

Конспект ООД "Морское путешествие".  
Образовательная область «Физическое развитие»  
с детьми старшего дошкольного возраста

**Форма проведения:** игра-путешествие

**Цель:**

• Формирование двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями и потребности бережного отношения к своему здоровью в разнообразных формах двигательной деятельности.

**Интеграция образовательных областей:** «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

**Задачи:**

**1. Оздоровительные:**

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- развивать подвижность пальцев рук и глаз.

**2. Обучающие:**

ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;

- формировать умение сохранять равновесие на гимнастической скамейке
- упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног;
- закреплять правила безопасного передвижения в спортивном зале.

**3. Развивающие:**

- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
- развивать координацию движений на основе уже накопленного детьми опыта.

**4. Воспитательные:**

- воспитывать чувство соперничества, взаимопомощи, доброжелательности к сверстникам;
- воспитать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.

**Предварительная работа** беседы на тему: «Море», «Морские обитатели», рассматривание репродукций картин И.К. Айвазовского «Черное море», разучивание с детьми игрового самомассажа.

**Словарная работа:** обитатели

**Методы и приёмы:**

**1. Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры).

**2. Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- словесная инструкция.

### **3. Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре.

**Инвентарь:** 2 гимнастические скамейки, массажные мячи, массажные дорожки.

**Аппаратное обеспечение:** компьютер

**Программное обеспечение:** аудиозапись «Звуки моря».

**Предметно-развивающая среда:** морские обитатели.

#### **Реализация федеральных государственных образовательных стандартов:**

- использование игровых ситуаций, способствующих эффективному процессу получения детьми знаний, умений и навыков при проведении организованной образовательной деятельности;
- внедрение здоровьесберегающих технологий.

#### **Содержание организованной образовательной деятельности**

##### **I. Вводная часть.**

*(Дети заходят в спортивный зал под спортивный марш и строятся в шеренгу).*

*На месте стой. Налево. Равняйся! Смирно!*

##### Воспитатель:

-Здравствуйте, ребята! Хочу всех вас пригласить совершить со мной увлекательное путешествие. а куда мы узнаем, отгадав загадку.

**В нем соленая вода**

**По воде плывут суда.**

**Волны. ветер на просторе**

**Чайки кружатся над (морем)**

Мы отправимся в морское путешествие, опустимся с вами на дно морское и познакомимся с обитателями моря. Ну что, готовы? Тогда в путь!

##### **II. Занимательная разминка.**

Налево в обход по залу, шагом марш!

Ходьба в колонне по одному по периметру зала;

Из веселых ручейков в гости к морю поплывем - **Ходьба на носках, руки вверх.**

Ручеек звенит, журчит- **Ходьба на пятках, руки на поясе.**

Скачут капли-капитошки, поднимайте выше ножки- **Бег с захлестыванием ног**

**Ручеек быстро, весело бежит.**

**Бег с изменением направления.**

Обычная ходьба с упражнениями для рук (руки в стороны, вверх, в стороны, вниз-2 раза).

**Вот уже течет река , широка и глубока**

**К морю подбирается , шире разливается**

Ходьба змейкой по массажным дорожкам.

**Вот перед нами и море, волны бушуют, шумят на просторе**

Ходьба с изменением направления в разные стороны.

Перестроение для ОРУ (через центр в колонну по три-марш)

## **11. Основная часть**

**Гимнастика для глаз.** Следим за движениями рыбки. (У воспитателя в руках красочная рыбка)

- Заборчик» (Глаза вверх, вниз).
- «Стрельба глазами» (Водим глазами вправо, влево).
- «Совёнок» (Вращаем глазами по часовой стрелке, «рисую в пространстве» максимально большой круг. Вращаем глазами против часовой стрелки)
- «Мотылёк» (Глаза закрываем, открываем)

**Воспитатель: Открываем глаза. Вот мы и оказались на дне морском.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов:**

*(каждое упражнение выполняется 6-7 раз)*

1. «Водоросли»

И. п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища,

1 – наклон туловища вправо; 2 – и. п.

3 –наклон туловища влево;4 – и. п.

**Он на дно сейчас прилег многоножка (осьминог)**

2. «Осьминог»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны

1-3–наклон вперед, коснуться руками пола, на счет 2-4-и.п.

**Он фонтанчики пускает, себе спину поливает**

3. «Рыба-кит»»

И.п.- ноги на ширине стопы, руки в стороны

1-3 присели, руки сомкнули,2-4- встали, руки разомкнули, взмахнули-выпустили фонтанчик

**Крепкий панцирь, ей как дом**

**Жить удобно в доме том**

4. «Морская черепаха»

И.п. сидя на полу, ноги вместе, носочки вытянуты, руки приняли упор сзади

1.-3 колени подтянуть к животу, руками обхватить колени, голову опустить.

2- 4 ноги врозь, руки в стороны . Повторить 6 раз.

**Глубоко на дне она, словно на небе видна**

**Но не светит и не греет, потому что не умеет**

6. «Морская звезда» (прыжки)

И. п. – о.с.1-3 прыжком ноги врозь, хлопок над головой

2-4 прыжком ноги вместе, руки вниз вдоль туловища

Ходьба и прыжки - чередование

6.«Волны шипят»

**Воздух мы морской вдохнем**

**Дышим носом, а не ртом.**

И.п. – о.с, руки вниз. Плавно поднять вперёд, вверх (вдох), плавно опустить руки вниз (выдох через рот со звуком: ш-ш-ш).

Перестроение в 2 колонны

### **Основные виды движения**

#### **Постоянно убегает, всех чернилами пугает**

##### 1. «Каракатица»

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками вперед.

*Совершенствовать функцию координации. Следить за осанкой*

**На лошадку так похожа, А живет-то в море тоже. Вот так рыбка! Скок да скок — Прыгает морской...**

##### 2. «Морской конек»

Ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке, руки на поясе, спрыгивая с скамейки на согнутые две ноги, руки вперед.

*Совершенствовать функцию равновесия. Держать ровно спину.*

Перестроение в круг.

#### **Подвижная игра «Рыбак и рыбки»**

**Цель:** развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений;

Дети стоят в кругу. По считалке выбирают рыбака. Пальчиковая гимнастика.

Рыбка плавает в водичке.

Рыбке весело играть.

(Плавные движения кистями)

Рыбка, рыбка, озорница,

(погрозить пальчиком)

Мы хотим тебя поймать.

(хлопок "круглыми" ладошками)

**Ход игры:** По команде «Рыбаки» дети разбегаются по залу, ребенок-рыбак их догоняет.

Кого заденет, тот садится на скамейку.

**Живет на дне комочек, угрюмый он и злючка. За камушек цепляется, морской травой питается (морской ёж)**

Дети стоят в рассыпную. Упражнения с массажными мячиками (под спокойную музыку)

#### **Игра – релаксация «На берегу моря»**

**Цель:** развивать внимание детей. Учить прислушиваться к своим ощущениям.

**Ход игры:** дети ложатся на спину, расставив руки и ноги в стороны, и закрывают глаза.

Водящий (взрослый) включает музыку «Шум моря» и начинает описывать берег моря, шум волн, как греет солнце, предлагая детям представить самостоятельно эту картинку, «ощутить» ее.

**Ребята славно потрудились**

**Реснички опускаются,**

**Глазки закрываются.**

**Мы спокойно отдыхаем,**

**Сном волшебным засыпаем.**

**Дышим легко, ровно глубоко.**

**Снится вам один замечательный сон. В этом сне вы видите море с прозрачной**

голубой водой. Через толщу можно рассмотреть подводный мир: необыкновенные водоросли, медуз и веселых дельфинов.

**Мы хорошо отдохнули, набрались сил. Мы делаем глубокий вдох и открываем глаза. На наших лицах добрая и веселая улыбка.**

*Построение в шеренгу. На месте стой. Налево. Равняйся! Смирно! Вольно.*

#### **IV Заключительная часть.**

-Ой, смотрите какая-то бутылка, а в ней что-то лежит. Так это записка!

Читает записку:

*«Тот, кто найдет это послание. Ожидает встреча с самой жемчужиной.*

**Жемчужина:** *«Я рада слышать ваши голоса.. Вы первые, кто не побоялся морской глубины, и добрались до меня! И за вашу смелость, ловкость, я дарю вам морские сокровища. Откройте мой сундук. Это подарки. Я прощаюсь с вами, удачного возвращения в детский сад»*

Воспитатель:

-Ребята, вы молодцы, преодолели все трудности на своем пути. И в этом вам помогла дружба.

До свидания! *(дети под спортивный марш выходят из зала).*

Литература:

1. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г.
2. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду» 2008г.
3. Интернет-ресурсы.

Рейтинг материала: