Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №3 «Юля» г. Феодосии Республики Крым»

Сюжетное занятие по физической культуре

**«Здравствуй море»**

Подготовила:

инструктор по физкультуре

Дяговец Марина Ованесовна

г.Феодосия

*Задачи: Оздоровительные*

1. Развивать и укреплять опорно-двигательный и мышечный аппараты;
2. Стимулировать функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем (самомассаж; дыхательная и пальчиковая гимнастики)
3. Повышать физическую и умственную активность для нормального роста и полноценного развития
4. Создать положительный эмоциональный фон.
5. Предоставлять возможность детям работать в индивидуальном темпе (психологическая коррекция, связанная с состоянием тревожности у ребенка)

*Обучающие*

1. Упражнять детей в ходьбе змейкой, на носках, на пятках, в беге с поворотом по сигналу.
2. Закреплять умение пролезать под дугу боком, не задевая ее карая, повторить упражнение в перешагивании через предмет, сохраняя правильную осанку
3. Упражнять в перебрасывании мяча в парах разными способами удобными для детей
4. Упражнять в прыжках в длину на препятствие (мат), с трех шагов
5. Повторить ходьбу по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку, сохраняя устойчивое равновесии, а также ходьбу приставным шагом по рейке гимнастической стенки
6. Упражнять в ползании на животе с переползанием через препятствие препятствия (вползанием и сползанием по наклонной)

*Развивающие*

1. Развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений
2. Развивать психические процессы слуховое и зрительное восприятие, внимание (переключение, концентрация, распределение), понимание словесных инструкций
3. Развивать умение ориентироваться в пространстве

*Воспитательные задачи*

* 1. Воспитывать доброжелательность, самостоятельность, активность инициативность
  2. Воспитывать чувство взаимопомощи, доброжелательности к сверстникам
  3. Воспитывать желание заниматься физкультурой каждый день

Подготовительная работа:

Проведение тематических зарядок,

Повторение и обучение основным видам движений

ХОД ЗАНЯТИЯ

I часть

*(Дети заходят в спортивный зал под спортивный марш)*

*На месте стой, раз-два. Налево*

**Инструктор:**

Здравствуйте, ребята! Хочу всех вас пригласить совершить увлекательное путешествие к Черному морю

Ну что, готовы? Тогда в путь

**I часть**

*В колонну! Шагом марш!*

Тра-та-та стучат колеса.

Едим к морю мы с тобой.

(ходьба в среднем темпе сек)

*Змейкой! На носках, руки за голову!*

За окном мелькают елки,

Море лентой голубой.

*Шагом! На пятках, руки за голову!*

Ветерок в окошко дует.

Пахнет он морской водой.

(ходьба на пятках сек)

*Шагом! Приготовьтесь к бегу (для подготовки рук)*

*Бегом!*

Будем плавать в синем море,

Словно рыбки, мы с тобой!

(бег в среднем темпе 35 сек)

*Внимание поворот!*

*За направляющим шагом!*

*Первый на месте!*

Дыхательное упражнение

Здравствуй море синее!

Какое ты красивое!

(Руки в стороны, вверх вдох, подняться на носки, руки вниз – выдох, опуститься )

*Двойками через центр зала!*

Волны по воде плывут.

Поплыву я далеко.

Как по морю плыть легко!

(перестроение в 2 колонны сек)

*Первые на месте!*

*Стой!*

**II часть**

**ОУ**

В море с маской я ныряю-

Тайны моря изучаю.

И.п – ноги в основной стойке, руки вниз

1- руки на плечи, 2 – голова вниз, руки вперед, 3 – 1, 4- и.п.

А на дне – волшебный лес

В нем сто маленьких чудес!

И.п – ноги на ширине плеч, руки на пояс

1-3-наклон вправо (лево), левая (правая) рука вверх, 4-и.п

Крабик боком пробежал.

Быстро он малька поймал.

И.п –ноги вместе, руки на пояс

1-3 - шаг в право (лево), руки в стороны, 2 – поворот в право (лево), хлопнуть в ладоши перед собой, 4 – и.п

Рыбки, рыбки полосатые –

Раз – и спрятались куда-то

И.п –ноги вместе, руки на пояс

* 1. -правая (левая) нога назад, руки в стороны согнуты в локтях вверх,

1. - опуститься на колено, руки вперед согнуты в локтях вверх, 4- и.п

Вот плывет конек морской

Как загнул он хвостик свой?

И.п- сидя ноги согнуты в коленях вместе, руки в упоре сзади

1-3-руки в стороны, ноги развести вперед, 2- наклон, потянуться вперед

4-и.п

Иглы выставив вперед,

Еж морской по дну идет.

И.п- сидя ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади

1-3- поднять корпус вверх, 4- опуститься

Я смотрю запоминаю.

Я все тайны разгадаю!

И.п – правая нога вперед, левая рука согнута в локте вверх вперед,

Прыжки со сменой положения ног и рук.

*Достаточно.*

Посмотрите какие красивые ракушки разбросали волны. В них тоже есть тайна давайте ее разгадаем

Подходите парами и выбирайте ракушки, посмотрите в них и увидите куда вам идти.

*Расставляем оборудование*

*Убираем оборудование*

*Строимся ко мне лицом в колонну по два.*

*Молодцы хорошо потренировались, а давайте посоревнуемся*

*Разомкнись от середины приставным шагом раз-два.*

*Первая колонна – афалины, вторая – белобочка. Направляющие – капитаны команд,* становитесь в обруч

*На старт внимание марш!*

Молодцы, а теперь давайте поиграем с дельфинами

Считалка:

-Не лезь вперед!

-Не отставай!

-Давай знакомиться!

-Давай!

Плывет дельфин

За кораблем,

Ведь так приятно

Плыть вдвоем!

Игра «Дельфины и рыбы»

Команда дельфинов 4 человека стоят посередине зала, на месте с закрытыми глазами. Рыбки с колокольчиком в руках, с напротив дельфинов 8 человек.

Рыбки должны переплыть на другую сторону, чтобы их не поймал дельфин, пока играет музыка.

Дельфины не должны крутиться вокруг себя, он дотрагивается рукой до рыбки

Игра – релаксация «На берегу моря»

Цель: развить внимание детей. Учить прислушиваться к своим ощущениям

Под музыку «Шум моря», дети ложатся на спину расставив руки в стороны.

Пальчиковая гимнастика «Рыбки»

Рыбки в синем море плыли

Поболтать они решили

Отрывают рыбки рты

Набирают в них воды

Вот и замолчали рыбки

Поняли свои ошибки

**Инструктор:** Лягте удобно, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко.

Представьте себе, что мы поднялись с морских глубин и оказались в прекрасном месте на берегу моря.

Чудесный день. Небо голубое, теплое солнышко ласково греет лицо, шею, плечи, спину, живот, руки, ноги.

Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды.

Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным, а настроение бодрым и жизнерадостным.

Откройте глаза. Вы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь

Давайте и вспомним с какими жителями подводного царства «Черное море» нам удалось сегодня потренироваться

Я раздам вам волшебный камешек вы отнесете его к тому (морскому обитателю возле которого ( у вас возникли трудности) (это будет наша с вами тайна) вам было сложно тренировать )участку на каком было сложно тренироваться и возникли трудности, а если такого нет, то положите его обратно и ( быстренько стройтесь в шеренгу по одному!)подойдите ко мне

Вы сегодня молодцы, разгадали все тайны, справились со всеми заданиями. До свидания! (*дети под стартовый марш выходят из зала*)