

Павленко Лариса Вячеславовна
Воспитатель
МБДОУ д/с № 9 ст. Старовеличковская

Морское путешествие на необитаемый остров

Конспект физкультурно-оздоровительного занятия
в смешанной группе

Цель: внедрять новейшие оздоровительные технологии, использовать различные методы средства приемы и нестандартные подходы для повышения иммунитета дошкольников, сочетать традиционные формы работы с нетрадиционным оборудованием. Закалять детский организм.

Задачи:

1. Развивать дисциплинированность выносливость, умение держать равновесие, умение согласовывать свои действия с действиями других детей.
2. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по физическому воспитанию.

Оборудование: Зал оформлен в морском стиле, якоря по количеству детей, корабль, построенный из модулей, осьминог, одноразовые ложки, фитболы по количеству детей, тоннель, корзина с ракушками, дорожки здоровья, бинокль, запись «Шум моря, крик чаек»

Ход занятия:

Дети вместе с воспитателем заходят в зал.

Собрались все дети в круг.

Я твой друг, и ты мой друг.

Вместе за ручки возьмемся,

И друг другу улыбнемся

Воспитатель: Ребята, сегодня я шла к вам в группу и у дверей нашла вот такую корзинку. А вы хотите узнать, что в ней лежит? (*показывает*) Ой, да здесь морские ракушки, да такие все необычайно красивые. Я предлагаю вам взять по одной ракушке, рассмотреть, поднести к ушку и послушать. Вы слышите шум моря? Теперь положим все ракушки в корзинку, и я отнесу к нам в уголок природы, мы с ними позже поиграем.

(*Вдруг раздается голос из раковины:*)

«Ребята! Мы, обитатели морских глубин, у каждой из нас была своя жемчужина, которая исполняла наши желания, но морское чудовище похитило их и спрятало на необитаемом острове. Мы очень просим вас, найди эти жемчужины»

Воспитатель: Ребята, что мы будем делать, мы же не можем оставить в беде наших друзей? Как нам помочь?

Дети: Мы должны отправиться на необитаемый остров и помочь им.

Воспитатель: Хорошо? А как мы туда попадем?

Дети: Полетим на самолете, отправимся на воздушном шаре, поплывем на корабле (*варианты ответов*)

Воспитатель: На необитаемый остров мы поплывем на корабле, вы согласны? (Да!)

Тогда, я буду капитаном, а вы моими помощниками-юнгами. Я набираю команду уверенных, смелых, организованных моряков, настоящих морских волков. Учтите, плавание будет нелегким. Много трудностей встретится нам на пути. Вы готовы их преодолеть? Настоящий моряк должен иметь отличную строевую подготовку и быть в хорошей физической форме.

Чтобы моряком отважным стать,

Нужно силы укреплять,
Каждый день тренироваться
Капитану подчиняться..
В путешествие отправляемся,
В моряков мы превращаемся!

Команда стройся, к пристани - шагом марш, (*дети шагают по кругу, затем идут по наклонной доске (трапу) заходят на корабль.*)

Капитан: Все готовы, отправляемся в путь.

Поднять якоря, отдать швартовый.

Дети: Есть поднять якоря, отдать швартовый (*Дети поднимают якоря наматывают веревочку якоря на палочку*)

Капитан: Полный вперед! (*Время от времени капитан подносит к глазам бинокль. Звучит музыка*)

Пальчиковая гимнастика «Лодочка»

Две ладошки я прижму и по морю поплыву.

Две ладошки, друзья, — это лодочка моя.

Паруса подниму, синим морем поплыву.

А по бурным волнам, плывут рыбки тут и там. (*На первые строчки две ладони соединить лодочкой и выполнять волнообразные движения руками. На слова "паруса подниму" - поднять выпрямленные ладони вверх. Затем имитировать движения волн и рыбок.*)

Посмотрите вокруг - какая красота (дети рассматривают обитателей моря и называют их. (*Имитируют гудение корабля: «У-У-У»*))

А теперь команда я предлагаю немного размяться. Всем занять места на фитболах (*дети садятся на фитболы и выполняют упражнение*)

Общеразвивающие упражнения на фитболах:

1. «Смотрим в бинокль по сторонам»

И. п. – сидя на мяче, руки на поясе.

1- поворот головы вправо; 2- исходное положение; 3-4 - то же влево. 6 раз (Пятки от пола не отрываются, следить за осанкой)

2. «Качка на корабле»

И. п. – сидя на мяче, руки на поясе.

1- наклон вправо; 2- исходное положение; 3-4 - то же влево. Стараться удержать положение несколько секунд (Повторить по 4 раза в каждую сторону)

3. «Гребля»

И. п. – сидя на мяче, руки на поясе. 1-2 - наклон вперед, руки вынести;

3-4 - наклон назад, руки прижать к туловищу. Пятки от пола не отрываются, удержать положение несколько секунд (Повторить 8 раз)

4 «Загораем на солнышке»

И.п. – лежа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони.

1-поднять прямую правую ногу, 2- и.п.,

3-4- то же с левой ноги. (Повторить 6 раз)

5. «Попрыгаем»

И. п. – сидя на мяче, руки на поясе, прыжки на фитболах. 4 прыжка, чередовать с гудением корабля. (Повторить 3 раза)

Капитан (смотрит в бинокль): «Внимание вижу земля, земля! Мы подплываем, команде приготовиться к высадке на остров. (*дети спускаются по наклонной доске и подходят к необитаемому острову*)

Капитан: Вот мы и на необитаемом острове. Ребята, остров может таить много опасностей, будьте осторожны и внимательны. Посмотрите, как здесь красиво.

Предлагаю прогуляться по бережку, подышать чистым морским воздухом и немножко отдохнуть, набраться сил для самого сложного испытания. (*Ходьба по дорожкам здоровья: песок, камни, орехи, ракушки*)

Ну, что устали мои помощники, предлагаю отдохнуть и подкрепиться, вы я знаю проголодались (*дети усаживаются на дорожках по кругу вокруг воображаемого костра, пытаются разжечь костер, прокручивая карандаши в руках, дуют на костер «проводится дыхательная гимнастика» Капитан раздает ложки пластмассовые и проводится массаж: растираем лобик, щечки, ушки, шейку*).

Ну, вот мы и отдохнули; теперь, нас ждет самое сложное испытание, нам нужно найти жемчужины, которые похитило чудище, где же они спрятаны?

Дети: Ракушка сказала, что нужно найти пещеру (*дети ищут, находят ее, пролезают через тоннель и их встречает осьминог*)

Голос осьминога: Кто посмел нарушить мой покой, кто меня разбудил? Я старый одинокий осьминог, я давно охраняю этот остров и меня уже давно никто не посещал. Зачем вы сюда пожаловали?

Капитан: Дорогой осьминог мы пришли к тебе с миром, хотим с тобой познакомиться и подружиться, и хотим, чтобы ты вернул нам жемчужины (*Дети вытягивают щупальцы осьминога, здороваются с ним, ходят по щупальцам боковым шагом, затем перепрыгивают через них.*)

Осьминог: Ребята, давно меня никто не веселил так, как вы! Спасибо вам, я даже готов вернуть вам ваши жемчужины, но они у меня спрятаны в волшебном песке, кто найдет их, у того исполнятся все его желания, и он всегда будет здоров. (*Дети ногами ищут жемчужины в песке и складывают в сундук, прощаются с осьминогом*)

Капитан: Ребята, нам пора возвращаться домой, нас ждут наши друзья, им нужно вернуть жемчужины (*дети берут сундук с жемчужинами и садятся на корабль.*)

Рефлексия:

Капитан: Ребята, понравилось вам наше путешествие?

Какие трудности вы испытали?

Кого встретили?

Ребята, а вы любите сюрпризы? Осьминог приготовил вам сюрприз - он на корабле, ищите. (*Дети находят сундук с экзотическими фруктами*)