения** (Дети перестраиваются в шеренгу)

***а) «По палубе в шторм»***

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками с боков (2 раза)

***б) «Перепрыгни через медузу»***

прыжки на 2 ногах вправо – влево – прямо (Ловкие ребята. Обручи в шахматном порядке – 8 штук) (2 раза)

***в)*** ***«Нырять на морское дно».*** Любой матрос должен уметь плавать и нырять. Сейчас мы посмотрим, как вы умеете нырять на морское дно.

Проползти по тоннелю на четвереньках (2 раза)

***г) «Переход на соседнюю мачту»***

Ходьба по шесту, лежащему на полу, приставным шагом вперед, стараясь не потерять равновесие.

3.Воспитатель поощряет детей

«Мы играем, мы играем,

Мы сегодня моряки

Мы мечтаем, мы мечтаем,

Что, когда мы подрастем,

Моряками все мы станем

И во флот служить пойдем»

**Подвижная игра «Акула»**

Дети под музыку бегают по залу, имитируя плавание или движение рыбок. По сигналу «Акула» бегут, строятся в одну шеренгу «Акулы» (2 раза) догоняет детей (3 раза). Акул детей выбирают считалкой

4.**Игра «Хрустальная вода»**

Условия игры: Дети стоят в кругу. По сигналу воспитателя приседают, набирают «пригоршню воды», поднимают руки вверх и выливают «воду» на себя, часто подпрыгивая на месте и произнося громко и радостно продолжительный звук «и-и-и» (3 раза)

5.**Релаксация «Покачаемся на волнах»**

**III. Заключительная часть**

Дети тихо встают и спокойно обходят зал.

Подводится итог занятия.

*Воспитатель:* Молодцы, ребята! Провели мы состязанья

И желаем на прощанье

Всем здоровье укреплять,

Дух и тело развивать.

Телевизор только в меру,

Чаще в руки брать гантели!

На диване не валяться,

Чаще спортом заниматься.