

МБДОУ детский сад № 70 «Голубок»

**Применение оздоровительно-игровой технологии
Физкультурное занятие с элементами оздоровления
«Морское путешествие»
Старший дошкольный возраст 5-7 лет**

**Провела:
Учитель физической культуры Цветкова М.А.**

г. Сургут

Физкультурное занятие с элементами оздоровления
«Морское путешествие»
Старший дошкольный возраст 5-7 лет

Программное содержание:

1. Продолжать учить детей перестроению в две, три колонны, закреплять ходьбу «змейкой» по залу;
2. Упражнять в закреплении основных видов движения: ползание по гимнастической скамейке; проползание под дугой; в прыжках через скакалку;
3. Развивать психофизические качества: быстроту, силу, гибкость, выносливость;
4. Совершенствовать умение детей применять массаж лица и рук;
5. Воспитывать самостоятельность, творческую двигательную активность.

Оборудование: скамья в – 25см, наклонная доска, массажные дорожки, тоннель – модуль, 4 скакалки, 4 обруча, надувные мячи д – 20см, большая корзина с мячами, 3 малые корзины, воротники для моряков 12 шт., кассеты с мелодиями.

Предварительная работа: знакомство детей с морскими обитателями, чтение стихов о море, рассматривание иллюстраций, разучивание подвижной игры «Рыбаки и рыбки».

Ход занятия:

- I. Здравствуйтесь ребята. Я приглашаю вас совершить морское путешествие.

Путешествовать любите? Отлично. Наш путь:

1. Дорога к морю – разминка;
2. Путешествие по дну моря – выполнение морских упражнений;
3. Морская тренировка моряков на паруснике «Крузенштерн» - учебно-тренировочное задание.

В путешествие готовы? Приготовьтесь!!!

Массаж «Дельфин»

Над морем бродит
Ласковый туман.

растирание ладоней до горяча

По утрам выходит
К морю мальчуган.

поглаживание головы от лба
к затылку

Мальчик громко свистнет
И из морских пучин
Выплывает быстро
Голубой дельфин.

растирание крыльцев носа
«вилочкой между ушами»

Слова С. Баранова

Равняйся. Смирно. Направо. К берегу моря шагом марш.

Разминка:

- песок горячий нагрелся на солнышке, обжигает пятки (руки вверх, пальцы рук работают (сгибают разгибают), на носках);
- попадаются под ногами острые камушки (руки в стороны, круговые движения кистями рук, на пятках);
- вот вода и волны морские (в полуприседе, руки у плеч);
- между морскими водорослями, кораллами (в полном приседе);

- вот мы и на дне моря
(шагом марш – ходьба, по дороге дети берут надувные мячики).

II. Перестроение в 2 колонны.

Общеразвивающие упражнения:

1. «Морской конек»
И.п. – о.с., руки с мячом внизу
1- подняться на носки, мяч вверх, хорошо потянуться
2 – и.п.
2. «Осьминог»
И.п. – ноги на ширине плеч, мяч у груди
1 – поворот на право (влево)
2 – и.п.
3 –наклон вправо (влево)
4 – и.п.
3. «Медуза»
И.п. – стойка на коленях, мяч у груди
1 – сед справа (слева) от себя, мяч у груди
2 – и.п.
4. «Краб»
И.п. – сед по-турецки, мяч внизу
1- встать, не опираясь на мяч, потянутся вверх
2 – и.п.
5. «Морской котик»
И.п. – лежа на животе, руки с мячом впереди, носки ног развернуты в стороны
1 – приподнять одновременно руки и ноги.
6. «Дельфин играет с мячом»
7. И.п. – лежа на животе, мяч впереди
1- мяч держать, ноги активно работают
2 – и.п.
8. «Веселый кальмар»
И.п. – ноги вместе, мяч между колен
1 – прыжки на месте
2 – и.п.
«Веселый кальмар»
И.п. – ноги вместе, руки с мячом у груди
1 – прыжки ноги вместе, ноги врозь
2 – и.п.
9. Упражнение на дыхание «Опускание на дно морское».

Ходьба в полном приседе, в полуприседе – путешествие по дню моря закончилось.
Обычная ходьба и перестроение в 3 колонны.

Продолжаем дальше наше путешествие моряками на знаменитом паруснике «Крузенштерн». Дети после перестроения встанут на задания и надевают воротники моряков.

Основные виды движений:

1. «На палубе шторм». «Взбираемся по реям» - поднимаемся на четвереньках по наклонной доске, поставленную и зацепленную на 2 перекладину гимнастической стенки. Встают и приставными шагами двигаются 1 пролету гимнастической стенки, спускаются и переходят на ползание на четвереньках по скамье высотой – 25см. Далее по массажным дорожкам.
2. «Между подводными рифами на батискафе» - прыжки через скакалку и обруч.

3. «Спуск в трюм» - проползание по тоннелю на четвереньках, встать, хлопок над головой.

«Ходьба по скользкому трапу» - руки в стороны, спина прямая.

Упражнения на дыхание и массаж стоп.

Наше путешествие закончилась, а теперь поиграем в подвижные игры на берегу.

П/и «Рыбаки и рыбки»

П/и «Богатый улов»

III. Малоподвижная игра «Море волнуется». Упражнение на релаксацию

«Колыбельная волн». Дети встают в круг. Упражнение на дыхание. Тихо ложатся на ковер, руки вдоль туловища, ноги слегка раздвинуты.

Закрывают глаза. И вспоминают приятное путешествие. Слушают морской прибой - песенку волн.