

Афанасьева Наталья Владимировна

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №44 «Поляночка»

г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

КОНСПЕКТ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МЫ МАТРОСЫ»

***Аннотация:** в статье представлен конспект непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию для детей старшей группы.*

***Ключевые слова:** непосредственно образовательная деятельность, старшая группа ДОУ.*

***Цель:** сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности.*

***Задачи:** способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата; продолжать отрабатывать навыки ходьбы и бега в колонне по одному, координируя движения рук и ног; совершенствовать технику выполнения прыжков через шнуры, прыжков со скамейки; формировать умение сохранять равновесие на гимнастической скамейке; развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; воспитывать чувство сопереживания, взаимопомощи, доброжелательности к сверстникам и осознанное отношение к своему здоровью.*

Ход НОД

Дети входят в зал и строятся по одному в шеренгу.

***Инструктор:** Здравствуйте, ребята. Сегодня вы будете матросами, а я буду вашим капитаном. И мы с вами отправимся в морское путешествие по морю. А кто такие матросы, и какими они должны быть? (Ответы детей.)*

***Инструктор:** Постарайтесь проявить такие качества во время нашего путешествия.*

1. Водная часть:

***Инструктор:** Направо! Раз, два!*

Под музыку В. Петрик «На палубе матросы», дети выполняют ходьбу обычную в обход по залу, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьбу с высоким подниманием колен, бег обычный в колонне по одному, с захлестыванием голени назад, ходьбу обычную.

Под музыку О. Газманова «Морячка» выполняется комплекс ритмической гимнастики.

1. «Шея». 1. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1- наклон головы вправо; 2 – и.п.; 3 -наклон головы влево; 4 – и.п. (по 2 раза).

2. «Плаваем брасом». И.п. основная стойка. 1–8 круговые движения руками вперёд, имитируя плавание брасом.

3. «Плаваем кролем». И.п. основная стойка. 1–4 поочередно круговые движения руками вперёд, имитирую плавание кролем на груди; 5–8 поочередно круговые движения руками назад, имитируя плавание кролем на спине.

4. «У штурвала». И.п. – стоя, ноги врозь, руки перед грудью («держим штурвал»). 1- наклон туловища вправо; 2 – и.п.; 3- наклон туловища влево; 4 – и.п. (по 2 раза в каждую сторону).

5. «Посмотреть в бинокль». И.п. – стойка, ноги врозь, руки на пояс. 1- поворот туловища в правую сторону, руки к лицу («смотрим в бинокль»); 2- и.п.; 3 – поворот туловища влево; 4 -и.п. (по 2 раза в каждую сторону).

6. «Морской конёк». И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1.- выпад правой ногой вперед; 2 – и.п.; 3 – выпад вперед левой ногой; 4 – и.п. (по 3 раза в каждую сторону).

7. «Присядка». И.п. ноги вместе, руки на пояс. 1- полуприсед, правую ногу на пятку, руки за голову; 2 – и.п., 3 – полуприсед, левую ногу на пятку, руки за голову, 4 – и.п. (по 2 раза в каждую сторону).

8. «Прыжки». Прыжки с выбрасыванием ноги вперед, чередуя прыжки на двух ногах вокруг себя. Дыхательное упражнение.

Инструктор: Молодцы ребята, с разминкой справились.

Перестроение в одну колонну.

Инструктор: Продолжаем наше морское путешествие. Впереди остров. Ребята, чтобы добраться до острова, нам нужно пройти по мостику, затем пройти через пещеру и перепрыгнуть через глубокие рвы. Вы готовы?

Дети: Да.

Инструктор: Направо! Выполнение упражнений по кругу (3 раза).

2. Основная часть.

Основные виды движения

1. «По мостику» – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.

2. «Пещера» – пролезание в тоннели (дуги) боком в группировке, не касаясь верхнего края дуги (3–4 дуги).

3. «Глубокие рвы» – перепрыгивание через короткие шнуры, расположенные на расстоянии 50 см один от другого (4–5 штук).

Инструктор: Ну, вот мы и на острове. Здесь можно отдохнуть и поиграть.

Подвижная игра «Матросы плавают в море».

Инструктор: Накупались, наигрались матросы и легли отдохнуть на теплом песочке.

3 часть. Заключительная часть.

Релаксация «Сон на берегу мор».

Дети ложатся на коврик, звучит фонограмма «Шум моря».

Инструктор: Сейчас мы глазки закрываем, дружно вместе отдыхаем. Сниться вам один замечательный сон в вы видите море с прозрачной, голубой водой, через толщу которой можно рассмотреть подводный мир: необыкновенной красоты водоросли, стайку необычных диковинных рыб, большую морскую черепаху и радостных, добродушных дельфинов. Хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать и возвращаться в детский сад! До новых встреч!

Дети встают и в колонне по одному выходят из зала, машут рукой.

Список литературы

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозаика-синтез, 2014.