Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 2 п. Отрадный.

**Конспект занятия по детскому фитнесу**

**«Морское путешествие»**

**(старший возраст)**

Районный семинар.

Провела:

Воспитатель Муравьева О.Г.

Май 2015 г.

**Конспект занятия детскому фитнесу в старшей группе «Морское путешествие»**

**Цель:**

**оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка, способствовать его психофизическому развитию.**

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

способствовать укреплению опорно-двигательного  аппарата;

формировать  и закреплять навык правильной осанки;

развивать подвижность пальцев рук.

**Образовательные:**

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.

развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;

развивать координацию движений на основе уже накопленного детьми опыта.

**Воспитательные:**

формировать у детей способность к коллективному взаимодействию;

поощрять интерес к двигательной активности;

способствовать формированию положительных эмоций.

**Форма проведения:** игра-путешествие

**Методы и приёмы:**

**Наглядные:**

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

**Словесные:**

объяснения, пояснения, указания;

подача команд,  сигналов;

вопросы к детям и поиск ответов;

словесная инструкция.

**Практические:**

выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

выполнение упражнений в игровой форме;

самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре.

**Оборудование**: гимнастические мячи - фитболы, 2 гимнастические скамейки, 3 барьера, 3 дуги для подлезания, маленькие мячики.

**Ход:**

**I. Вводная часть.**

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

**Приветствие.**

Здравствуй правая рука (вытягиваем правую руку вперед,

Здравствуй левая рука, (вытягиваем левую руку вперед,

Здравствуй друг (дать правую руку соседу справа,

Здравствуй друг (дать левую руку соседу слева)

Здравствуй, здравствуй дружный круг (заводим круг).

Ребята, на электронную почту детского сада пришло сообщение. Давайте посмотрим от кого оно. Правильно от русалочки, а посмотрите, какая она? Что с ней случилось, послушаем сообщение.

**Слайд 1 (голос)**

Ребята, что же делать? Поможем Русалочке?

Тогда мы отправляемся в увлекательное путешествие на подводной лодке. Опустимся с вами на дно морское, увидим его обитателей и найдем жемчужины. Ну что, готовы? Тогда в путь!

**Занимательная разминка. Слайд 2 ( муз 1)**

Звучит музыка (шум моря). Давайте представим себя на берегу моря.

Песок раскален - идем на носочках, подняли руки вверх, тянемся к солнышку.

А вот камушки выбросила морская волна, опускаемся на пятки (руки за спиной) идем на пяточках.

-А вот в море показался хвост акулы. Давайте от нее убежим. Бежим друг за другом, держим дистанцию.

Я вижу морских раков. Они вылезли погреться на солнышке. Давайте покажем как они ходят. Ходьба «раки» - сидя - спиной вперед.

-Я теперь вижу морскую черепаху. Представьте себя морскими черепахами и походим на низких четвереньках (идем не спеша).

Вот снова в море появился хвост акулы, убегаем от нее спиной вперед, чтобы не выпускать ее из виду.- Опасности нет акула уплыла.

**Накатилась большая волна, и, словно по волшебству, все оказались на морском дне. Слайд3**

Вдох-руки через стороны, на выдохе – «буль-буль».

-Можно долго нам шагать,

Но мы не можем опоздать.

Лодка нас не будет ждать,

Места в каютах всем  занять.

.Расположились свободно друг от друга и заглянем в глубины моря.

**Слайд 4муз.1**

**II. Основная часть.**

**ОРУ без предметов:**

**1.«Водоросли».**

Водоросли тянутся через толщу воды к солнышку, но появился ветер, и вода уносит их то в одну , то в другую сторону.

И.п.-ноги врозь, руки внизу.

1.-поднять прямые руки перед собой вверх;

2.-наклониться вправо;

3.-выпрямиться-руки вверх; 4.- И.п. тоже влево. ( 6 раз)

Произносим на выдохе звук «ш-ш-ш»

**2.«Медузы».** Куда то торопятся медузы, дружной стайкой уплывают вдаль.

И.п.-ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях перед

грудью.

1.-развести руки в стороны, очертить круги перед собой, одновременно выпрямляя

ноги и поднимаясь на носки.

2.-И.п. (6-8 раз) Произносим на выдохе «буль-буль».

**3. «Морской конек».**

И.п.-о.с., Руки на поясе.

1.-Выпад правой ногой вперед;

2-3-пружинистые покачивания;

4.-И.п. тоже левой ногой. 4-5 раз

**4. «Морская черепаха»** (осторожная-то выглянет из домика, то снова спрячется)

И.п.- сидя на полу, колени подтянуть к животу, обнять руками, голову наклонить к коленям.

1-2-поднять вверх вперед прямые ноги «угол», руки в стороны, шею вытянуть;

3-4- И.п. 4-6 раза. Произносим на выдохе «ух»

**5. «Рыбки»** Стайка маленьких диковинных рыбок резвится в прозрачной, светящейся от солнца воде. Приподнять над туловищем руки, словно плавнички, приподнять голову и прямые ноги, словно хвостик, прогнуться на 20-30 сек. 3-4 раза

**6. «Кит».** Вот плывет большой, красивый кит, и медленно качается на волнах.

И.п.- лежа на животе.

1.-приподнять одновременно плечи и ноги, руками взяться за ступни, голову

поднять и слегка качнуться.

2.-И.п.; Произносим на выдохе «пых-пых» 3-4 раза

**7.«Дельфины».** Добрые, ласковые дельфины резвятся на волнах.

1-8 прыжки на месте на 2х ногах в чередовании с ходьбой. 4 раза

**ОВД.**

**Полоса препятствий**(выполняется 3 раза):

**Слайд 5 Муз.4**

«По палубе в шторм»

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

«Подводные рифы»

Прыжки через барьеры.

«Спуск в трюм»

Подлезание под дугу (правым и левым боком; высокие четвереньки, руки на груди).

**Гимнастика для глаз « На море»**

**Слайд 6.Муз 1**

Чертим линию горизонта « На море» справа налево и обратно.

Рисуем « лодочку» - полукруг внизу справа налево и обратно.

Рисуем «радугу» - полукруг вверх.

Рисуем «солнышко» - круг.

Поморгать глазами – « зажмуриться от солнышка», закрыть глаза, расслабиться и открыть.

**«Достань жемчужину» Муз.5**

Упражнения на фитболах парами. Дети делятся на пары. Один ложится животом на мяч, другой берет за ноги. Ребенок лежащий животом на мяче собирает жемчужины (мячики, крыжки и т.д.) второй придерживая его за ноги направляет в сторону «жемчужины». Каждую собранную жемчужину отправляем в корзинку или отдаем инструктору. Потом дети меняются местами.

**III. Заключительная часть.**

**Малоподвижная игра «Море».**

- Волны плещут в океане (дети машут руками, изображая волны)

- что нам чудится в тумане? (дети вытягивают руки вперед)

- Это мачты кораблей (дети вытягивают руки вверх),

- Пусть плывут сюда скорей! ( Дети приветственно машут руками)

- Мы по берегу гуляем,

- мореходов поджидаем ( ходьба на месте)

- Ищем ракушки в песке, (наклон вперед)

И сжимаем в кулаке (Дети сжимают кулак)

- Чтоб побольше их собрать,

- Надо чаще приседать (приседания).

А теперь взялись за ручки и представьте, что вы водоросли покачаемся, ветер дует волны колышутся

.**Муз 3**

Пора и возвращаться, занимайте свои места в лодке. Релаксация.

**Подведение итогов.**

**-**Что вам больше всего понравилось на занятии? Что у вас получилось? Что показалось сложным, трудным для вас? Что бы вы хотели повторить? Кто из морских обитателей вам понравился?

(Выслушиваются ответы детей).