

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 125 «Яблонька»

**Конспект ОД
по физическому развитию
«Морское путешествие»
с детьми старшего дошкольного возраста**

Выполнил: Жукова А.П.
воспитатель высшей
квалификационной категории

г. Дзержинск, 2023г.

Цель: Формировать у детей стремление к самостоятельному поиску способов и средств воплощения двигательного замысла, быстроту и лёгкость ориентировки в игровых ситуациях, быстроту двигательной реакции.

Задачи:

- продолжать учить детей во время прыжка, рассчитывать точность приземления в определённое место (обруч)
- продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на спине - подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами;
- закреплять у детей умение соблюдать в ходьбе и беге заданный темп;
- совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, добиваясь естественности, лёгкости и точности выполнения движения;
- совершенствовать равновесие, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- совершенствовать умение детей ползать на четвереньках, опираясь на ладони и колени;
- развивать у детей способность к двигательной импровизации
- воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

Оборудование: скамейки- 2 шт., обручи - 3шт., набивные мячи - 4 шт., лестница, лежащая на полу - 1шт., ленточки для игры - по количеству детей, ребристые доски - 2 шт., массажные коврики - 4 шт., шапочка маска акулы, ориентиры - 4-5 шт.

Предварительная работа:

- беседы с детьми на тему «Морские обитатели», «Необитаемый остров»;
- рисование на тему «Морское путешествие».

Ход занятия:

1 часть.

Дети заходят в зал и строятся в шеренгу.

Вед: Здравствуйте, ребята. Сегодня я предлагаю вам отправиться в морское путешествие. Для этого нам нужно добраться до корабля и подняться на палубу. Подготовку мы начнём, на тренировку пойдём. Дорога узка, идём, ступая с носка. *Ходьба обычная.*

Вед: Учебная тревога, побежали друг за другом. *Бег обычный.*

Вед: Быстро шагай, смотри не зевай, на сигнал остановись, в обратную сторону повернись. *Ходьба с поворотом.*

Вед: Учебная тревога! *Бег, выбрасывая прямые ноги вперёд в чередовании с бегом, сгибая ноги назад.* 2 раза.

Вед: А сейчас хочу предложить по разным камушкам походить. *Ходьба по массажным коврикам, ребристым доскам.*

Вед: Учебная тревога! *Бег широким шагом.*

Вед: Мы походим на носках. *Ходьба на носках, руки на пояс.*

Вед: А теперь на пятках. *Ходьба на пятках, руки на пояс.*

Вед: Мы проверили осанку и свели лопатки. *Ходьба на пятках, руки за головой.*

Вед: Учебная тревога. *Бег змейкой.*

Вед: Высоко подняв колено, по воде идём мы смело. *Ходьба с высоким*

подниманием колен, обычная ходьба, перестроение в 2 колонны у скамеек.

Вед: Вот, наконец, мы добрались до нашего корабля. Проходите на палубу, занимайте свои места. *Дети становятся на гимнастические скамейки.*

2 часть.

ОРУ на скамейке.

1. Дышим воздухом морским.

И.п.- стоя на скамейке в о.с., руки опущены. 1-2 - подняться на носки, руки вверх, вдох. 3-4- вернуться в и.п., выдох. 6 раз.

2. Разгулялись волны в море.

И.п. - сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1 - руки в стороны, 2 - наклон вправо, 3 - руки в стороны, 4 - и.п. То же в левую сторону. По 6 наклонов в каждую сторону.

3 Поглядели вправо, влево, повернулись все умело.

И.п. - сидя верхом на скамейке, руки за головой. 1 - поворот вправо, развести руки в стороны, 2 - и.п., 3 - поворот влево, развести руки в стороны, 4 - и.п. По 6 поворотов в каждую сторону.

4 Чтоб увидеть как в дали проплывают корабли, вы бинокли все берите и на море поглядите.

И.п. - стоя на полу, лицом к скамейке, руки на пояс. 1- шаг правой ногой на скамейку, 2 - шаг левой ногой на скамейку, посмотреть в «бинокль», 3 - шаг правой ногой со скамейки, 4 - шаг левой ногой со скамейки. 6 раз.

5 Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем. Держим, держим, напрягаем, опускаем, отдыхаем.

И.п. - лёжа на спине, ногами к скамейке, ноги лежат на скамейке, руки за головой. 1 - 2 - поднять прямые ноги вверх, 3 - 4 - принять и.п.

6 Начинаем все грести.

И.п. - лёжа на спине, ногами к скамейке, руки вытянуть за головой. 12-сесть, коснуться руками скамейки, 3-4- вернуться в и.п. 6-8 раз.

7 Теперь с приятелем вдвоём через море поплывём.

И.п.- лёжа на животе, ногами к скамейке, ноги лежат на скамейке, руки, согнутые в локтях, лежат под подбородком. 1-3- выполнять круговые движения руками, имитируя плавание, 4- и.п. 6-8 раз.

8 Вот и остров показался, вы рады? Давайте повеселимся!

И.п.- стоя на полу у скамейки, прыжки ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, руки вниз. По 10 прыжков, 2-3 раза в чередовании с ходьбой на месте.

Вед: Вот мы и приплыли на остров, высаживаемся на берег.

Перестроение от лавок в одну колонну.

Вед: Посмотрите как здесь красиво!

Дети подходят к своим работам, рассматривают остров, который они нарисовали на занятии по изобразительной деятельности.

Вед: Ребята, посмотрите, на этом острове есть залив, хотите туда попасть? Но нам придётся преодолевать препятствия. Вы готовы?

Тогда в путь!

ОВД

Вед: Ребята, чтобы добраться до залива, нам нужно пройти по мостику, превратившись в «ласточку», затем пройти через болото, перепрыгивая с кочки на кочку, пройти через пещеру, перешагнуть через подводные камни, перепрыгнуть через глубокие рвы, пройти по второму мостику, превратившись в «аиста». (1 круг).

1 Ходьба по скамейке, ставя ногу с носка на пятку. На середине скамейке, сделать фигуру «ласточка».

2 Прыжки из обруча в обруч.

3 Ползание на четвереньках между ориентирами.

4 Перешагивание через набивные мячи.

5 Прыжки на одной ноге правой, левой (2 круг) через пролёты лестницы, лежащей на полу.

6 Ходьба по скамейке, ставя ногу с носка на пятку. На середине скамейки сделать фигуру «аист».

На втором круге вместо ходьбы по скамейкам - ползание на животе, подтягиваясь руками. На второй скамейке - ползание на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

Вед: Вот мы и добрались до залива, давайте отдохнём и поплаваем.

Появляется Нептун.

Нептун: Кто посмел нарушить мой покой? Кто вы такие?

Вед: Уважаемый Нептун, мы - ребята из детского сада. Мы отправились в морское путешествие. На этом острове решили немного отдохнуть и поплавать в этом заливе.

Нептун: Ну, что ж, плавайте. Но хочу вас предупредить, что в этом заливе живёт голодная, зубастая акула.

Ведущему ребёнку надевается шапочка акулы и проводится подвижная игра «Зубастая акула» (по принципу подвижной игры «Ловишки с ленточками») 2-3 раза.

Вед: Уважаемый Нептун, Вам понравилось, как наши дети увёртывались от зубастой акулы?

Нептун: Молодцы, ребята! Мне понравилось! А за ловкость и смелость я вас награжу! В этом волшебном сундучке лежат морские камушки, они не простые, они сладкие и вкусные.

Нептун отдаёт ведущей угощение. Прощается, уходит.

3 часть.

Вед: Ребята, нам пора возвращаться в детский сад. Давайте доплывём до корабля.

Спокойная ходьба по кругу с разведением рук в стороны.

Вед: Поднимайтесь на палубу, занимайте свои места.

Дети садятся на ковёр по турецки. Положили руки на колени, выпрямили спину, руки опустили, глаза закрыли.

Вед: Я поднимаю парус. И попутный ветер быстро домчит нас обратно в детский сад. Пока мы плывём обратно, давайте послушаем шум моря.

Под спокойную музыку дети сидят по турецки с закрытыми глазами.

Вед: Давайте подышим морским воздухом.

Дети выполняют упражнение на дыхание. Сделать глубокий вдох носом, задержать дыхание, выдохнуть через рот. (Под фонограмму шума моря.)

Вед: _Тёплый ветер гладит лица и шумит морской прибой.

Чайка весело кружится и летает над водой.

Вижу радостные лица, я вас видеть тоже рад.

В путешествии мы были, возвратились в детский сад!