**Конспект физкультурного занятия в старшей группе «Морское приключение»**

**Цель:** формирование устойчивого интереса к физкультурным занятиям через игры, упражнения; способствование хорошему самочувствию и стабильной активности каждого ребенка, развитие его адаптационных возможностей.

**Образовательные задачи**: упражнять детей в различных видах ходьбы, беге, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по канату; совершенствовать навыки в ползании по гимнастической скамейке подтягиваясь 2-мя руками; упражнять в прыжках на двух ногах через шнуры; закрепить технику выполнения дыхательной. пальчиковой гимнастики.

**Развивающие задачи**: развивать быстроту, ловкость, выносливость, равновесие, внимание, умение ориентироваться в пространстве, владеть своим телом и управлять движениями; формировать правильную осанку в упражнениях в равновесии;

**Воспитательные задачи:** воспитывать творческий интерес к занятиям физкультурой, дружеские взаимоотношения; поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность; создавать положительный эмоциональный настрой, радостное настроение от совместной деятельности.

**Методические приемы**:  игровая мотивация, беседа, объяснение, показ, музыкальное сопровождение, сюрпризный момент.

**Оборудование:**скамейки -2 шт., ребристая доска, канат, шнуры -2 шт.

**Ход занятия:**

**Инструктор**(капитан):Здравствуйте,ребята! Очень рад видеть вас .Я капитан корабля «Дельфин» набираю юнг, чтобы отправиться в морское путешествие.

**Инструктор**(капитан):Вы согласны принять моё приглашение?

**Дети:**Да!

***I .Вводная часть***

**Инструктор**(капитан):настоящий моряк должен иметь хорошую строевую подготовку и быть в хорошей форме. В одну шеренгу  становись! Равняйсь, смирно! На-право, в обход по залу шагом марш!(*дети под муз. сопровождение выполняют виды ходьбы и бега)*

Ходьба:

*-на носках, руки вверх*

*-с высоким подниманием колен, руки в стороны.*

Бег:

*- правым и левым боком приставными шагами, руки на поясе;Бег.*

**Дыхательная гимнастика :**

**«Морской воздух»**Воздух мы морской вдохнем  
Дышим носом, а не ртом.  
Плечи не поднимаем,  
Животом мы помогаем  
подняли руки, подтянулись на носочках - вдох, руки в сторону, вниз – выдох  
(Вдох через нос, а выдох через рот. 4-6 раз)

***II Основная часть***

**Инструктор**(капитан):Молодцы !Наш корабль готов в путешествие и матросы в отличной форме .Отправляемся в путь! Через центр в 2 колонны стройся! Занять свои места на корабле! *Дети проходят по трапу(ребристая доска) и занимают места на корабле.* Кругом!

**Инструктор**(капитан) Тогда немедленно отправляемся в путь! Поднять якорь! Отдать швартовый!

**Дети:** Есть поднять якорь! Есть отдать швартовый!

*Чтобы нам не скучать сделаем разминку*

**ОРУ на гимнастических скамейках**

1. *«Разминка»*

И. п. - сидя на скамейке верхом, руки на поясе.

1-плечи вверх;

2- опустить; *(6-8 раз)*.

*2«Весла»*

 И. п. сидя на скамейках в колонне, руки у груди пальцы сжаты в кулаки

1– наклон туловища вперед руки выпрямить вперед

1. - сушим весла(5-6раз)

3И.п. – сидя руки на поясе

1- выпрямить ноги в розь

1. -И.п (8)

4. *«В лодке»*

 И. п. сидя на скамейках в колонне, руки на плечах впереди сидящих

1.- наклон вправо

2 - прямо

, 3-.- наклон влево

4 - прямо(7 раз)

5. *«Прыжки»*

Прыжки на двух ногах с опорой на скамейку в чередовании с ходьбой (2 подхода)

6 .Упражнение на дыхание «Морской бриз»

*Ветер по морю гуляет*-вдох через нос,

*И кораблик подгоняет* –выдох, рот трубочкой,

*Он бежит себе в волнах* -вдох,

*На раздутых парусах* –выдох

**Инструктор**(капитан): **Инструктор**(капитан):Ребята, а Вам нравится мой корабль?(ответы детей).Давайте посмотрим по сторонам.

Ой, посмотрите, бутылка. Разве можно сорить.

(достаёт бутылку с запиской)А что это в ней? Записка . Давайте прочтём её*.(читают записку)*

***Текст записки:****«Ребята я Робинзон Крузо приготовил для вас сюрприз, но чтобы его получить, нужно выполнить различные задания.»*

Земля! Вижу землю! Мы подплываем*.(Дети сходят по трапу-ребристой дорожке)*

Ребята ,вы готовы выполнять различные задания?

Тогда приступаем.

**ОВД:**

1. *«Пройди по узкой горной дороге»-*ходьба по гимнастическому канату, приставным шагом, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки  на поясе.
2. *«Проползти по мостику над пропастью»-*ползание на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2-мя руками.
3. *««Перепрыгни через болото»-*прыжки на 2-х через шнуры.

***Подвижная игра: «Невод»***Двое игроков — рыбаки, берут друг друга за руки, образуя «невод». Остальные дети-рыбаки. Рыбаки плавают, выполняя плавные движения руками.  
Рыбки разбегаются по залу, а рыбаки ловят их. Нельзя ловить «разорванным неводом», т. е. расцеплять руки, пойманные рыбки присоединяются к рыбакам, увеличивая «невод». Игра продолжается до тех пор, пока не останутся две не пойманные рыбки.

***Игра м.п: «Стоп, хлоп, раз!»***

Цель игры: развитие внимания (умения переключаться), быс-

троты реакции.

Ход игры. Дети идут колонной друг за другом. На сигнал «Стоп»

все останавливаются, на сигнал «Хлоп» подпрыгивают, и на

сигнал «Раз» поворачиваются крутом и идут в обратном направ-

лении. Все три сигнала повторяются в ходьбе 5-8 раз.

**Инструктор**(капитан):Вот и закончилось наше морское путешествие. Ребята ,вам понравилось наше путешествие ?А вы бы хотели стать моряками?(*дети высказывают свои мнения, делятся впечатлениями)*

Молодцы ребята, вы очень отважные ,смелые, быстрые и ловкие! А в благодарность я хочу подарить вам сундук, который я нашёл на острове.

Мячи для Су Джока.

**« Шарик»**

Этот шарик не простой

Весь колючий, вот такой.

Меж ладошками кладём

Им ладошки разотрём.

Вверх и вниз его катаем

Свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу

Перекидывать друг другу.

1, 2, 3, 4, 5 –

Всем пора нам отдыхать!