Структурное подразделение

«Детский сад №114 комбинированного вида»

МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида»

Конспект физкультурного занятия с элементами психогимнастики и круговой тренировки в подготовительной группе на тему

«На дне морском»

 Разработала: Кувшинова Екатерина Борисовна

 Должность: воспитатель

 г. Рузаевка 2020 г.

Программное содержание:

Продолжать учить детей ходить по краям площадки в разных построениях, совершая в такт текста различные движения руками. Закрепить умения и навыки ходьбы «змейкой», парами, врассыпную, по диагонали, с высоким подниманием колена, мелким, дробным и приставным шагом в сторону (правую и левую), умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, следить за своей осанкой. Учить выполнять роль ведущего в подвижной игре. Развивать физические качества: быстроту, выносливость. Расширять знания детей о морских обитателях, активизировать словарный запас. Создавать условия для улучшения самочувствия детей с помощью психогимнастики. Продолжать учить детей слушать музыку и чувствовать свое тело.

Материалы:

Мягкие коврики на каждого ребенка, две гимнастические скамейки (высота 15 см), массажные коврики, растяжки, стойки-дуги, обручи, свисток, скакалки, мяч, аудиозапись «Море шумит». Также на занятии используется музыка П. И. Чайковского

Предварительная работа:

Чтение книги С. Сахарного «Разноцветное море» (цикл рассказов «Кто в море живет», «Морские сказки»), рассматривание иллюстраций из книги, участие в выставке «Морское путешествие», «Кто в море живет», рассматривание иллюстраций Н. Устинова, В.Трубковича, наблюдение за аквариумными рыбками.

Ход занятия:

Воспитатель загадывает загадку:

Здесь - куда не кинем взор -
Водный голубой простор.
В нем волна встает стеной,
Белый гребень над волной.
А порой тут тишь да гладь.
Все смогли его узнать?

 (море)

Этюд «Серебряные рыбки»

Ребята, представьте себя маленькими серебристыми морскими рыбками. Вместо рук у вас –плавники. Закройте глаза. Вы видите море? Оно теплое, прозрачное, ласковое. Вам хорошо и спокойно в морской воде. Сквозь толщу воды светит яркое солнышко и дует легкий-легкий ветерок. (звучит аудиозапись «Море шумит»)

Откройте глаза. Стряхните со своих рук- плавников всю усталость, грусть, тоску. Сейчас вам будет хорошо-хорошо, легко-легко.

А сейчас мы отправимся на морской берег!

1. В колонну по одному - стройся!
2. В обход налево шагом марш!
3. Ходьба дробным шагом, приставным шагом в сторону (правую и левую), змейкой, по диагонали, с выполнением различных движений рук.

Хорошо! Песок нагрелся, жжет пятки! (ходьба на носках)

1. Внимание! Камушки нагрелись на солнце и по ним очень тяжело ходить! (ходьба на пятках)
2. Шагом марш!
3. Ребята, посмотрите, какие красивые камушки лежат на берегу, давайте их соберем! ( ходьба врассыпную с приседаниями)

Этюд «Играем с ракушками».

1. Замечательно! А сейчас мы все превратимся в прекрасных чаек и полетим к морю.

(Бег врассыпную, руки в стороны)

1. «По песку ходят птицы» (ходьба врассыпную, с высоким подниманием колена, также дети имитируют движения крыльев птиц)
2. Но что же произошло дальше, дети? Накатила волна и , словно в сказке, мы оказались в воде, на самом дне моря( дети врассыпную разбегаются по залу) Звучит музыка.

 О.Р.У. (без предметов)

1. «Море волнуется-раз!»

И. п. –сед на пятках, руки внизу. 1-2- волнообразные движения руками вперед вверх, 3-4- волнообразные движения руками вниз, выдох через рот со звуком «ш-ш-ш». То же , увеличивая амплитуду движений, вставая на колени и опускаясь на пятки

2. «Раковины»

И. п.- сидя «по-турецки», руки сзади, пальцы переплетены. 1- наклон вперед, отводя руки назад. 2-3- держать руки, 4- и. п.

3. «Хитрые медузы»

И. п – лежа на спине, ноги врозь. Руки вверх- в стороны, 1-3- группировка лежа, ноги согнуть к груди и обхватить их руками, голову поднять (когда начинается шторм, медуза сжимается в комочек и опускается на дно) 4- и. п. (когда шторм прекращается, медузы выплывают на поверхность)

4. «Альбатросы»

Любит море, небо, ветер

Тот летающий матрос!

Крылья всех длинней на свете,

Он зовется... *(Альбатрос)*!

И. п.- сидя, ноги врозь, руки в стороны 1-2-глубокий наклон вперед: коснуться грудью пола, кисти касаются пальцев ног 3-6- держать, 7-8 – и. п.

5. «Совсем не страшный краб»

Идет краб по дну, колючие ноги переставляет

И. п. – сидя, согнув ноги, руки сзади в упоре

1. - поднять таз, 2-7- продвижение вперед, опираясь на ноги и руки, 8- и.п.

1-8- то же, продвигаясь назад

6. «Серебряные рыбки»

У родителей и деток

 Вся одежда из монеток. (Рыбки)

И.п.- лежа на животе, руки вверху. 1- поднять голову , верхнюю часть туловища, руки, ноги отрвать от пола, 2- и.п.

7. «Дельфины прыгают в воде»

Добрые ласковые, умные дельфины прыгают в воде

Прыжки на двух ногах вверх в сочетании с танцевальными движениями

8. «А мы загораем на солнышке»

 И. п. – лежа на животе с опорой на предплечья. 1- согнуть правую ногу, 2- разгибая левую

Упражнения для дыхания «Теплый ветерок» (звучит аудиозапись)

Ребята, мы снова с вами оказались на морском берегу, здесь можно заняться спортом и показать свою силу и ловкость

 О.В.Д. (с круговой тренировкой)

1. Ходьба по гимнастической скамейке с малым мячом (идем по теплому песочку)

2. Ходьба по массажным коврикам (идем по ракушкам)

3. Подлезание под дуги (волны)

4. Ползание по гимнастической скамейке (мы-спортсмены!)

5. Прыжки из обруча в обруч

6. Прыжки через скакалку

Хорошо! Молодцы! А сейчас поиграем а игру «Рыбки и акула»

Выполним упражнения на восстановление дыхания «Белеет парус…»

Белеет парус одинокий

В тумане моря голубом…

(И. п. – о. с. -1- вдох. 2-3- продолжительный выдох через рот- ветер надувает паруса)

А теперь, ребята, возвращаемся домой! ( Звучит аудиозапись, дети произвольно танцуют с ракушками и камушками «на морском берегу»)