

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №76 «Здоровейка» города Чебоксары Чувашской Республики

Конспект непосредственно-образовательной деятельности
на тему
«Морское путешествие»
(старший дошкольный возраст)

Подготовила
Инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №76» г.Чебоксары
Иванов Андрей Николаевич

Чебоксары

Задачи:

- Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги, с мешочком на голове.
- Закреплять умения: в прыжках с продвижением вперед, лазанье(пролезание в обруч правым и левым боком);
- Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Воспитывать у детей умение соблюдать правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Интеграция образовательных областей: «Художественно-эстетическое развитие».

Предварительная работа:

С детьми проводится беседа о морских обитателях. Чтение энциклопедий, познавательной литературы (энциклопедии: «Все обо всем» Ю. Соколова, «Окружающий мир» И.Р.Колтунова, «Атлас живого мира» Е.А. Павлова), рассматривание иллюстраций на морскую тематику.

Оборудование:

Гимнастическая скамейка, 4 обруча, мягкие модули, мешочки с песком, массажные мячи по количеству детей. Музыкальный центр, мультимедийный проектор.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Дети входят в зал в спортивной форме.

Инструктор по Ф.К.: Доброе утро, ребята!

(проводится тренинг «Доброе утро»)

Доброе утро, как добрая птица!

Ласково, нежно в окно к нам стучится.

Ребята, приготовьте, пожалуйста, свои «гнездышки-ладошки», сейчас мы будем передавать друг другу «Доброе утро» и называть ребят ласковыми именами: «Доброе утро, Танечка», «Доброе утро, Сереженька» и т.д.

А теперь покружimsя, выпустим доброе утро в воздух, и пусть наша доброта разливается над городом Чебоксары, над нашей родиной Россией, над нашей планетой Земля! Пусть всему миру будет хорошо от нашей нежности и доброты!

Инструктор по Ф.К.: Ребята скажите, пожалуйста, какое сейчас время года?

Дети: осень.

Инструктор по Ф.К.: Назовите, пожалуйста, признаки осени.

Дети: Листья на деревьях пожелтели и опали, стало холодно, на лужах появился лед, выпал первый снег.

Инструктор по Ф.К.: Правильно. Ребята, мне хочется узнать, а чем вы занимались летом?

Дети: Отдыхали, гуляли, ездили на дачу, в отпуск, загорали, купались.

Инструктор по Ф.К.: Ребята, а кто-нибудь из вас был на море?

Дети: да.

Инструктор по Ф.К.: А хотите, чтобы мы все вместе отправились в удивительное морское путешествие?

Дети: Да

Инструктор по Ф.К.: Строимся в колонну по одному и шагаем друг за другом . Впереди нас ждет много испытаний.

Корригирующая гимнастика.

Эй, веселый народ! (шаг марша в колонне по одному в обход по залу в лево)
Отправляемся в поход!
Мостик в стороны качался, (ходьба на носках , руки в стороны)
А под ним ручей смеялся,
На носочках мы пойдем,
На тот берег попадем.
Дальше глубже в лес зашли
Налетели комары. (поднимать руки вверх-хлопок, руки вниз-хлопок).
Руки вверх-хлопок над головой,
Руки вниз-хлопок другой.
Комаров всех перебьем.
И к болоту подойдем.
Перейдем преграду вмиг
И по кочкам прыг, прыг, прыг. (подскоки на правой и левой ногах)

На болоте между кочек
Вырос славный городочек.
Солнышко взойдет едва (Вдох через нос-руки через стороны вверх,
В городке поют : «Ква-ква!» выдох через рот-руки вниз «ква-ква»

Артикуляционная гимнастика

1.Чтоб понравиться лягушкам- тянем губки прямо к ушкам!
Потяну и перестану и нисколько не устану! (произносит звук «и-и-и»)
Губы не напряжены и расслаблены. 4 раза
2. А теперь комарик я,
Хоботок есть у меня. (звук «у-у-у») 4 раза
3. А теперь я дудочка,
Дудочка-побудочка. (звук «о-о-о») 4 раза.
4. Зубы крепче мы сожмем, а потом их разожмем.
Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляются.(звук «ы-ы-ы») 4 раза.

Дальше по лесу шагаем,
И медведя мы встречаем. (ходьба на внешнем своде стопы, руки за голову)
Руки за голову кладем,
И вразвалочку идем.
А потом, потом, потом,
Все бегом, бегом, бегом. (медленный бег до 1 минуты)
Мы шагаем, мы шагаем,
Руки выше поднимаем
Голову не опускаем.

Дети остановились в кругу.

Дыхательная гимнастика: «Морской воздух»

Инструктор по Ф.К.: Чувствуете, ребята, пахнет морским воздухом.
И увидели мы море, (на экране море)

Красивое, большое.

Воздух мы морской вдохнем

Дышим носом, а не ртом.

Плечи не поднимаем,

Животом мы помогаем

(Вдох через нос, а выдох через рот. На выдохе произносим звук «А-А-А». 4-6 раз)

Инструктор по Ф.К.: Ребята, вы слышите, шум прибоя? Что-то наше море разволновалось.

Звучит шум прибоя. Появляется Нептун.

Нептун.

Гордый я морей властитель,

Рыб, дельфинов повелитель.

Мой дворец на дне морском

Весь усыпан янтарём.

Здравствуйте, ребята! Я очень рад вас видеть. Приглашаю вас всех в мой подводный дворец.

А чтобы добраться в мое царство я превращаю вас в отважных моряков.

Инструктор по Ф.К.: Накатилась большая волна, и, словно по волшебству, все оказались на морском дне. (Вдох-руки через стороны, на выдохе – «буль-буль».) Как тут все необычно.

Интересно, а что это такое?(На экране морские водоросли) А это морские водоросли.

О.Р.У.

Инструктор по Ф.К.: 1.«Водоросли». Они тянутся через толщу воды к солнышку, но появился ветер, и вода уносит их то в одну, то в другую сторону.

И.п.-ноги врозь, руки внизу.

1.-поднять прямые руки перед собой вверх;

2.-наклониться вправо;

3.-выпрямиться-руки вверх; 4.- И.п. тоже влево. (6 раз)

Произносим на выдохе звук «ш-ш-ш»

2. «Медузы». (на экране появляются медузы)

Инструктор по Ф.К.: Посмотрите ребята, это медузы. Они куда то торопятся, дружной стайкой уплывают вдаль.

И.п.-ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях перед грудью.

1.-развести руки в стороны, очертить круги перед собой, одновременно выпрямляя ноги и поднимаясь на носки.

2.-И.п. (6-8 раз)

Произносим на выдохе «буль-буль».

3. «Морской конек».(на экране).

Инструктор по Ф.К.: А теперь вместе с морским коньком делаем следующее упражнение.

И.п.-о.с., Руки на поясе.

1.-Выпад правой ногой вперед;

2-3-пружинистые покачивания;

4.-И.п. тоже левой ногой.

4-5 раз

4. «Морская черепаха»

Инструктор по Ф.К.: Посмотрите, ребята, нас встречает морская черепаха. Какая она осторожная-то выглянет из домика, то снова спрячется.

И.п.-сидя на полу, колени подтянуть к животу, обнять руками, голову наклонить к коленям.

1-2-поднять вверх вперед прямые ноги «угол»,руки в стороны, шею вытянуть;

3-4- И.п. 4-6 раз

Произносим на выдохе «ух»

5. «Рыбки» (на экране)

Инструктор по Ф.К.: А вот стайка маленьких диковинных рыбок резвится в прозрачной, светящейся от солнца воде. Давайте ляжем на коврик, и поплаваем с маленькими рыбками.

Приподнять над туловищем руки, словно плавнички, приподнять голову и прямые ноги, словно хвостик, прогнуться на 20-30 сек. 3-4 раза

6. «Кит».(на экране)

Вот плывет большой, красивый кит, и медленно качается на волнах.

И.п.-лежа на животе.

1.-приподнять одновременно плечи и ноги, руками взяться за ступни, голову поднять и слегка качнуться.

2.-И.п.;

Произносим на выдохе «пых-пых» 3-4 раза

7.«Дельфины».(на экране) Добрым, ласковым дельфинам очень нравится прыгать на волнах. Давайте попрыгаем вместе с ними.

1-8 прыжки на месте на 2х ногах в чередовании с ходьбой. 4 раза

Инструктор по Ф.К. Ребята, вам понравилось на дне морском? Как прекрасны обитатели морских глубин. А наше путешествие продолжается.

Нептун: Посмотрите, ребята! Подводные скалы преграждают дорогу

И лабиринтов к тому ж очень много,

Но вы, моряки, — смелый народ.

Препятствий не бойтесь,

Скорее вперед!

Инструктор по Ф.К.: Ребята, впереди полоса препятствий. Если мы сможем её пройти, то попадём во дворец Нептуна. Вы готовы?

Ответы детей: да

Дети друг за другом проходят полосу препятствий.

Основные движения

Инструктор по Ф.К.: Первое препятствие- морские камушки

-прыжки на двух ногах с продвижением вперед через «морские камушки» (кочки 6 штук) 3 раза;

Инструктор по Ф.К.: Мягко приземляемся на полусогнутые ноги, перекатом с пятки на носок.

Инструктор по Ф.К.: Второе препятствие – подводные пещеры. - пролезание правым и левым боком в подводные пещеры (обручи) 4 шт. по 3 раза;

Инструктор по Ф.К.: Третье препятствие – собери жемчуг. Ребята вам надо пройти по скамейке с жемчужиной на голове

(ходьба, по скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги, с мешочком на голове). 3 раза

Инструктор по Ф.К.: Спину держим прямо, голову не опускаем, сохраняем равновесие.

Нептун: Молодцы, ребята со всеми заданиями вы справились! А вот и мой дворец! А в награду за вашу отвагу и смелость предлагаю вам поиграть в игру **«Караси и щука»**. Один ребенок выбирается «щукой». Остальные дети «караси». «Камешки» (мягкие модули) образуют круг. «Караси» плавают внутри круга. По сигналу педагога «Щука!»- она быстро вбегает в круг, стараясь поймать «карасей». «Караси» спешат поскорее занять место за камешком и присесть. «Щука» ловит тех «карасей», которые не успели срятаться. Игра повторяется 3-4 раза. Варианты: 2. «Караси» плавают между камешек. 3. «Караси» плавают за камешками (за пределами круга), «Щука» внутри круга.

Дыхательная гимнастика «Морской воздух»(в кругу)

Воздух мы морской вдохнем

Дышим носом, а не ртом.

Плечи не поднимаем,

Животом мы помогаем

(Вдох через нос, а выдох через рот. На выдохе произносим звук «А-А-А». 4-6 раз)

Инструктор по Ф.К: Пока, мы с вами играли на берег выползли морские ежи. Они помогут нам расслабить наши ножки. (Дети садятся на ковер)

Самомассаж стоп ног с помощью массажного мяча. 2 минуты.

Инструктор по Ф.К. Спасибо вам, уважаемый повелитель морей и океанов за увлекательное путешествие по бескрайним просторам вашего морского царства.

А нам с ребятами пора возвращаться в детский сад.

Нептун. На здоровье, друзья. Сейчас возьму свой волшебный трезубец, скажу волшебные слова:

Раз, два, три! По Нептуновскому хотению,

По моему велению,

Плыви корабль с моряками в детский сад!

звучит музыка. Нептун уходит.

Инструктор по Ф.К.: Вот мы и в детском саду. Предлагаю вам отдохнуть после долгого путешествия.

Релаксация "Сон на берегу моря". Дети ложатся на коврик, звучит расслабляющая музыка

Инструктор по Ф.К: 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.

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 по Ф.К: Ребята, что вам больше всего понравилось в нашем путешествии? Кто из морских обитателей вам большего всего понравился?

Выслушиваются ответы детей

Инструктор по Ф.К.: Молодцы, ребята! Мне тоже очень понравилось наше путешествие. Вы были смелыми и отважными моряками, красивыми китами, осторожными черепахами, необычными медузами и озорными дельфинами! До свидания! До новых встреч! Желаю вам крепкого здоровья!