

Конспект физкультурного занятия в старшей группе  
«Зовёт и манит даль морская»

Разработала:  
инструктор по физической культуре  
Фролова О.А.

Программные задачи:

Продолжать закреплять разные виды ходьбы и бега, ходьба на носках, на пятках, с пятки на носок. Закреплять навык одновременно подтягиваться обеими руками при ползании по скамейке на животе, упражнять в подлезании под дугой с упором на колени и локти. Продолжать укреплять мышцы спины при перешагивании через кубы, в прыжках плотную группировку устойчивое равновесие при приземлении. Воспитывать дружеские отношения и взаимопонимание.

Оборудование:

Скамейка, 4 куба, 4 дуги, резиновые мячи, нестандартное оборудование, карта-схема, камешки, разноцветные ленты.

Ход занятия:

Инструктор: Здравствуйте ребята! Я очень рада видеть вас в этом зале. Ребята, а хотите прямо сейчас отправиться в морское царство?

Дети: Да, хотим с удовольствием.

Инструктор: Давайте встанем в круг и закроем глазки. Представим себе, что мы оказались на морском дне.

Хочется спокойствия и тишины, опускаемся на морское дно. Кого мы там видим? Ответы детей (морской конёк, рыбки)

Ребята, а сейчас я вам загадаю загадку, вот послушайте:

Жил царь морской на дне морском, без дела не скучал,

Корону чистил он песком да корабли качал.

Он потому и уцелел, что жил на дне морском,

Ведь этот царь, как парус бел, был добрым стариком.

Инструктор: Как вы думаете кто это?

Дети: Нептун, морской царь.

Входит Нептун.

Нептун: Здравствуйте ребята! Ах, вот это кто в моём царстве воду мутит.

Инструктор : Дорогой Нептун не сердись на нас. Мы решили с ребятами отправиться в путешествие по морскому дну, мы и вас с собой приглашаем.

Нептун: С удовольствием.

Инструктор: Ну что, отправляемся в путь!

Вводная часть: традиционная ходьба, ходьба на носках руки в стороны, обычная ходьба, ходьба на пятках руки за голову, ходьба с пятки на носок руки на поясе, лёгкий бег, боковой галоп, ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу «Сделай фигуру», ходьба. Упражнение на дыхание

Инструктор: ребята путь нам предстоит неблизкий, давайте сделаем разминку. Перестроение в три колонны.

### Комплекс ОРУ

- 1 «Водоросли»  
И.п. о.с. 1-руки через стороны вверх, подняться на носки,  
2-вернуться в И.п. 8р.
- 2 «Рыбки поправляют плавники»  
И.п. о.с. Ноги на ширине плеч, руки в стороны.  
1-повернуться вправо в И.п.  
2-повернуться влево в И.п. 8р.
- 3 «Улитка высунула рожки»  
И.п. о.с. Стоя, на коленях руки за голову.  
1-руки вверх, в стороны наклон туловища вперёд  
2-вернуться в и.п. 8р.
- 4 «Ракушка открывается»  
И.п. о.с. Сидя колени согнуть и обхватить руками.  
1-сед с прямыми ногами руки вниз  
2-вернуться в И.п. 8р.
5. «Волна»  
И.п. о.с. Стоя на коленях руки в стороны  
1-2сесть на правое бедро, руки влево  
3-4 вернуться в И.п. тоже влево 8р.
6. «Морской конёк»  
И.п. о.с. руки на поясе  
1-выпад правой ногой вперёд

2-3 пружинистые покачивания

4-И.п. тоже левой ногой

8р.

7. «Рыбки плещутся на дне»

И.п. Лёжа на спине руки вверх

1-4 перевороты со спины на живот

8р.

8. «Рыбки резвятся в воде»

Прыжки ноги вместе-врозь, руки вверх, ладони вместе в стороны в чередовании с ходьбой.

10-12р.

Упражнение на дыхание: «Сдуваем морскую пенку»

Звучит гром молния дождь. Вбегает злая колдунья Урсула.

Что, веселитесь, старичка-то я вашего заколдовала, ух какие вы все довольные, вот попробуйте теперь его расколдовать. Урсула уходит.

Инструктор: Ребята что же делать? Нептуна-то нашего заколдовали. Ой , ребята, подождите она тут что то оставила.

Инструктор: Давайте посмотрим, ой да это же карта. Ребята, давайте расставим оборудование так, как указано на карте . Препятствия нужно преодолеть 2 раза, а в конце нас ждёт секрет. Нужно пройти по упавшей мачте, перешагнуть через подводные рифы, проползти под морскими водорослями, перепрыгнуть через морские камушки.

Инструктор: Молодцы, препятствия вы преодолели хорошо. Ой ребята а здесь нарисован какой то крестик , давайте посмотрим, что же там такое.

Инструктор: посмотрите какая красивая коробочка, давайте её откроем и посмотрим что там? Да это же волшебные ленточки! Вот ими и расколдуем Нептуна, они же волшебные, а мальчики пока уберут спортивное оборудование.

Инструктор: Давайте подойдём к Нептуну и взмахнём ленточками.

Нептун: Как же я долго спал!!

Инструктор: Царь Нептун, ты даже не заметил, что тебя заколдовала злая колдунья Урсула и нам, пришлось, пройти испытания, чтобы тебя расколдовать.

Инструктор: Дорогой Нептун, а девочки хотят показать тебе танец.

Нептун: С удовольствием посмотрю, а мальчики тогда будут собирать с морского дна волшебные камушки.

Инструктор: Ну что, Нептун, понравился тебе наш танец?

Нептун: Спасибо ребята, молодцы!

Нептун: Ребята, а хотите поиграть со мной, какие вы знаете морские игры? («Караси и щука», «Море волнуется», «Акула»)

Нептун: Давайте поиграем в игру «Акула»

Нептун: Молодцы! Мне очень понравилось с вами играть. Хочу за вашу смелость, ловкость, отважность на память подарить вам морской дар.

Инструктор: Давайте скажем спасибо Нептуну

Инструктор: Ну что, ребята нам пора возвращаться в детский сад, давайте попрощаемся с Нептуном. До свидания!

Нептун: А мне пора в свои владения.

Инструктор: Ребята, давайте встанем в круг. Послушайте, как шумит море и сколько пенки после шторма на воде плавают, давайте её сдуем.

Упражнение на дыхание «Сдуваем пенку»

Инструктор: Ну что, наше путешествие подошло к концу. Ребята, понравилось вам наше путешествие? А страшно вам было? А, что вам запомнилось больше всего? (Ответы детей)

Инструктор: Ребята, а хотели бы вы ещё раз отправиться в путешествие? (Ответы детей: Да, конечно)

Инструктор: Тогда до встречи.

Литература

Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет.

Волошина М.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников М.,2005

Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим М.,2004

Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников М., 2005

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду М., 1986

Степаненкова Э.В. Подвижные игры как средство гармонического развития дошкольников //Дошкольное воспитание// № 12 1995