

**Конспект сюжетного занятия по образовательной области
«Физическая культура» в старшей группе.
Тема «Морское путешествие»**

Подготовила
руководитель физического воспитания
Ткаченко Лилия Владимировна

Программные задачи:

- развивать умение ходить на носках, широким шагом, на внешней стороне стопы, бегать на носках; развивать умение ходить по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; совершенствовать умение пролезать в обруч, правым, левым боком; закреплять умение прыгать в длину с места (не менее 90 см).
- способствовать формированию правильной осанки; укреплять мышцы, формирующие свод стоп; развивать чувство равновесия.
- оздоравливать детский организм с помощью дыхательной гимнастики, игрового массажа.
- воспитывать физические качества: ловкость, быстроту реакции, гибкость; устойчивый интерес к своему здоровью, желание заниматься физкультурой.

Оборудование: стойки, обручи, гимнастические скамейки, мешочки с песком, массажные мячи по количеству детей, коврики, атрибуты к игре «День и ночь».

Ход занятия:

Дети входят в зал в спортивной форме. Звучит музыка ветра и шума прибоя волн.

Руководитель физвоспитания: Здравствуйте, ребята! Скажите, пожалуйста, какая у нас погода за окном?

Дети: Прохладно, пасмурно, осень наступила.

Руководитель физвоспитания: Почему вы думаете, что осень?

Дети: Листья на деревьях пожелтели, стало холодно.

Руководитель физвоспитания: Молодцы. У нас уже наступила осень. Ребята, а чем вы занимались летом?

Дети: Отдыхали, гуляли, ездили на дачу, в отпуск, загорали, купались.

Руководитель физвоспитания: Ребята, а где можно купаться?

Дети: В ванне, в бассейне, в речке, в море.

Руководитель физвоспитания: Да, ведь летом так хорошо, можно долго гулять на улице, ездить за город, загорать, купаться, а я сейчас хочу вам предложить вернуться в лето. Согласны?

Дети: Ответы детей.

Руководитель физвоспитания: Ну, тогда отправляемся к морю! Прыжком на право, раз! Вперед шагом марш.

Эй, веселый народ!

(шаг марша в колонне по одному в обход по залу)

Отправляемся в поход!

Мостик в стороны качался,

(ходьба на носках, руки в стороны)

А под ним ручей смеялся,

На носочках мы пойдем,

На тот берег попадем.
Дальше глубже в лес зашли
Налетели комар. (поднимать руки вверх - хлопок, руки вниз хлопок).
Руки вверх - хлопок над головой,
Руки вниз - хлопок другой.
Комаров всех перебьем.
И к болоту подойдем.
Перейдем преграду вмиг
И по кочкам прыг, прыг, прыг. (широким шагом)
Дальше по лесу шагаем,
И медведя мы встречаем. (ходьба на внешнем своде стопы, руки за голову)
Руки за голову кладем,
И вразвалочку идем.
А потом, потом, потом,
Все бегом, бегом, бегом. (медленный бег до 1 минуты)
Мы шагаем, мы шагаем,
Руки выше поднимаем
Голову не опускаем.

Дыхательная гимнастика: «Морской воздух»

Носик принимаюлся
Пахнет морским воздухом.
И увидели мы море,
Красивое, большое.
Воздух мы морской вдохнем
Дышим носом, а не ртом.
Плечи не поднимаем,
Животом мы помогаем
(Вдох через нос, выдох через рот. На выдохе произносим звук «А-А-А» (3 - 4 раз).

Руководитель физвоспитания: Ребята, мы пришли на морской берег, смотрите, накатилась большая волна, и, словно по волшебству, на берег выплыли морские ежи. Давайте сделаем с ними разминку. По одному ежику в руки берем и перестраиваемся в три звена.

ОРУ с маленькими массажными мячами.

1. И. п. - о. с., мяч в правой руке.
 - 1 - подняться на носки, руки за голову, передать мяч в левую руку.
 - 2 – и. п.
 - 3 – 4 – то же другой рукой. (5 – 6 раз)
2. И. п. - о. с., мяч в правой руке.
 - 1 – руки вперед, передать мяч в левую руку.
 - 2 – и. п.
 - 3 – руки назад передать мяч в правую руку.
 - 4 – и. п. (5 – 6 раз)
3. И. п. – широкая стойка, мяч на ладони правой руки.
 - 1 – 2 – повернуть туловище направо, передать мяч в левую руку.
 - 3 – 4 – и. п.

- 5 – 8 – то же другой рукой. (5 – 6 раз)
4. И. п. – широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке.
1 – 2 – наклониться к левой ноге, передать мяч за коленом в левую руку.
3 – 4 – и. п.
5 – 8 – то же в правую сторону. (5 – 6 раз)
5. И. п. – о. с., мяч в правой руке.
1 – мах правой ногой вперед, передать мяч в левую руку.
2 – и. п. то же другой рукой и ногой. (5 -6 раз)
6. И. п. – упор присев, мяч в правой руке.
1 – 2 – встать, руки через стороны вверх, передать мяч в левую руку.
3 – 4 – и. п.
5 – 8 – то же другой рукой. (5 – 6 раз)
7. И. п. – о. с., мяч внизу в двух руках.
1 – 2 – прыжком ноги врозь, мяч на грудь.
3 – 4 – прыжком и. п. (8 - 10 раз)
8. «Какое море большое».
И. п. – о. с.
1 – вдох, руки в стороны, вверх, подняться на носки.
2 – руки вниз, выдох «Ах!».
3 - 4 – то же. (2 - 3 раза)

Руководитель физвоспитания: Молодцы, ребята, разминку мы сделали, можно продолжать путешествие. А вы знаете, как называют людей, которые погружаются в специальном костюме на дно моря? (Ответы детей).

Я предлагаю вам попробовать вместе с водолазами опуститься на морское дно.

Перестроились в колонну по одному. На морском дне нам надо преодолеть много препятствий.

- перепрыгнуть глубокую расщелину (прыжки на двух ногах с места);
- пройти через подводные пещеры (пролезание правым и левым боком в обручи 4 шт.);
- поднять с морского дна жемчуг и перенести его по тонкому кораллу на голове (ходьба, по гимнастической скамейке с мячом на голове).

Дети проходят полосу препятствий поточным способом 2-3 раза.

Руководитель физвоспитания: Молодцы, замечательные водолазы из вас получились! Выходим на берег. Смотрите, мы оказались на острове, как много здесь насекомых – жуков и разноцветных бабочек. Днем они летают, а когда наступает ночь – все замирают, стоят неподвижно. Сейчас девочки превращаются в бабочек (надевают на руку бабочку), а мальчики в жуков (надевают галстуки). Бабочки с большими крыльями порхают, кружатся. Жуки летают, маленькими крылышками машут. Смотрите – ровно спинку держите, голову не опускайте, осанку красивую сохраняйте.

Подвижная игра «День и ночь».

Игроки по сигналу «День наступает – все оживает» бегают по залу, «Ночь наступает – все замирает, останавливаются, принимают основную стойку (5-10 сек).

Руководитель физвоспитания: Вы были чудесными бабочками и жучками, но продолжаем наше путешествие по острову. На острове растет большой дуб, в дупле которого живет дятел. Становитесь в круг, поможем дятлу лечить дуб.

Игровой массаж «Дятел».

Дятел жил в дупле пустом, (Дети похлопывают ладонями по спине.)
Дуб долбил как долотом.
Тук-тук-тук! Тук-тук-тук! (Поколачивают по спине пальцами.)
Долбит дятел крепкий сук.
Клювом, клювом он стучит, (Постукивают по спине кулаками.)
Дятел ствол уже долбит.
Дятел в дуб все стук, да стук, (Постукивают по спине ребрами ладоней.)
Дуб скрепит: «Что там за стук?»
Дятел клювом постучал, (Поглаживают по спине ладонями.)
Постучал и замолчал,
Потому что он устал!

Руководитель физвоспитания: Нагулялись, наигрались ребята и ложитесь отдохнуть на теплом песочке.

Релаксация. Упражнение "Волшебный сон". (Звучит спокойная музыка)

Руководитель физвоспитания: Ложитесь все на спинку. Расслабьтесь. Руки положите вдоль тела ладонками вверх.

Реснички опускаются,
Глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Наши руки отдыхают,
Ноги тоже отдыхают,
Шея не напряжена
И расслаблена.
Хорошо нам отдыхать!
Но пора уже вставать!
Крепче кулачки сжимаем,
Их повыше поднимаем,
Потянулись! Потянулись!
И друг другу улыбнулись!

Руководитель физвоспитания: Вот и закончилось наше путешествие. Волшебный сон перенес нас назад в детский сад. Ребята вам понравилось наше путешествие? Что вам запомнилось больше всего в нашем путешествии? Какое задание было для вас самое трудное? (ответы детей)

Вы все молодцы, все правильно выполнили задания. Стали ещё сильнее, ещё здоровее! Но на этом наше занятие окончено.

Самоанализ сюжетного занятия по образовательной области «Физическая культура» для детей старшей группы «Морское путешествие».

Занятие проводила с детьми старшего дошкольного возраста. Списочный состав группы – 21 человек. На занятии присутствовало 16 человек. По состоянию здоровья, 1 ребенок относится к ослабленной группе по физкультуре (после болезни), остальные – к основной.

Физическая подготовленность всех детей соответствует возрастным показателям развития основных движений, определённых образовательным стандартом дошкольного образования.

Перед занятием была произведена влажная уборка и проветривание помещения. Ребята занимались в спортивной обуви и в облегчённой форме одежды. Таким образом, здоровьесберегающие условия были соблюдены.

При планировании физкультурного занятия учитывались характерные психофизические и индивидуальные особенности воспитанников. Использование сюжетного занятия помогло закрепить у детей двигательные умения навыки в наиболее привлекательной для них игровой форме.

Планирование данного занятия опиралось на учебную программу дошкольного образования, образовательный стандарт дошкольного образования.

В процессе занятия решались следующие оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи:

- ⇒ формировать правильную осанку, укреплять свод стопы;
- ⇒ продолжать развивать чувство равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове;
- ⇒ совершенствовать умение подлезать под препятствие правым, левым боком;
- ⇒ закреплять умение прыгать в длину с места (не менее 90 см);
- ⇒ оздоравливать детский организм с помощью дыхательной гимнастики, игрового массажа;
- ⇒ воспитывать физические качества: ловкость, быстроту реакции, гибкость;
- ⇒ воспитывать устойчивый интерес к своему здоровью, желание заниматься физкультурой.

На занятии применялись игровые, словесные и наглядные методы и приемы обучения. Такие приёмы словесного метода, как краткое описание, объяснение физических упражнений, указания, команды, распоряжения активизировали сознание детей, способствовали осмыслению поставленных задач.

Фронтальный и поточный способы организации двигательной деятельности детей на протяжении всего занятия увеличили общую и моторную плотность, позволили наблюдать за всей группой в целом и каждым ребёнком в отдельности, регулировать объём и интенсивность физической нагрузки, управлять поведением дошкольников и контролировать качество выполнения ими основных видов движения и общеразвивающих упражнений.

К ослабленным детям применялся дифференцированный подход посредством снижения нагрузки двигательных заданий в основной части занятия.

Для оздоровления детей использовались здоровьесберегающие технологии: дыхательная гимнастика, игровой массаж, массаж рук массажными мячами, проводились упражнения для укрепления свода стопы и формирования правильной осанки. В конце занятия для эмоциональной разрядки была проведена релаксация.

Отношения с воспитанниками, основанные на доверии, взаимном уважении, сотрудничестве, доброжелательности, создавали благоприятный психологический микроклимат. Разнообразие двигательной деятельности дошкольников позволяло поддерживать их интерес на протяжении всего занятия и не вызывало утомления. В организационных моментах хочется отметить воспитателя, который на занятии оказывал детям помощь и поддержку, обеспечивал страховку, безопасность и дифференцированный подход.

Считаю, что задачи, поставленные на этом физкультурном занятии, реализованы. Продолжительность занятия соответствовало требованиям программы – 25 минут.