

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «СОЛНЫШКО»
П.ТИКСИ» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «БУЛУНСКИЙ УЛУС
(РАЙОН)»
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

**Непосредственно - образовательная деятельность по физической
культуре в подготовительной группе
«Морское царство»**

Инструктор по Физо : Варламова.А.Н

п.Тикси, 2019 г.

Интеграция образовательных областей: «Физическое», «Познавательное», «Социально-коммуникативное», «Художественно- эстетическое»

Цель:

Создать физкультурно – игровую среду, направленную на оптимизацию двигательной активности, гармонизацию духовных, психических, физических качеств ребенка.

Развивать гибкость, координацию и выразительность движений, их согласованность с темпом музыки. Способствовать растяжке мышц тела.

Совершенствовать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ходьбе с перешагиванием через предметы и прыжках на двух ногах с продвижением вперед.

Укреплять здоровье детей, упражняя в выполнении массажа, биологически активных точек;

Активизировать познавательно- исследовательский интерес детей о подводном мире.

Воспитывать у ребенка интерес к здоровьесберегающей среде.

Оборудование: 2 скамейки, 2 длинные верёвки, массажные мячи по количеству детей.

Ход НОД

I. Вводная часть.

Слайд 2

Дети колонной по одному, под музыку входят в зал, построение в шеренгу. Проверка осанки, равнения.

Воспитатель:

Предложить хочу вам, дети,

Позабыв про все на свете –

Путешествие начать,

В Морском царстве побывать.

(Звучит фонограмма ветра и шума прибоя моря.)

Слайд 3

Отправляемся в дорогу

Дружно зашагали в ногу

(Направо, ходьба в колонне по одному)

Морской берег весь неровный

Будем с вами осторожны

Вдруг камни острые попались.

(Руки в замок за спиной, ходьба на пятках, спину держать ровно)

Впереди валуны

выше ноги подними

(Ходьба с высоким подниманием колен, руки за голову)

Посмотрите чайки в небе,
С моря прилетели,
(Бег в колонне по одному)
Разыгрались, расшумелись
И над морем разлетелись
(Ходьба в колонне по одному)
Морской воздух так ароматен –
Для дыхания приятен,
Давайте вдохнем морской воздух

Дыхательная гимнастика: «Морской воздух»

Воздух мы морской вдохнем
Дышим носом, а не ртом.
Плечи не поднимаем,
Животом мы помогаем
(Подняли руки, подтянулись на носочках - вдох, руки в сторону, вниз –
выдох. Вдох через нос, а выдох через рот. 4-6 раз)

Мы с вами исследовали весь берег моря, пора погрузиться и под воду
Перестроение в две колонны.

Слайды 4- 13

Накатилась большая волна, и, словно по волшебству, мы с вами оказались
на морском дне.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с элементами стретчинга.

Воспитатель: Сейчас еще раннее утро, морские обитатели спят и только
водоросли просыпаются первыми.

1. «Водоросли»

И.п.: - лежа на спине, руки вдоль
туловища;

Морские водоросли – это самые древние
растения на Земле. Учёные считают, что их
возраст более одной тысячи миллионов лет.

1- поворачивать голову в одну и в другую
стороны.

Они не имеют корней. Все необходимые для роста вещества всасываются
через листья из воды.

2 - поднимать руки и ноги вверх, поочередно;

Водоросли тянутся вверх, хотят увидеть солнечные лучи. (8-10 раз)

3- переворачиваться с боку на бок.

Они колышутся на волнах, а волны играют с ними.

4 - И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

Их увидела стая дельфинов. Они очень красивые и игривые.



2. "Дельфины"

И.п.: - лежа на животе, руки вдоль туловища;

Дельфины самые умные из всех морских существ. Хорошо поддаются дрессировке. Они обладают отличным слухом и зрением, и могут найти точное местоположение объекта даже ночью. Живут они стаями.

1 - поднимать поочередно голову и ноги;

2 - взяв за руки впереди лежащего товарища, поднимать поочередно голову и ноги;

И.п.: - лежа на животе, руки вдоль туловища;

А теперь по дну морскому передвигаются морские змеи.

3. "Морские змеи"

И.п.: - лежа на животе, руки согнуты в локтях вдоль туловища;

1 - ползти по-пластунски;

Обитают морские змеи недалеко от берега в теплых водах Тихого и Индийского океана. Достигают размеров около 1,5 метра. Они питаются рыбой и малюсками. Морские змеи дышат воздухом, для чего время от времени им необходимо всплывать, чтобы пополнить его запас.

2 - И.п.



Посмотрите, в водорослях затаилась черепашка. Мы ее спугнули, и она заторопилась домой, или искать себе новое убежище.

4. « Морская черепаха»

И. п.: низкие четвереньки.

1 - ползти на коленях и локтях;

Черепахи живут на Земле больше 220 миллионов лет. Они обитают во всех морях и океанах, за исключением самых холодных. Примерный возраст черепахи можно определить по годовым кольцам на ее панцирных щитках. Один раз в год черепахи выходят на берег, чтобы отложить яйца. Черепахи могут жить более 150 лет.



А вот по дну морскому передвигаются морские коровы.

5. "Морские коровы - ламантины"

И. п.: низкие четвереньки;

1 - ползти на коленях и кистях;



Это крупные животные длиной до 8-10 метров и массой около 3,5 т. С помощью ласт они ползают по дну, подносят ко рту водные растения, переворачиваются с боку на бок. Мать лапами прижимает к себе своего детеныша, оберегая его от опасности.

На встречу спешит огромный, большой кит.

6. «Кит»

И. п.: высокие
четвереньки.

1 - ползти на
ступнях и кистях;

Кит самое большое
животное в мире. Вес

достигает 122т., а длина - 30м. Он хоть и живёт в воде - вовсе не рыба, а зверь- млекопитающее. Мама- киты кормят своих малышей молоком. А дышат киты, как все звери, воздухом. Может обходиться без воздуха 2 часа, без пищи 8 месяцев, а без сна 100 дней.



Неподалеку проплывала стая маленьких рыбешек. Кто же их гонит. Конечно, это акула она ведь хищница и любительница поохотится.

7. "Акула"

И. п.: сидя на коврике, ноги в стороны,
руки опущены;

Акула достигает в длину до 12 метров.
Ее гигантская пасть заполнена острыми
треугольными зубами.

1 - поднять руки вверх и дотянуться до
носов ног имитируя пасть акулы;

Она чувствует добычу по запаху или
улавливает мельчайшие разряды движения.



Акула уплыла довольная, сытая.

Акула разбудила огромного осьминога. Он своими щупальцами поднял песок на морском дне.

9. «Осьминог»

И. п.: на корточках, руки скрещены
между ног.

1 - пальцами перебирая по полу,
поворачиваемся вокруг себя;

Осьминоги водятся только в солёной
воде. Размеры осьминога могут быть от
1см до 4 метров. Ноги у осьминога
растут прямо из головы и их 8. Если осьминога испугать, он начинает менять



свою окраску. Он может быть красным, голубым, коричневым и даже белым. Чтобы скрыться от своих врагов, он выпускает черное облако.

Упражнение на восстановление дыхания «Морские раковины».

Осьминог поднял песок со дна и стали видны морские раковины, которые закрываются и открываются.

И. п.: сидя на коленях, наклонить голову к коленям и обхватить руками;

1 - подняться на колени, руки поднять вверх (вдох носом, не надувая щек);

Жемчужина - это плод трудов моллюска по самозащите. Чтобы выросла одна морская жемчужина требуется 3 года. Морская раковина с жемчугом залегает глубоко на дне моря, и чтоб достать ее нырять приходится на глубину 15-20 метров.



2 - плавно наклонить голову к коленям, руками обхватить голову (выдыхать воздух небольшими порциями);

Основные виды движений

1.«Собираем жемчуг»

Прыжки – перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед. (2-3 раза)

2.«Маленький водоворот»

Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться на 360 и пройти дальше (2-3 раза)

3.«Перешагиваем большие валуны»

Ходьба через набивные мячи (2-3 раза)

Слайд 14

Воспитатель: Хорошо с вами потрудились, а теперь хотите порыбачить? С помощью чего можно рыбачить? (Ответы) Сейчас поиграем с вами в игру.

Подвижная игра: «Невод»

Двое игроков — рыбаки, берут друг друга за руки, образуя «невод». Остальные дети-рыбки. Рыбки плавают, выполняя плавные движения руками.

Рыбки разбегаются по залу, а рыбаки ловят их. Нельзя ловить «разорванным неводом», т. е. расцеплять руки.

Пойманные рыбки присоединяются к рыбакам, увеличивая «невод». Игра продолжается до тех пор, пока не останутся две не пойманные рыбки.



Слайд 15

Воспитатель: Пока, мы с вами играли, на берег выползли морские ежи. Панцирь у морских ежей округлый, прочный, весь в иголках. Иглы морских ежей, могут быть в длину от 1 мм до 30 см, с помощью своих иголок морские ежи охотятся, передвигаются и защищаются от хищников.



Они помогут нам сделать массаж

Массаж с помощью массажного мяча.

Девочки и мальчики,
Возьмите в руки мячики.
Этот мячик непростой,
Весь колючий, вот такой!
Я мячом круги катаю,
Взад-вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
А потом сожму немножко.
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.

II. Заключительная часть.

Релаксация «Звуки прибоя»

Инструктор: Ребята славно потрудились, движениями насладились. Сейчас мы представим, что отдыхаем на теплом песочке, глазки закрываем. Дети лежат на ковре. Звучит тихая музыка.

Слайд 16

Реснички опускаются,
Глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко.

Сниться вам один замечательный сон. В этом сне 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. (1, 5 минуты)

Вы проснулись, потянулись.
И друг другу улыбнулись.

Рефлексия

Инструктор: Что вам больше всего понравилось на занятии? Что у вас получилось? Что бы вы хотели повторить? Кто из морских обитателей вам понравился?

Выслушиваются ответы детей.

Инструктор: Молодцы, ребята! Мне очень понравилось наше путешествие, Мы встретили и узнали различных морских обитателей: морских черепах, змей, китов, дельфинов. Мы еще раз убедились, что не только на суше, но и в море находятся очень большое множество живых организмов.

Под звуки моря дети спокойными шагами выходят из зала.