муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад 22 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей» города Чебоксары Чувашской Республики

Конспект образовательной ситуации

 по образовательной области «Физическое развитие»

в старшей группе

 «Путешествие к морю»

 Составила:

 воспитатель высшей категории

 Карсакова А.И.

Чебоксары, 2020

**Программное содержание:**

**Образовательные задачи:**

Упражнять детей в различных видах ходьбы и бега.

Совершенствовать координационные возможности детей при выполнении разнообразных упражнений на фитболах и тренажерах.

Укреплять мышцы рук, плечевого пояса, спины, ног, ягодиц, таза.

Обучать детей самостоятельно расставлять физкультурное оборудование в соответствии с предложенной картой-схемой.

Продолжать обучать влезать на гимнастическую стенку не пропуская реек, осуществлять переход с пролета на пролет и спускаться по наклонному скату на ягодицах.

Закреплять умение выполнять подтягивание на скамейке лежа на животе с помощью рук.

Развивать технику выполнения упражнений на детских тренажерах сложного устройства.

Закреплять умение выполнять двигательные действия по сигналу.

Продолжать обучать выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры.

Расширять представление детей о морских обитателях, их внешнем виде, способах передвижения.

**Оздоровительные задачи:**

Тренировка всех систем и функций организма (сердечно - сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегуляционных процессов).

Продолжать работу по формированию правильной осанки и профилактике

плоскостопия.

**Воспитательные задачи:**

Воспитывать доброжелательное отношение и свободноеобщение со сверстниками и взрослыми в процессе совместной двигательной деятельности.

**Место проведения:** физкультурный зал.

**Одежда детей:** спортивная форма.

**Оборудование и спортивный инвентарь:** малые мячи – массажеры, детские тренажеры сложного устройства – министеппер – 3шт, скамья силовая – 3шт, велотренажер механический – 1шт, гребной тренажер – 1шт, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, тоннель, приставная доска с зацепами, мультимедийный проектор, экран, мячи большого диаметра – фитболы (по количеству детей), костюм капитана, головной убор боцмана, сеть, бутылка, «пиратская» карта, силуэты рыб, сундук, схема расстановки физкультурного оборудования, секундомер.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  | **Темп**  | **Дыхание**  | **Организационно- методические указания** |
| ***Вводная часть*** |
| Организация детей. Построение в шеренгу. |  |  |  | *Дети в спортивной форме входят в зал под музыку и строятся в одну шеренгу.**Входит капитан***Капитан:**Здравствуйте, ребята! Я капитан дальнего плавания. Утром мои матросы выставили сети. Проверим, какой сегодня у нас улов?!*(имитация вытягивания сети)***Капитан:**Я поймал сегодня в сети3 белуги и 2 сельди.Ну, а это кто друзья?Еж морской и краба два.А еще медуза здесь,Словом всех не перечесть!*(Капитан достает силуэты рыб из сети)*Ой, что это, ребята?*(Капитан из сети достает старинную бутылку*).Старинная необычная бутылка.Сейчас я постараюсь ее открыть.А вы как думаете, что там может находиться?*(Дети называют свою версию, что находиться в ней)*Возможно в ней какое- то важное послание?Может кто- то нуждается в помощи?Смотрите, здесь какая- то карта.*(Достает карту из бутылки и рассматривает совместно с детьми).*Как выдумаете, чья это карта? (*пиратская*)А что обозначает красный крест на карте?Ну, конечно же, это место, где пираты спрятали сокровища.Я предлагаю вам отправится на поиски сокровищ.Тогда я буду вашим капитаном, а, Альбина Станиславовна, моим помощником – боцманом, а все вы – матросы!*(младший воспитатель одевает головной убор боцмана)*Отправляемся в путь!Команда направо, за направляющим шагом марш! |
| обычная ходьба в колонне по одномуходьба с высоким подниманием колена ходьба с выпадамиобычная ходьбабег обычныйбег змейкойобычная ходьба Перестроение в колонну по три | 20с20с20с18с25с20с15с30с | среднийсреднийсреднийсреднийсреднийсреднийсреднийсредний | произвольноепроизвольноепроизвольноепроизвольноеносовоеносовоепроизвольноепроизвольное | **Капитан:**Спортивный зал наш изменилсяСегодня в море превратилсяНа корабле мы поплывемИ сокровища найдем*(показ слайда – морской пейзаж, шум моря).*К морю, мы сейчас идемПоднимаем ноги вышеМоре шум сейчас мы слышимЧерез камешки, ракушкиНе отстанем друг от дружкиМы старательно шагалиНе споткнулись, не упалиДружно весело бежимНа корабль мы спешимВсе препятствия пройдемГруз с собою заберем*(по ходу движения дети берут фитболы)*На корабль попадем.А вот и наш корабль *(показ слайда – изображение корабля).***Капитан:**Сейчас мы поднимемся на палубу корабля. «Матросы! Через центр в колонну по три – марш!» отдать швартовы! В путь!Посмотрите на дно морское. Какое разнообразие *(показ слайда морского дна).*Сколько водорослей разныхЗвезд, медуз и рыб прекрасныхЛаминарии, ежиИ ракушки хороши.Стой. Раз-два. |
| **Основная часть** |
| **ОРУ с фитболами:**1. «Ламинария»

и.п. – сидя на фитболе, руки в стороны; круговые движения туловищем.1. «Морская улитка»

и.п. – из положения сидя на пятках, руки в опоре на фитболе; откатить фитбол руками вперед, и.п.1. «Морской рак»

и.п. – из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу; и.п.1. «Морская черепаха»

и.п. – ноги на ширине плеч, руки сзади за спиной, в руках фитбол; наклон туловища вперед, и.п.1. «Морской конек»

и.п. – сидя на фитболе, руки на мяче; прыжки вверх.Дыхательное упражнение «Надуваем паруса»И.п. – сидя на фитболе, ноги на ширине плеч.Набрать как можно больше воздуха. надуть щеки. Плавно наклониться вперед – вниз, постукивая кулачками по щекам, выдыхая воздух небольшими порциями.Ходьба с перестроением в колонну по одному. | 4-6 раз6 раз4-6 раз6раз20 раз3раза | индивид.среднийсреднийсреднийиндивид.вдохвыдох  | произвольноепроизвольноепроизвольноепроизвольноепроизвольное | **Капитан:**А сейчас мы с вами превратимся в морские растения и животных: - Посмотрите в иллюминатор. Это ламинария.Ламинария – это бурая водоросль, в народе ее называют морская капуста и даже едят.А это морская улитка. У нее мягкое тело и раковина на спине. В раковину она прячется в случае опасности. Вот так! В морях улитки питаются мальками рыб. Посмотрите, а это морской рак. У него две большие клешни, а тело покрыто твердым панцирем. Рак движется задом наперед.А вот и морская черепаха. У нее мягкое тело и прочный панцирь, как кость. Лапы похожи на ласты, которые помогают им плавать. Морская черепаха не прячет голову в панцирь.Удивительная рыбка – морской конек. Но он не очень похож на рыбку, потому что плавает как бы «стоя».Но для того, чтобы нам с Вами побыстрее доплыть до островаНадо глубоко дышатьВетром парус наполнять.А вот и остров! *(показ слайда – изображение острова).*Команда приготовится к высадке на берег!Матросы «направо»!, «В колонну по одному. За направляющим, шагом, марш!».*По ходу движения раскладывают фитболы на место*. |
| **Основные движения***Способ организации – метод круговой тренировки.*1.Лазание по гимнастической стенке и переход с одного проема на другой и скатывание по наклонной доске;2. Упражнения на детских тренажерах сложного устройства (мини – степпер, велотренажер);3. Упражнения на детских тренажерах сложного устройства (скамья силовая, гребной тренажер);4. Подтягивание на гимнастической скамейке на животе с помощью рук, проползание по тоннелю на локтях и коленях.*Переход от одного тренажера к другому – ходьба с потряхиванием расслабленными руками.* | 1 мин.\*41 мин.\*41 мин.\*41 мин.\*4 | индивид.индивид.индивид.индивид. | произвольноепроизвольноепроизвольноепроизвольное | **Капитан:**Для того, чтобы найти сокровища нам необходимо обследовать весь остров.Посмотрите на карту, матросы первого отряда будут подниматься на возвышенность и обследовать остров с высоты.Второй отряд отправляются вглубь острова и обследуют его.Матросы третьей команды расчищают завалы и ищут сокровища под ними.Четвертая команда ищет сокровища в пещерах, но вы должны помнить, что лаз в пещеру очень узкий и низкий, поэтому необходимо проползти на животе, подтягивая тело с помощью обеих рук.Вы должны преодолеть все препятствия, по звуковому сигналу меняемся местами. *(воспитатель обращаясь к детям по именам, распределяет их по снарядам).*(*Дети совместно с воспитателем расставляют физкультурное оборудование, согласно схеме).*Сейчас мы проведем смену команд и дальше продолжим поиски!*(Воспитатель дает индивидуальные словесные указания по технике выполнения упражнений)* После окончания выполнения упражнений, дети самостоятельно расставляют физкультурное оборудование по местам. |
| Подвижная игра «Хищник в море» | 2 раза | быстрый | произвольное | **Капитан:**Мы обошли весь остров, но так и не смогли найти сокровища. Как вы думаете, куда пираты могли их спрятать? Попробуем спуститься на дно морское.Для этого мы превратимся в морских рыбок! Только надо быть очень осторожными, в море много хищников. *(капитан одевает маску акулы и ловит детей)**Боцман находит на глубине морского дна сундук и вытаскивает его совместно с детьми).***Капитан:**Посмотрите, какие сокровища спрятали пираты! (достает маленький сундучок с украшениями).А в сундуке есть еще что-то! *(Из сундука достает маленькие массажные мячи)*Это тоже сокровище. Оно помогает укреплять здоровье. *(Капитан и боцман раздают мячи каждому).* |
| **Заключительная часть** |
| Самомассаж с использованием массажных мячиков1. И.п.-сесть по- турецки, мяч в руках. Круговые движения ладонями, имитируя скатывание шара.
2. И.п. –сидя на полу, ступня на мяче. Движения ступнями ног вперед-назад.
3. И.п. -сесть по- турецки, мяч в руках.Прокатывание мяча по руке (от пальцев до плеча).

Перестроение в колонну по одному.Обычная ходьбаАнализ двигательной деятельности | 1 круг2мин. | индивид.средний | произвольноепроизвольное | Испытанья все прошлиИ сокровища нашли.Будем правильно дышать,Будем мячики катать.Будем руки укреплятьБудем ноги укреплятьЧтоб здоровыми нам стать.**Капитан:**Вами я, друзья, доволенСмельчаки и храбрецы!Удаль, ловкость, показали,Все сегодня молодцы!И вновь к себе зовутЗаманчивые волны,Под сенью парусовСпешим мы в дальний путь!Мы с вами молодцы, преодолели долгий путь, и нашли полезный клад.Благодаря каким физическим качествам мы смогли преодолеть этот путь?*(сила, ловкость, выносливость)*А с какими морскими обитателями мы с вами встречались во время путешествия и что вы о них узнали нового? |