

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«ДЕТСКИЙ САД №5 «РАДУГА» С. НОВОЕ СОЛКУШИНО
НАУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»**

Конспект открытой ООД образовательная область «Физическая культура»

с детьми среднего дошкольного возраста

Тема: «Морское путешествие»

Дата проведения: 25.02.2021г

Провела: инструктор по ФИЗО Алиева М.У.

с. Новое Солкушино – 2021 г.

Цель:

- Формирование двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями и потребности бережного отношения к своему здоровью в разнообразных формах двигательной деятельности.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- развивать подвижность пальцев рук.

2. Обучающие:

- совершенствовать технику выполнения: прыжков через барьеры, ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;
- закреплять умение подлезать под дугой разными способами;
- формировать умение сохранять равновесие на гимнастическом мяче (фитболе);
- упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног;
- закреплять правила безопасного передвижения в спортивном зале.

3. Развивающие:

- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
- развивать координацию движений на основе уже накопленного детьми опыта.

4. Воспитательные:

- воспитывать чувство сопереживания, взаимопомощи, доброжелательности к сверстникам;
- воспитать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.

Форма проведения: игра-путешествие

Интеграция образовательных областей: «Здоровье», «Безопасность», «Коммуникация», «Музыка».

Предварительная работа: беседы на тему: «Моря», «Морские обитатели», рассматривание репродукций картин И.К. Айвазовского «Черное море», разучивание с детьми игрового самомассажа.

Словарная работа: боцман.

Методы и приёмы:

1. Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры).

2. Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- словесная инструкция.

3. Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре.

Инвентарь: гимнастическая скамейка, 4-5 барьера, 3 дуги для подлезания,

Аппаратное обеспечение: магнитофон.

Программное обеспечение: аудиозапись «Звуки моря», «Спортивный марш».

Предметно-развивающая среда: макет корабля.

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов:

- использование игровых ситуаций, способствующих эффективному процессу получения детьми знаний, умений и навыков при проведении непосредственно образовательной деятельности;
- внедрение здоровьесберегающих технологий.

Ход:

I. Вводная часть.

(Дети заходят в спортивный зал под спортивный марш и строятся в шеренгу).

Инструктор по физической культуре:

-Здравствуйте, ребята! Хочу всех вас пригласить совершить со мной увлекательное путешествие.

-А на чем можно путешествовать? *(Ответы детей)*

-Мы отправимся в путь на корабле. Опустимся с вами на дно морское. Если разрешите, я буду вашим капитаном, а будет боцманом – моим помощником. Ну что, готовы? Тогда в путь!

II. Основная часть:

Занимательная разминка.

Обычная ходьба.

Ходьба на носках, руки вверх.

Ходьба на пятках, руки на поясе.

В полуприседе, руки за спину.

С высоким подниманием колен.

Боковой галоп.

Бег в среднем темпе (3 круга).

Ходьба с дыхательными упражнениями.

(Перестроение в колонну по одному)

Инструктор по физической культуре:

-Можно долго нам шагать,

Но мы не можем опоздать.

Корабль нас не будет ждать,

Места в каютах всем занять.

(Перестроение в 2 колонны через середину зала).

Общеразвивающие упражнения без предметов:

(каждое упражнение выполняется 5-6 раз)

1. «У штурвала»

И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, локти вниз (держим штурвал).

1 – наклон туловища вправо; 2 – и. п.

3 –наклон туловища влево;4 – и. п.

2. «Поднять якорь»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-2–наклон вперед, коснуться руками пола, на счет 3-4-и.п.

3. «Гребля»

И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу

1-4-вращение руками

4. «Кальмар»

И. п. – сидя на полу, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, опора на руки сзади

1-4 - ходьба вперед

5-8 - ходьба назад

5. «Морская звезда»

И. п. - лежа на животе, ноги в упоре на ширине плеч, руки на полу в упоре

1-4 – поднять туловище, как можно выше, руки в стороны

5-8 – и. п.

6. «Морская волна» (прыжки)

И. п. – о.с.- 2 раза по 8 прыжков

Дыхательная гимнастика: «Волны шипят»

И.п. - сидя на пятках, руки вниз. Плавно поднять вперед, вверх (вдох), плавно опустить руки вниз (выдох через рот со звуком: ш-ш-ш).

Перестроение в одну колонну. Ходьба на носках, выполняя дыхательные упражнения.

ОВД

Равновесие: «На палубе» Ходьба по гимнастической скамейке боком (правым, левым) приставным шагом, руки за головой **(2 раза)**.

Прыжки: «В трюм» Прыжки в длину последовательно через 4-5 барьера, расстояние 50-60 см **(2 раза)**.

Лазание: Подлезание под дугу, высота дуги – 50 см **(2 раза)**.

Подвижная игра «Берег и море»

(Музыкальное сопровождение «Шум морского прибоя»)

Скамейки зала – «берег», середина зала – «море».

Сначала все дети располагаются на берегу. По команде: «Море!», прыгают в море и резвятся там. По команде «Берег!» прыжками возвращаются на берег, а водящий их догоняет. Тот, кто не успел добраться до берега, считается пойманным (2 раза)

III. Заключительная часть.

- Сделайте маленький вдох носом и длинный - длинный выдох. Мы подышим морским воздухом.

- Ребята, что вы можете сказать о нашем с вами путешествии?

- Какое оно?

- Каких морских обитателей вы повстречали?

- Чем вам запомнится это путешествие?

- Вы меня сегодня порадовали. Вы показали, какие вы смелые, выносливые и ловкие. Спасибо. Мне было с вами интересно.

До свидания! (дети под спортивный марш выходят из зала).

