**Конспект непосредственно образовательной деятельности**

**по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста**

Инструктор по физической культуре:

Пестрикова Татьяна Владимировна

**Вид**: НОД с элементами психогимнастики.

**Тема**: «Вместе весело шагать, к морю за здоровьем».

**Место проведения**: спортивный зал.

**Оборудование**: гимнастическое бревно, туннели 2 шт., мягкие модули, батуты 2 шт., набивной мяч, наклейки по количеству детей, массажные мячи с шипами.

**Цель**: снижение эмоционального и психического напряжения, тонического напряжения мускулатуры. Повышение интереса детей к физической культуре, привитие чувства ответственности за своё здоровье.

**Задачи:**

* 1. Совершенствовать навыки мышечного напряжения и расслабления, управления мышечным тонусом.
  2. Совершенствовать двигательные навыки ( ходьбы, бега, прыжков, в лазании, равновесии, координации движений).
  3. Согласовывать свои действия с движениями товарищей.
  4. Воспитывать чувство коллективизма и дружеских отношений друг к другу.

**Ход занятия.**

**Организационный момент**: ребята, мы с вами сегодня пойдём путешествовать. А как вы думаете куда? Ответы детей. Мы пойдём за здоровьем. Ребята скажите, а куда ещё можно ходить путешествовать, чтобы укрепить своё здоровье? Ответы детей. Поговорить о пользе движения на свежем воздухе.

Предложить детям выбрать себе наклейку: с дельфином или осьминогом, наклеить её на футболку себе и товарищу.

**Вводная часть. (10 – 12 мин.)**

Построение детей в круг. Предложить представить себя на берегу моря, с прозрачной водой ( использовать музыкальное сопровождение).

Вводная медитация – «Выливание из кувшинчика». Все, сидя на пятках, медленно наклоняют голову к полу и «выливают из головы» то, что там сейчас не должно быть: боль, обиду, злобу.

Дети представляют свою голову расписным кувшинчиком с ручками, из которого нужно вылить грязную воду, чтобы наполнить чистой.

Предложить детям погулятьпо берегу моря ( врассыпную). Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы ( в пальцах ног сжать крепко морские камушки), в полуприсяде « Улитки», высоко поднимая колени «Перешагивая через волны», упражнение на стопу «Черепашка».

В колонну по одному лёгкий бег. Подскоки с ноги на ногу, захлёстывание голени назад (пяткой достать ягодицы), бег на прямых ногах (обрызгать водой впереди стоящего), бег по хлопку в другую сторону, по команде «волна» дети быстро приседают, встают и снова продолжают движение, по команде «водоворот» дети должны повернуться на 360 градусов и продолжить движение. По команде «морская змея», дети бегут змейкой по залу. Переходят на шаг, восстанавливаем дыхание, создать шум волны, носом вдох, на выдохе произносим звук «Ш-Ш-Ш».накатилась волна и словно по волшебству, все оказались на морском дне (дети врассыпную разбегаются по залу).

**О.Р.У.**

1. **«Любопытный черепашонок».**

И.п. – руки вниз, ноги узкой дорожкой.1- поднять плечи вверх, втянуть голову.

2 – вытянуть шею, плечи вниз.

3 – повернуть голову в одну сторону.

4 – И.п.

Тоже в другую сторону.

2. **«Водомерка»**.

И.п. – руки в стороны, ноги узкой дорожкой.

1-4 свести руки прерывистыми движениями.

1-4 руки свести в И.п.

3**. «Водоросли».** ( Водоросли тянутся через толщу воды к солнышку, но тут появился ветер и вода уносит их то в одну, то в другую сторону).

И.п. – основная стойка.

1- поднять прямые руки вверх

2 – наклоны вправо влево.

4**. «Плавающие лягушата»**. ( Представить себя лягушатами, плавающими в прозрачной воде).

И.п.- ноги на ш. п., слегка согнуты в коленях, руки перед собой согнуты в локтях.

1 – развести руки в стороны, очертить круг перед собой, выпрямить ноги, вытянуться вверх на носки, втянуть живот, вытянуть шею.

2 – 3 лопатки соединить, тянуться вверх.

4 – И.п.

5. **«Волна»** (небольшая волна, то опустит на дно, то снова поднимет).

И.п. – сидя по - турецки руки на коленях.

1 – наклон головы и туловища вперёд (сделать волну).

2 – И.п.

3- 4 тоже.

6**. «Морская черепаха»** (осторожная, то выглянет из домика, то снова спрячется).

И.п. – сидя на полу, колени подтянуть к животу, обнять руками, голову наклонить к коленям.

1- 2 поднять вверх – вперёд прямые ноги, руки в стороны «угол», голову поднять, шею вытянуть.

3 – 4 И.п.

7**. «Морской узел»**.

И.п. – сидя на полу, согнуть правую ногу под себя, левую согнуть положить на правую, колено вниз.

1 – 3 наклониться вперёд локти стараться поставить на пол.

4 – И.п.

Тоже другая нога сверху.

8**. «Якорь»**.

И.п. – стоя ноги узкой дорожкой, руки на пояс.

1 – 7 наклон вперёд, достать руками пятки, стоять.

8 – И.п.

9. **«Дельфины»** (добрые, ласковые, умные дельфины резвятся в воде).

1 – 3 прыжки на двух ногах.

4 – прыжок с поворотом на 360 градусов.

10**. Упражнение на тонус мышц.**

И.п. – основная стойка.

1 – 7 сильно напрячь все мышцы (почувствовать напряжение во всех мышцах).

8 – И.п.

**Восстанавливаем дыхание** «шум волн».

Вдох – носом

Выдох – через рот (произносим звук Ш-Ш-Ш).

**Основная часть ( 15- 20 мин.)**

Дети разбиваются на две подгруппы. По картинкам, наклеенным у них на футболке.

**Первая подгруппа путешествует под водой**.

Выполняет движение по бревну («водоворот» на середине бревна, поворот на 360 градусов), затем перешагнуть через большой морской камень (набивной мяч), спрыгнуть, нырнуть как можно глубже в туннель и достать со дна ракушку краба, рыбку, морскую звезду т.д. наклейки на туннели, пройти через морские водоросли (мягкий модуль), поставлен в виде горки, дети идут дальше и увидели добрых, ласковых резвящихся дельфинов (прыжки на батутах, широко разводя руки и ноги в стороны – 5 раз, 5 раз надругом), затем катаемся на больших морских черепахах (массажные мячи с шипами).

**Вторая подгруппа:** выполняют движение «Морская пещера» дети стоят вниз лицом, опираясь на прямые руки и ноги, живот и таз высоко подняты вверх. Движение начинается с начала ковра. Первый ребёнок пролезает под детьми и встаёт в исходное положение, начинает следующий , так продолжается до команды инструктора. Затем подгруппы меняются местами. Каждая подгруппа выполняет движение по два раза. Потом детям предлагается посмотреть то, что каждый достал со дна моря. И всё это вернуть опять в море (дети наклеивают свои предметы на нарисованное море).

**Предлагается поиграть**.

Подвижная игра высокой интенсивности: «Невод». Считалкой выбирается водящий. Дети разбегаются по залу, водящий старается поймать одного из детей, пойманный берёт за руку водящего, они не расцепляясь ловят в невод следующих и т.д., пока все дети не будут пойманы (сцеплены за руки), остаётся один – победитель. Упражнение на восстановление дыхания «Шум волны».

**Заключительная часть (3 – 5 минут).**

Предложить детям сделать настоящую волну. Все ложатся на живот, плотно друг к другу, голова опущена вниз, руки вытянуты вперёд. Первый кто лежит, начинает движение. Прокатывается по спинам детей и ложится в конце снова на живот и так по очереди. Затем дети не вставая, по команде инструктора ложатся по всему залу. Положение должно быть удобное.

Релаксация «Сон на берегу моря».

Дети лежат на полу и слушают музыку шум моря. Инструктор спокойным голосом рассказывает о том, что всем снится сон. В этом сне они видят море с прозрачной водой, через толщу которой можно рассмотреть подводный мир, необыкновенной красоты водоросли, необычных диковинных рыб, большую морскую черепаху и радостных добродушных дельфинов. Затем пауза. На счёт 1,2,3 дети просыпаются и встают.

**Упражнение «Хрустальная вода».**

Построение в круг. Присесть набрать в ладоши воды, поднять руки с водой вверх и вылить на себя чистую, хрустальную воду, часто подпрыгивая и произнося громко и радостно продолжительный звук «и-и-и». Выполнить 3 раза. Спросить мнение детей, понравился ли им сон, как они себя чувствуют. Улучшилось ли у них самочувствие, здоровье. Куда они хотели бы пойти путешествовать в следующий раз. До свидания!