

**Степанова Алена Ивановна**

воспитатель

МАДОО «Д/С «Родничок»

пгт Урмары, Чувашская Республика

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ «ШКОЛА МОРЯКОВ»**

*Аннотация:* в статье представлен конспект занятия по физическому развитию в ДОУ.

*Ключевые слова:* физическое развитие, дошкольное образование.

*Программное содержание:* Закреплять ходьбу в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу (за голову, в стороны, на пояс), равномерный бег с соблюдением дистанции, упражнять детей в ходьбе по канату (или толстому шнуру), в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, физические качества: силу, быстроту, ловкость.

*Оборудование и спортивный инвентарь:* флажки по количеству детей; матросские воротнички по кол. детей; маты по кол. детей; 2шт. – канат; 10 шт. – косички; 2 шт. – гим. скамейки; муз. фонограмма «Шум моря».

*Место проведения:* физкультурный зал.

### *Ход*

*1 часть. Вводная часть.*

Дети входят в зал, перестроение в шеренгу. Стой раз, два! Направо! Равняемся на носочки.

*Воспитатель:* Здравствуйте, ребята! У нас сегодня гости, не волнуйтесь все в порядке.

А сейчас, ребята, вам

Я один вопрос задам:

Школу юных моряков

Собираюсь я открыть.  
Вы хотели бы, ребята,  
В эту школу поступить! (Да!)  
Очень рада но, сначала,  
Говоря без лишних слов  
Одного желанья мало,  
Каждый должен быть здоров!  
Ну, а все ли вы здоровы? (Да!)  
А к проверке вы готовы? (Да!)

*Воспитатель:* Равняйся, смирно! Направо! В обход по залу шагом марш! (у нас ровная осанка). Ходьба обычная в умеренном темпе по одному, ходьба на носках руки в стороны; ходьба на пятках руки за голову; ходьба с высоким подниманием колен руки на поясе; бег в колонне по одному в умеренном темпе (бег дружной морской командой), переход на ходьбу и перестроение в три колонны.

*2 часть. Основная часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.*

1. *И. п.* – основная стойка, флажки в прямых руках внизу.

1 – флажки вперед;

2 – флажки вверх;

3 – флажки в стороны;

4 – исходное положение (6–8 р.)

2. *И. п.* – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1–2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые;

3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 р.)

3. *И. п.* – основная стойка, флажки в согнутых руках у груди.

1–2 – присесть, вынести флажки вперед, руки прямые;

3–4 – исходное положение (6–8 р.)

4. *И. п.* – сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди.

1 – наклон вперед, флажки положить у носков ног;

2 – выпрямиться, руки на пояс;

3 – наклон вперед, взять флажок;

4 – исходное положение (6–8 р.)

5. *И. п.* – лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой.

1 – поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков колен;

2 – вернуться в исходное положение (6–8 р.)

6. *И. п.* – основная стойка, флажки внизу.

1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны;

2 – вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя (10–12 р.). Повторить 2–3 раза. Между сериями прыжков небольшая пауза (вдох через нос, выдох через рот).

### *Основные виды движений*

Будущим морякам предстоит проявить ловкость, быстроту. Обычная ходьба, перестроение в две колонны.

1. Равновесие – ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом середина стопы на канате (2 раза).

2. Прыжки на двух ногах через косички (6 шт.; 2 раза).

3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза).

П/И «Тинес хумханать», чув. нар. игра.

Среди игроков выбирают ведущего. Остальные стоят в обручах. Ведущий ходит вокруг игроков, игроки, до которых он дотронулся, идут за ним, повторяя все его движения. Неожиданно ведущий говорит: «Тинес лапланче» – и занимает любой из обручей. Остальные игроки тоже занимают свободные домики. Игрок, оставшийся без домика, ведущий игры.

*3 часть. Заключительная часть.*

Продолжаем наш морской отдых. Перед началом игры выбирается ведущий с помощью считалки:

Шли большие корабли, по пути они зашли:

В Африку, в Австралию, в Индию, в Италию,

В Аргентину, в Уругвай, кто остался – вылетай!

### Игра «Море волнуется раз»

Все громко говорят:

«Море волнуется раз,  
Море волнуется два,  
Море волнуется три,  
Морская фигура замри!»

В этот момент игроки должны замереть в той позе, в которой оказались. Водящий обходит всех играющих и осматривает получившиеся фигуры. Кто первый из них пошевелился, тот выбывает из игры (в этом случае победителем становится наиболее дольше продержавшийся игрок).

*Воспитатель:* Молодцы! Поиграли! Перестроение в колонну.

Вы все сегодня прошли школу моряков на отлично! Направо! За направляющим уходим в группу.

#### ***Список литературы***

1. Перспективное планирование, подготовительные группы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zolushka-okha.ru/wp-content/uploads/2018/07/p.pdf> (дата обращения: 13.10.2020).