Конспект занятия в подготовительной группе

МКОУ д/с «Теремок»

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

### «Морское путешествие»

Педагог дополнительного образования Муниципального казённого образовательного учреждения дополнительного образования Дома детского и юношеского творчества пгт. Пижанка Кировской области

Шубин Андрей Сергеевич

2021

Конспект занятия в подготовительной группе «Морское путешествие»

**Программное содержание:**

Разучить с детьми комплекс упражнений с флажками; укрепить мышцы спины и формировать правильную осанку. Закреплять умение прыгать в длину с места, подлезать под гимнастическую скамейку.

Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами; ходить, удерживая равновесие по ограниченной поверхности. Совершенствовать умение метать в движущуюся цель.

Развивать у детей выносливость, быстроту движений в подвижно-игровой эстафете «Путешествие по дну моря». Развивать у детей фантазию, четкость и выразительность действий, обогащать эмоциональный опыт.

**Оборудование:**

Мячики маленькие, флажки, два листа формата А4, два фломастера, пиктограммы с заданиями, гимнастическая скамейка, перевернутые скамейки, мячи большие, музыкальные записи «Яблочко», ритмичная музыка.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

**Игровая мотивация:**

Ребята! Сегодня мы с вами отправимся в «морское» путешествие, поплывем сначала на корабле, будем моряками, как вы знаете, моряки смелые, сильные люди, знают много профессий: они пловцы хорошие водолазы, сигнальщики, у них есть капитан. Сегодня капитаном будет Руслан. Я морской инструктор.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Дозир.** | **Методические указания** |
| 1. | ***Вводная часть.***  **Морской инструктор**: Выходим мы на берег за капитаном в колонну по одному. *(Ходьба друг за другом.)* "Светит солнце, очень жарко, песок горячий: позагораем" - руки вверх, идем на носочках, перекатом с пятки на носок, змейкой - "обходим большие камни на берегу". "Солнце еще сильнее нагрело песок" - запрыгали, побежали обычным бегом по песку, поднимаем колени выше "перепрыгиваем через камушки". *Ходьба.* | 30 сек. 10-12 ш. 12-15 ш. 25 сек. 8-16х2р., 2-3 р. | спина прямая  дышим носом  ноги вместе, помогаем руками |
| а) Игра - задание. "Корабли бороздят океан". *Морской инструктор командует:* - Мальчики, в колонну становись! Девочки на противоположную сторону площадки в шеренгу становись! На месте шагом марш! Вперед марш! *(Колонна идет в обход, шеренга - поперек зала)*. На месте!  *Когда ведущий колонны дошел до противоположного по диагонали угла - налево!* Смотрите, дети: колонна стала шеренгой, а шеренга - колонной. Мы как "корабли" продолжаем движение.  б) Игра - задание "На море шторм" *Большие волны разметали корабли Бег врассыпную.*  "Буря утихает. Корабли входят в порт". *Дети на ходу разбирают флажки и становятся тремя колоннами в зале.* | 8-10 ш.    2-3 р.      25-30 сек. | будьте внимательны, держите дистанцию |
| 2. | *ОРУ*  **Морской инструктор: "** Я сигнальщик на пристани, а вы сигнальщики на кораблях. Я подаю сигнал, а вы его должны точно повторить".  *Упражнения делаются под музыкальное сопровождение по два раза. две колонны - это два корабля с моряками, с двумя названиями. Дети на двух листах пишут название своих кораблей и закрепляют их на стене. (Например: "Быстрый", "Скороход", "Отважный" и т.д.)* |  |  |
| ***ОРУ "Морские сигнальщики"***  1) И.п. о.с. Флаги в стороны; 2 - вверх; 3 - вперед; 4 - и.п. 2) И. п. о.с. Флаги вверх; 1,2,3 - махи руками в стороны. 4 - и.п. 3) И.п. о.с. Флаги в стороны. 1 - выпад вперед правой ногой; 2 - и.п.; 3 - выпад вперед левой ногой; 4 - и.п.  4) И.п. стоя на коленях, флаги в стороны 1 - сесть справа у пяток, флаги вверх; 2 - и.п. 3- сесть справа у пяток, флаги вверх , 4 - и.п. 5) И.п. лежа на боку (левым правым боком), рука опирается на локоть. 1 - взмах рукой и ногой вверх, одновременно 2 - и.п. 6) И.п. лежа на животе, руки под подбородком. 1 - вдох, флаги вверх и скрестить, прогнуться; 2 - выдох, и.п. 7) И.п. о.с. 1,2,3,4 - прыжки на 2-х ногах , взмахивая флажками, 5, 6, 7, 8 - ходьба.  *Дети кладут флаги на место. Морской инструктор говорит: "Надо обследовать дно".*  ***Продолжение ОРУ "Водолазы".***  8) Волнообразные движения рук на полу - "раздвигая воду, погружаемся на дно: вдох - выдох. 9) "Встреча с кораблями" - движение, и.п. сидя на полу, ноги вместе, упор руками сзади. 1.- согнуть ноги, 2- оттолкнуться, 3- продвинуться 4 раза - вперед, 4 назад. 10) "Встреча с морской звездой" И.п. лежа на животе. 1 - ноги, руки в стороны, 2 - и.п. 11) "Встреча с русалочкой" И.п. сидя, упор руками сзади. а) 1 - поднять ноги в "уголок". 2 - опустить. б) "показалось и туловище русалки" 1 - поднять вверх таз; 2 - и.п. 12) И.п. присесть. Прыжки вверх - "выныривание" на палубу. Ходьба по палубе. | 2 р. 2 р. 2х2  2х2  2х2  2 р.  2 р.        4 р.  4х2   4р.  4р. 4р. 4р 15 с | Выпол. движения четко Руки прямые, темп бодрый,  спина прямая.  носок тянуть  ноги прямые, рука прямая.  Прогнуться, носки тянуть Руки прямые, прыгать мягко  Ноги прямые, плавно двигая руками носки тянуть, голову выше.        Выполнять плавно, голову выше. Носки тянуть, ноги, руки, прямые. Таз поднять выше. Руки вверх, отталкиваться сильнее, приземляться на согнутые ноги. Прыгать высоко и мягко. |
| 3. | ***ОВД***  *Корабли стоят на рейде. Начинаются учения. Командир дает задания, раздает пиктограммы. На них написано стихотворение*:  Моряки "народ лихой" Любят заниматься: Бегать, прыгать, лазать, плавать, Даже кувыркаться. На задание даем времени немного. Постарайтесь выполнить все умно и толково.  *Дети расходятся со своими пиктограммами, как "корабли".*  1) Водолазы.  Подлезание под гимнастической скамейкой. + "Собрать со дна морского красивые камушки" (с помощью ног).  2) "Влезаем на мачту корабля".  Лазание по гимнастической лесенке (одноим. и разноим. способом)  3) "По мачтам и реям".  Ходьба по перевернутой гимнастической скамейке, руки в стороны.  4) "Морской бой".  - Попробуйте ребята попасть в "торпеду", я буду быстро прокатывать мячи, а вы катайте свои, стараясь попасть в один из моих мячей. | 3-4р. 3-4р.    3-4р.      3-4р.    5-6 мячей | сидя на полу двумя ногами захватить маленький мячик переложить с места на место    выполнять правильный хват спина прямая        попадать точно, бросать разными способами |
| "Отдышаться надо нам".  *Дыхательная гимнастика.*  1) "Какое море большое".  И.п.о.с. 1-вдох - руки в стороны, вверх, подняться на носки; 2- выдох - руки вниз. ("Ах!"); 3-4-то же.  2) "Чайки ловят рыбу в воде".  И.п. - ноги врозь, руки опущены 1-вдох - наклон туловища вперед, руки в стороны; 2 - выдох - вернуться в и. п.; 3-4 - и.п.  3) "Дельфин плывет".  И.п. - ноги врозь, руки согнуты в локтях 1- вдох. 2 - выдох, наклон вперед, правым локтем коснуться левого согнутого колена. 3 - вдох в и.п. 4 - выдох - наклон вперед, левым локтем коснутся правого колена и вернуться в и.п. | 2р.    2р.      4-6 р | Вдох делаем носом руки опускать через на стороны    Колени не сгибать      Носок тянуть |
| Морской инструктор говорит: "Вот теперь мы отдохнули, набрались сил, пора посоревноваться, читает стихотворение:  На дне морском, среди кораллов дивных, Живет прекрасный, удивительный "народ" Ползает и плавает красиво… Но вот куда, зачем, никто не разберет".  *Игра - эстафета "Путешествие по дну моря".*  1) "Крабы - вперед".  а) упор рук сзади, продвиг. вперед, сгиб. и разгиб. колени. б) Захватив руками ("клешнями") предметы, перенести их.  2) "А рак, смотрите, ловко пятится назад".  Ходьба на низких четвереньках назад  3) Кто же весело шагает? Конечно, это добрый осьминог!  Ходьба на выс. четвереньках с опорой на пальцы рук и ног  4) Морской конек резвится и играет.  Прыжок вперед и в сторону прыжок! (прыжок с продвиж. вперед на корточках, руки на коленях)  Молодцы! Подводиться итог соревнования. Все танцуют под мелодию танца "Яблочко" | Расстояние 5-6м. 6-8 раз    6-8 раз    8-10м. | Активнее работаем руками и ногами  Активнее работаем руками и ногами голову опустить вниз.  Проявлять творчество |
| Садимся все в лодочки, корабли остаются на рейде, а мы двигаемся к берегу.  Имитация движения "Гребцы".  И.п. сесть на пол по-турецки - имитация движений весел руками. | 6-8 р. | Прилагать усилия |
| 4. | а) Мышечная релаксация по методике Д. Джекобсона. и.п. стоя, ноги врозь, руки за спину.  Стало лодочку качать, Ногу к камешку прижать! Крепко ногу прижимаем, А другую расслабляем. Сели. Руки на колени, А теперь немного лени. Напряженье улетело, И расслабилось все тело. Наши мышцы не устали И еще послушней стали. Дышим легко… ровно… глубоко…  б) Игра м/п "Найди камушек".  Играющие стоят лицом к центру, руки за спину. По сигналу дети передают камушек за спиной, в центре водящий. По сигналу начинать. Водящий определяет у кого в данный момент камушек. Если водящий угадал, то игрок, у которого предмет обнаружен, становится водящим.  в) Игра м/п "Море волнуется".  Дети изображают разные фигуры.  г) Зрительная гимнастика (имитация движений)  "Смотрим в подзорную трубу" или "бинокль" вправо, влево, вдаль "сильный ветер" - моргаем "волны" - глаза влево, вправо "Ночь - темно" - закрываем глаза.  В заключении ведущий благодарит детей, подводит итог занятия. |  | Внимательно слушаем ведущего  Стараемся не выдать мимикой нахождение камушка (маленького мячика)  Стараемся разнообразить фигуры |