**Конспект образовательной деятельности**

**образовательная область «Физическая культура»**

**с детьми старшего дошкольного возраста**

**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.

**Задачи:**

**1. Оздоровительные:**

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

**2. Обучающие:**

* совершенствовать технику выполнения: прыжков через барьеры,

ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;

* закреплять умение подлезать под дугой разными способами;
* формировать умение сохранять равновесие на гимнастическом бревне;
* 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 сопереживания, взаимопомощи, доброжелательности к сверстникам;
* воспитать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.

**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, 3 барьера, 3 дуги для подлезания, 6 фишек.

**Ход:**

**I. Вводная часть.**

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

Воспитатель:

-Ребята, хочу всех вас пригласить совершить со мной увлекательное путешествие.

-А на чем можно путешествовать? *(Ответы детей)*

-Мы отправимся в путь на корабле. Опустимся с вами на дно морское.  Если разрешите, я буду вашим капитаном, а …. будет боцманом – моим помощником. Ну что, готовы? Тогда в путь!

**II. Основная часть:**

**Занимательная разминка.**

(*Перемещение вразнобой*). Обычная ходьба. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки на поясе. В полуприседе, руки за спину. С высоким подниманием колен. Боковой галоп. Бег в среднем темпе (3 круга). Ходьба с дыхательными упражнениями.

*(Перестроение в колонну по одному – затем БЫСТРОЕ – в 2 колонны).*

Воспитатель:

-Можно долго нам шагать,

Но мы не можем опоздать.

Корабль нас не будет ждать,

Места в каютах всем  занять.

**Общеразвивающие упражнения без предметов:**

*(каждое упражнение выполняется 6-7 раз)*

1. «У штурвала»

И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, локти вниз (держим штурвал).

1 – наклон туловища вправо; 2 – и. п.

3 –наклон туловища влево;4 – и. п.

2. «Поднять якорь»

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

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

3. «Гребля»

И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу

1-4-вращение руками (*поэкспериментировать с махами руками в разные стороны одновременно*)

4. «Кальмар»

И. п. – сидя на полу, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, опора на руки сзади

1-4 - ходьба вперед

5-8 - ходьба назад

5. «Морская звезда»

И. п. - лежа на животе, ноги в упоре на ширине плеч, руки на полу в упоре

1-4 – поднять туловище, как можно выше, руки в стороны

5-8 – и. п.

6. «Морская волна» (прыжки)

И. п. – о.с.- 2 раза по 8 прыжков

7.«Волны шипят»  
И.п. - сидя на пятках, руки вниз. Плавно поднять вперёд, вверх (вдох), плавно опустить руки вниз (выдох через рот со звуком: ш-ш-ш).

Воспитатель: засиделись что-то мы в каютах своих, тесно нам стало. Надо выйти на палубу – посмотреть, что происходит за бортом. Подышим свежим воздухом.

(*Перестроение в одну колонну*) Ходьба на носках, выполняя дыхательные упражнения.

**Полоса препятствий***(выполняется 3 раза):*

1. «По палубе в шторм» Воспитатель: чтобы удержаться на палубе и нас чтобы не снесло волной в море-надо перемещаться ползком.

(*Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками*)

2. «Подводные рифы» Воспитатель: вот корабль качает по волнам – но что мы видим – впереди какая-то скала. Что это? Да это морской риф. Представим себя кораблём, как мы перепрыгиваем через эти препятствия.

(Прыжки через барьеры)

**Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»**

3. «Спуск в трюм» Воспитатель: не кажется вам, что пора нам спрятаться в трюм, в наши каюты?

(*Подлезание под дугу (правым и левым боком; высокие четвереньки, руки на груди*))

В каютах бывает очень мало места и поэтому приходится передвигаться как гусеницы. (*Перестроение в колонну по одному*).

**Малоподвижная игра «Морская гусеница»**

**Ход игры:** все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, дети начинают движение гусеницы.

*Указания: стараться не уронить мяч, но если мяч потерян, поднять его и продолжить движение.*

**III. Заключительная часть.**

*(«Морская гусеница» передвигается к пещере)*

Воспитатель:

- Вот теперь скорей вдохнули,

И на дно мы все нырнули.

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

Читает записку:

*«Тот, кто найдет это послание. Познает тайну волшебной жемчужины. Сама жемчужина находится в пещере. А путь вам укажут звезды».*

- Ребята, а вам звезды не встречались? (путь к пещере проложен звёзды-метки)

*(Находим пещеру, открываем ее).*

Голос жемчужины: *«Я рада слышать ваши голоса. Протяните руки ко мне. 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, глубоко вдохнули. А вот и наш корабль, возвращаемся в наш садик. А по пути мы поиграем в игру.

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

**Ход игры:** дети ложатся на спину, расставив руки и ноги в стороны, и закрывают глаза. Психолог заходит в зал и включает музыку «Шум моря» и начинает описывать берег моря, шум волн, как греет солнце, предлагая детям представить самостоятельно эту картинку, «ощутить» ее.

Воспитатель: ребята, вот мы и вернулись в детский садик наш. Давайте после такого трудного путешествия проверим с вами, все ли члены команды смогли вернуться. Для этого мы должны построиться.*(Построение в шеренгу, подведение итогов)*

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