

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида №18 «Золушка»
Верхнеуфалейского городского округа

**Конспект сюжетного занятия «Юнги на учениях»
по физическому развитию в группе компенсирующей направленности
«Буратино»**

Воспитатель: С.Б. Турыгина

2017-2018 у. г.

Интеграция образовательных областей: познавательная, физическая, художественно – эстетическая, речевая, социально – коммуникативная.

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:

Оздоровительные: способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;

формировать и закреплять навык правильной осанки.

Обучающие:

- ползание на коленях с опорой на ладони рук между предметами (конусами);
- формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (медузы) и спрыгивание на полусогнутые ноги;
- учить переверотам из положения, лежа на животе с боку на бок;
- упражнять в прыжках на двух ногах, прыгая из обруча в обруч;
- упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног;
- закреплять правила безопасного передвижения в спортивном зале.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Место проведения: спортивный зал.

Посobie и оборудование:

- обручи, гимнастическая скамейка, гимнастический мат, нестандартное оборудование;
- спортивная форма;
- музыкальное сопровождение.

Ход занятия.

1. Вводная часть.

Дети входят в спортивный зал, построение в шеренгу, проверка осанки у детей.

Воспитатель:

По морям, по океанам я плыву на корабле,

*И гудками шлю приветы
Всем, кто ходит по земле
Знает маленький и взрослый
Море-это не пустяк,
Но я смелый, сильный, ловкий,
Потому, что я – моряк!*

Правильно, ребята! Моряк! Я приглашаю вас совершить со мной морское путешествие. Я капитан корабля «Алые паруса» набираю юнг, чтобы отправиться в морское путешествие вокруг земли. Вы согласны стать моими юнгами.

А чтобы стать юнгами надо пройти подготовку. Вы готовы ее пройти?

Ребята, моряки и юнги носят тельняшки! Сейчас мы себе нарисуем полоски.

Выполняется самомассаж, растираем ладошки, соединяем пальцы и рисуем полоски с помощью ладошек на груди. Вот так! (педагог показывает, дети выполняют) И вот мы уже и в тельняшках.

Воспитатель: Теперь мы можем отправляться в спортивный комплекс, где готовят юнг.

Воспитатель: Отряд, равняйся! Смирно! Напра - во! Шагом марш!

Юнги дружно шагают по палубе корабля и задания на внимания выполняют:

*Юнги подрастают,
руки к солнцу поднимают.*

(Ходьба на носках – руки вверх, ладошки смотрят друг на друга, тянемся высоко-высоко, смотрим вперед, спина прямая, 25 сек.)

Юнги, не ленись
все на пятки становись.

(Ходьба на пятках, руки за спину, полочкой, смотрим вперед, спина прямая, 20 сек.)

Тренировка веселей,
прыгаем быстрее, быстрее.

(Прыжки на двух ногах с продвижением вперед – руки на поясе, смотрим вперед, спина прямая, прыгаем легко, дышим носом, 16-18 раз.)

Очень быстрыми мы стали
друг за другом побежали.

(Бег в колонне по одному, дышим носом, работаем руками, смотрим вперед, спина прямая, 20 сек.)

Моряки побежали,
колени выше все подняли.

(Бег с высоким подниманием колена, руки на поясе, дышим носом, смотрим вперед, носочек тянем вниз, 20 сек.)

Большие волны разметали корабли.

(Бег боковым галопом, дышим носом, руки на поясе, лицом из круга, по 15 сек.)

Буря утихает.

(Дети перестраиваются в шеренгу, выполняют дыхательные упражнения.)

Ходьба с восстановлением дыхания «Гудок корабля»: прикладываем руки ко рту – это рупор, делаем короткий вдох через нос и длинный выдох через рот со звуком «У-У-У».

Выполняем дыхательное упражнение «Гудок».

2. Основная часть.

Воспитатель: Юнги должны быть здоровыми, а для этого нужно обязательно делать зарядку.

Общеразвивающие упражнения «Морские сигнальщики» с флажками

1. И. П. – ноги вместе, руки с флажками внизу

Поднять флажки через стороны вверх, правую ногу отправить назад на носок, сделать крестный взмах.

Вернуться в исходное положение (6-8 раз).

То же в лево (6-8 раз)

2. И. П. – ноги на ширине плеч, руки у груди, поворот вправо – руки в сторону, вернуться в исходное положение.

3. И. П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Наклониться вправо, вернуться в И. П., то же влево (6-8 раз)

4. И. П. – пятки вместе, носки врозь, руки у груди.

Присесть, колени развести в стороны, флажки вынести вперед (6-8 раз)

5. И. П. – сидя, ноги врозь, руки с флажками вверх.

Наклониться к правой ноге, коснуться флажками ноги, вернуться в И. П. (6-8 раз)

6. И. П. – ноги вместе. Флажки внизу.

Прыжок ноги врозь, флажки в стороны. Вернуться в И. П. (6-8 раз)

7. Упражнение на дыхание.

«Надуваем паруса»

(перестроение в шеренгу)

Воспитатель: Юнги должны быть сильными, выносливыми, чтобы не смог их напугать ни один шторм. Теперь нам надо преодолеть полосу препятствий.

«Корабли стоят на рейде.

Начинаются ученья.

Моряки народ лихой, любят заниматься.

*Бегать, прыгать, лазать, плавать,
даже кувыркаться»*

Основные виды движений.

1. **«Узкий пролив»** (ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы (медузы)).

2. **«Коралловый риф»** (ползание на коленях с опорой на ладони рук между предметами (конусами);

3. « **По гребням волны**» (перевороты из положения, лежа на животе с боку на бок)

4. « **Не очутись за бортом**» (прыжки через препятствия)

Воспитатель: Хорошо юнги потрудились.

«Капитан вас всех зовёт,

Веселей честной народ.

Силу, ловкость показать,

Шумно, весело играть».

(приборка оборудования)

Подвижная игра « Акула»

Релаксация «На берегу моря».

Цель: Снятие напряжения физического, нервного, психического.

Задачи: 1. Обучать основам саморегуляции и релаксации.

2. Помочь достичь мышечного расслабления при помощи **музыки**.

Дети ложатся на спину, расставив руки и ноги в стороны, и закрыв глаза.

Инструктор включает музыку «Шум моря» и начинает описывать берег моря, шум волн, как греет солнце, предлагая детям представить самостоятельно эту картинку, ощутить её.

Заключительная часть:

Мы благополучно выполнили поставленные перед нами задачи. Учение подходит к концу. Сегодня вы еще раз доказали, что настоящими моряками могут стать сильные, смелые и ценящие дружбу юнги, готовые прийти на помощь в любую минуту.

Кто считает, что у него на тренировке все получилось? А где у кого - то были трудности, в выполнение заданий. Сегодня я вас всех принимаю в юнги.

Наше занятие закончилось. Я желаю вам здоровья и стать настоящими моряками.

«На пляже» Звучит аудиозапись «Шум моря»

Сегодня прекрасный солнечный летний день. Вы лежите на теплом песке на берегу моря. Постарайтесь почувствовать спиной множество маленьких песчинок. Устройтесь поудобнее, расправьте плечи. Потянитесь, вытяните ноги, как будто вы хотите стать длиннее. А теперь расслабьтесь, почувствуйте, как уютно лежать на песке, разогретом теплыми лучами солнца... Несколько раз глубоко вздохните. Почувствуйте, как наполняется ваша грудь свежим морским воздухом. Мы возвращаемся в детский сад. Полежите спокойно, прислушайтесь к наполняющим нашу комнату звукам, доносящихся с улицы. А теперь можете открыть глаза и сесть.

Точечный массаж и дыхательная гимнастика:

1. Соединить ладони, потереть ими до нагрева.
2. Указательными пальцами нажимать точки около ноздрей.
3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней» перегородку носа.
4. Указательными пальцами с нажимом «рисуем» брови.
5. Указательными и большими пальцами «лепим» уши.
6. Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая).
7. Вдох через нос, медленный выдох через рот.