

**Конспект непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной группе на тему: «Морское путешествие» Форма проведения: игра-путешествие**

**Цель:** Совершенствование навыков коллективной игры, применение ранее полученных знаний и умений.

**Задачи:**

1. Повторить с детьми комплекс упражнений с флажками; укрепить мышцы спины и формировать правильную осанку.
2. Развивать физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость.
3. Совершенствовать умение лазать по гимнастической стенке одноименным способом.
4. Продолжить развивать умение метать в цель.

**Ход занятия.**

Дети входят в зал (строятся в одну линию)

Здравствуйте, дети! Я рада приветствовать вас на нашем занятии, сегодня оно будет необычным. Посмотрите, сколько сегодня к нам пришло гостей! Давайте с ними поздороваемся!

Сегодня, когда я пришла в детский сад, на столе нашла вот такую коробочку, а в ней лежала бескозырка, и мне так захотелось стать капитаном и отправиться в плаванье, но одна я не справлюсь, будьте моими помощниками.

Тогда вы будете моряками, а я вашим капитаном.

А как мы назовём свой корабль? (ответы детей).

Мы с вами отправимся в плаванье, и чтобы почувствовать себя настоящими моряками, вы наденете матросские воротнички, а я фуражку капитана.

Чтобы нам было легко преодолевать все трудности, давайте к нему, как следует, подготовимся. Вы готовы?

**1. «Отправляемся в дорогу. Дружно зашагали в ногу!»**

Направо. В обход по залу шагом марш! Ходьба спортивным шагом

2. **«Нас встречают чайки»** Ходьба враспынную
3. Ходьба друг за другом **«Идем по берегу»**
4. **«Проходим песочный лабиринт»** ходьба змейкой
5. **«Будьте осторожны! Песок горячий»** ходьба на носках, руки в стороны
6. **«Попробуйте идти на пятках, будет не так горячо»** ходьба на пятках руки за головой
7. **«На пути у нас острые камни»** идем на внешней стороне ступни, внутренней
8. Легкий бег; ускоряемся; **«Слышите шум моря?»**
9. **«Бокон приставным шагом лицом и спиной в круг»**
10. **«Сколько медуз попало на берег! Осторожно не наступите»** бег с выставлением рук вперед и высоким подниманием колен  
Замедляем бег. Шагом марш!  
*Дыхательная гимнастика:* Воздух мы морской вдохнем,  
Дышим носом, а не ртом.

По трапу на корабль заходи (дети идут по наклонной доске с переходом на гимнастическую скамейку, имитируя вход на « корабль») Звучит шум моря.

*Дети берут по 2 флажка. По палубе шагом марш!*

Равняйся! Смирно! На 1-2 рассчитайся! 2 номера два шага вперед.

Разойтись на вытянутые руки.

Ребята, нам надо передать сигналы на другие корабли.

**Первый сигнал «С добрым утром».**

И.п. Ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу.

1-руки вперед

2-руки вверх

3- руки в стороны

4-и.п.

Сигнал принят! Переходим к следующему сигналу!

**Второй сигнал «Как ваши дела».**

И.п. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1-руки вверх

2-руки на грудь

3-наклон вниз

4-и.п.

### **Третий сигнал «Как ваше здоровье?»**

И.п. Ноги на ширине плеч, руки на уровне плеч

1-поворот вправо, флажки отводятся в сторону, ноги от пола не отрывать.

То же влево.

Ребята, сигнал принят!

Приготовились к четвёртому сигналу.

### **Четвёртый сигнал «счастливого пути!»**

И.п. Ноги на ширине плеч, руки внизу.

1-руки вверх

2-присесть, руки вперёд

3-руки вверх

4-и.п.

Молодцы, ребята, наш сигнал приняли!

### **Пятый сигнал «До свидания!»**

И.п. Ноги на ширине стопы, руки внизу

1- подняться на носки, руки вверх, посмотреть на флажки

2- и.п.

Моряки! Наши сигналы приняты, нам отвечают сигналом «Хороших успехов». Давайте и мы пожелаем им успехов.

И.п. Ноги на ширине ступни, руки внизу.

Прыжки на месте, махи руками.

*Дыхательная гимнастика*

И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Плавно поднять руки через стороны вверх (вдох), плавно опустить руки вниз (выдох через рот со звуком: ш-ш-ш).

Молодцы, матросы, постарались!

Моряки сильные, ловкие, выносливые, умеют бегать, прыгать, подниматься на высоту, спускаться в трюм. А для того чтобы правильно всё выполнять мы не должны забывать о технике безопасности. Давайте вместе вспомним правило поведения при выполнении упражнений. *(помогите приготовить палубу для выполнения упражнений)*

Перед нами полоса препятствий, которую мы должны преодолеть:

1. Пробегаем по мокрой палубе на носочках (нарисованная лестница)
2. Переход на соседнюю мачту (гимнастическая стенка)
3. На палубе в шторм (висячая лестница)
4. Качку по волнам (перелезть через круглые мягкие модули)
5. Спуститься в трюм (ползание по туннелю)
6. Открытые люки или «морской бой» (метание мячей)

Выполняем поточным способом друг за другом.

Отлично! Постарались на славу! Скажите, а кто знает, какой танец танцуют настоящие моряки? *(Яблочко)* Если не ответят, то

Хотите посмотреть, как они его танцуют? Танец «Яблочко» видео

*В это время я убираю инвентарь. (помощь детей)*

Ну что продолжим наше плаванье?

А сейчас мы с вами поиграем в игру «**Акулы на охоте**» Для этого нам надо выбрать водящего «Акулу» (1-2-3 на охоту выходи) *Одному (водящему) повяжите повязку на голову с изображением акулы или даже с акульим плавником, и пусть дети поиграют в догонялки. Тот, кого акула съедает, либо выбывает из игры, либо тоже становится акулой.*

Хорошо поиграли! А сейчас нам с вами надо пересесть в лодочки, корабли остаются на рейде, а мы двигаемся к берегу.

Имитация движения "Гребцы".

И.п. сесть на колени - имитация движений весел руками.

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...

Смотрите, мы уже в нашем детском саду, а вот и наши гости.

Вот и закончилось наше путешествие! А давайте вспомним, что сегодня было.(говорят дети) *Сегодня мы с вами выходили в плаванье на корабле (название корабля), и были моряками. Мы научились бегать по мокрой палубе, взбираться на мачту в шторм, качаться по волнам, спускаться в трюм.*

Я вам буду задавать вопросы при этом прокатывать мяч, а вы, ответив на мой вопрос, вернёте мне мяч обратно.

- 1.Что тебе понравилось больше всего?
- 2.Что нового ты узнал?
- 3.Что было труднее всего выполнить?
- 4.У тебя всё получилось?
- 5.Ты совсем смог справиться?

В одну шеренгу становись! Равняйся! Смирно! На этом наше занятие закончено. На право! В обход по залу шагом марш! Дети уходят из зала.