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 сети  3 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 одному  ходьба с высоким подниманием колена  ходьба с выпадами  обычная ходьба  бег обычный  бег змейкой  обычная ходьба  Перестроение в колонну по три | | 20с  20с  20с  18с  25с  20с  15с  30с | средний  средний  средний  средний  средний  средний  средний  средний | | произвольное  произвольное  произвольное  произвольное  носовое  носовое  произвольное  произвольное | **Капитан:**  Спортивный зал наш изменился  Сегодня в море превратился  На корабле мы поплывем  И сокровища найдем  *(показ слайда – морской пейзаж, шум моря).*  К морю, мы сейчас идем  Поднимаем ноги выше  Море шум сейчас мы слышим  Через камешки, ракушки  Не отстанем друг от дружки  Мы старательно шагали  Не споткнулись, не упали  Дружно весело бежим  На корабль мы спешим  Все препятствия пройдем  Груз 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 разных  Звезд, медуз и рыб прекрасных  Ламинарии, ежи  И 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 раз  6 раз  4-6 раз  6раз  20 раз  3раза | | | индивид.  средний  средний  средний  индивид.  вдох  выдох | произвольное  произвольное  произвольное  произвольное  произвольное | **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 острова  Надо глубоко дышать  Ветром 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.\*4  1 мин.\*4  1 мин.\*4  1 мин.\*4 | | | индивид.  индивид.  индивид.  индивид. | произвольное  произвольное  произвольное  произвольное | **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 мячиков   1. 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 ходьба  Анализ двигательной деятельности | 1 круг  2мин. | | | индивид.  средний | произвольное  произвольное | Испытанья все прошли  И сокровища нашли.  Будем правильно дышать,  Будем мячики катать.  Будем руки укреплять  Будем ноги укреплять  Чтоб здоровыми нам стать.  **Капитан:**  Вами я, друзья, доволен  Смельчаки и храбрецы!  Удаль, ловкость, показали,  Все сегодня молодцы!  И вновь к себе зовут  Заманчивые волны,  Под сенью парусов  Спешим 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? |