

Непосредственно - образовательная деятельность по физической культуре в подготовительной группе «Морское царство»

Интеграция образовательных областей: «Физическое», «Познавательное», «Социально-коммуникативное», «Художественно- эстетическое»

Цель:

Создать физкультурно – игровую среду, направленную на оптимизацию двигательной активности, гармонизацию духовных, психических, физически качеств ребенка.

Развивать гибкость, координацию и выразительность движений, их согласованность с темпом музыки. Способствовать растяжке мышц тела.

Совершенствовать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ходьбе с перешагиванием через предметы и прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

Укреплять здоровье детей, упражняя в выполнении массажа, биологически активных точек;

Активизировать познавательно- исследовательский интерес детей о подводном мире. Воспитывать у ребенка интерес к здоровьесберегающей среде.

Оборудование: 2 скамейки, 2 длинные верёвки, массажные мячи по количеству детей, проектор, музыка.

I. Вводная часть.

Дети колонной по одному, под музыку входят в зал, построение в шеренгу. Проверка осанки, равнения.

Инструктор: Предложить хочу вам, дети,

Позабыв про все на свете –

Путешествие начать,

В Морском царстве побывать.

(Звучит фонограмма ветра и шума прибоя моря.)

Отправляемся в дорогу

Дружно зашагали в ногу

(Направо, ходьба в колонне по одному)

Морской берег весь неровный

Будем с вами осторожны

Вдруг камни острые попались.

(Руки в замок за спиной, ходьба на пятках, спину держать ровно)

Впереди валуны
выше ноги подними
(Ходьба с высоким подниманием колен, руки за голову)

Посмотрите чайки в небе,
С моря прилетели,
(Бег в колонне по одному)

Разыгрались, расшумелись
И над морем разлетелись
(Ходьба в колонне по одному)

Морской воздух так ароматен –
Для дыхания приятен,
Давайте вдохнем морской воздух

Дыхательная гимнастика: «Морской воздух»

Воздух мы морской вдохнем

Дышим носом, а не ртом.

Плечи не поднимаем,

Животом мы помогаем

(Подняли руки, подтянулись на носочках - вдох, руки в сторону, вниз – выдох.
Вдох через нос, а выдох через рот. 4-6 раз)

II. Основная часть.

Инструктор: мы с вами исследовали весь берег моря, пора погрузиться и под воду. Накатилась большая волна, и, словно по волшебству, мы с вами оказались на морском дне.

Перестроение в полукруг.

Общеразвивающие упражнения.

Инструктор: Сейчас еще раннее утро, морские обитатели спят и только водоросли просыпаются первыми.

1. «Водоросли»

И.п.: - лежа на спине, руки вдоль туловища;

1- поднимать руки и ноги вверх, поочередно;

Водоросли тянутся вверх, хотят увидеть солнечные лучи. (8-10 раз)

Они колыхнутся на волнах, а волны играют с ними.

2 - И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

Их увидела стая дельфинов. Они очень красивые и игривые.

2."Дельфины"

И.п.: - лежа на животе,руки согнуты в локтях вдоль туловища.

1 – поднимание туловища, выпрямляя руки

И.п.: - лежа на животе, руки согнуты у пояса.

Дельфины самые умные из всех морских существ. Хорошо поддаются дрессировке. Они обладают отличным слухом и зрением, и могут найти точное местоположение объекта даже ночью. Живут они стаями.

Посмотрите, в водорослях затаилась черепашка. Мы ее спугнули, и она заторопилась домой, или искать себе новое убежище.

3.« Морская черепаха»

И. п.: низкие четвереньки.

1 - ползти на коленях и локтях вперед,затем назад.

Черепахи живут на Земле больше 220 миллионов лет. Они обитают во всех морях и океанах, за исключением самых холодных. Примерный возраст черепахи можно определить по годовым кольцам на ее панцирных щитках. Один раз в год черепахи выходят на берег, чтобы отложить яйца. Черепахи могут жить более 150 лет.

Неподалеку проплывала стая маленьких рыбешек. Кто же их гонит. Конечно, это акула она ведь хищница и любительница поохотится.

4."Акула"

И. п.: сидя на коврикe, ноги в стороны, руки опущены;

1 - поднять руки вверх и дотянуться до носков ног имитируя пасть акулы;

Она чует добычу по запаху или улавливает мельчайшие разряды движения.

Акула достигает в длину до 12 метров. Ее гигантская пасть заполнена острыми треугольными зубами.Акула уплыла довольная, сытая.

Акула разбудила огромного осьминога. Он своими щупальцами поднял песок на морском дне.

5. «Осьминог»

И. п.: на корточках, руки скрещены между ног.

1 - пальцами перебирая по полу, поворачиваемся вокруг себя;

Осьминоги водятся только в солёной воде. Размеры осьминога могут быть от 1 см до 4 метров. Ноги у осьминога растут прямо из головы и их 8. Если

осьминога испугать, он начинает менять свою окраску. Он может быть красным, голубым, коричневым и даже белым. Чтобы скрыться от своих врагов, он выпускает черное облако.

Упражнение на восстановление дыхания «Морские раковины».

Осьминог поднял песок со дна и стали видны морские раковины, которые закрываются и открываются.

И. п.: сидя на коленях, наклонить голову к коленям и обхватить руками;

1 - подняться на колени, руки поднять вверх (вдох носом, не надувая щек);

2 - плавно наклонить голову к коленям, руками обхватить голову (выдыхать воздух небольшими порциями);

Жемчужина - это плод трудов моллюска по самозащите. Чтобы выросла одна морская жемчужина требуется 3 года. Морская раковина с жемчугом залегает глубоко на дне моря, и чтоб достать ее нырять приходится на глубину 15-20 метров.

Основные виды движений

1.«Собираем жемчуг»

Прыжки – перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед. (2-3 раза)

2.«Маленький водоворот»

Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться на 360 и пройти дальше (2-3 раза)

3.«Перешагиваем большие валуны»

Ходьба через набивные мячи (2-3 раза)

Инструктор: хорошо с вами потрудились, а теперь хотите порыбачить? С помощью чего можно рыбачить? (Ответы) Сейчас поиграем с вами в игру.

Подвижная игра: «Не намочи ноги»

На участке проводятся две линии на расстоянии 3-4м одна от другой –это болото. Играющие делятся на 2-3 отряда и выстраиваются против черты. Задача- переправиться через болото с помощью дощечек (фанерки или картонки). По сигналу инструктора первые из каждого отряда начинают передвигаться :сначала они встают на одну дощечку, кладут впереди себя вторую, встают на нее, берут первую, опять кладут ее вперед и т.д. Когда первый перейдет болото, переправу начинает следующий, и так в каждом отряде. Выигрывает тот отряд, который раньше переправился через болото.

Указания к игре. Если играют только два отряда (по 3-4 человека), болото можно разделить пополам, тогда все участники выстраиваются вдоль черты и начинают переправляться одновременно.

III. Заключительная часть.

Инструктор: пока, мы с вами играли, на берег выползли морские ежи. Панцирь у морских ежей округлый, прочный, весь в иголках. Иглы морских ежей, могут быть в длину от 1 мм до 30 см, с помощью своих иголок морские ежи охотятся, передвигаются и защищаются от хищников.

Они помогут нам сделать массаж.

Массаж с помощью массажного мяча.

Девочки и мальчики,
Возьмите в руки мячики.
Этот мячик непростой,
Весь колючий, вот такой!
Я мячом круги катаю,
Взад-вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
А потом сожму немножко.
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.

Релаксация «Звуки прибоя»

Инструктор: Ребята славно потрудились, движениями насладились. Сейчас мы представим, что отдыхаем на теплом песочке, глазки закрываем.

Дети лежат на ковре. Звучит тихая музыка.

Реснички опускаются,
Глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.

Сниться 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.

Рефлексия

Инструктор: Что вам больше всего понравилось на занятии? Что у вас получилось? Что бы вы хотели повторить? Кто из морских обитателей вам понравился?

Выслушиваются ответы детей.

Инструктор: Молодцы, ребята! Мне очень понравилось наше путешествие, Мы встретили и узнали различных морских обитателей: морских черепах, змей, китов, дельфинов. Мы еще раз убедились, что не только на суше, но и в море находятся очень большое множество живых организмов.

Под звуки моря дети спокойными шагами выходят из зала.