

## **Конспект сюжетного физкультурного занятия «Морское путешествие». (старшая группа).**

**ЦЕЛЬ:** Развитие общей выносливости средствами упражнений циклического характера.

**ЗАДАЧИ.**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ:** Формировать правильное отношение детей к физическим упражнениям, способствовать укреплению всех групп мышц.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ:** Совершенствовать навыки владения мячом, закрепить умение при прыжках отталкиваться двумя ногами.

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ:** Создать и обеспечить положительный микроклимат на занятии.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ.**

#### **1. Вводная часть.**

Инструктор: (надевает элементы костюма морской царицы) Стану я Водяница – морская царица. Для этого надо принарядиться.

Я вас, ребята прошу мне помочь, рыбок моих чуть-чуть рассмешить, развеселить и расшевелить. Они просят ребят к себе в гости позвать. Создаём хорошее настроение: Улыбнитесь!

#### **II. Подготовительная часть.**

Инструктор: Мы с весёлым ручейком в гости в сказку поплывём. Ручеёк звенит, журчит. Быстро весело бежит. Скачут капли – капиточки, поднимайте выше ножки. Вот уже течёт река широка и глубока, к морю подбирается, шире разливается.

Ходьба и бег с заданиями. Упражнение в ходьбе «Муравей» - ходьба с касанием носка пяткой. «Волны» - бег волной.

#### **III. Основная часть.**

**ОРУ без предметов.**

1. И вот перед нами море, бушует, шумит на просторе.

и.п.- о. с. Волнообразные движения поднятыми в стороны руками.

2. Качает вода солёная водоросли зелёные.

и. п.- ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклоны вправо – влево, руки скользят по бокам.

3. Вправо качает и влево качает, откинет назад и наклонит вперёд.  
и.п. – о.с. Поднять руки вверх, откинуться назад, наклониться, коснуться руками пола, выпрямиться.
4. А в море высокая ходит волна, вверх до небес и вниз до дна.  
и.п. – о.с. Поднять руки вверх через стороны. Подняться на носки, присесть, коснуться руками пола, выпрямиться.
5. В сонной тёмной глубине дремлет камбала на дне, шевельнётся, поплывёт и опять на дне уснёт.  
и.п. – Лёжа на животе, руки под подбородком. Отвести руки назад, туловище приподнять вверх.
6. У осьминогов много ног, их поднимает осьминог вверх – вниз, вверх – вниз, хватит, угомонись!  
и.п. – Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдно поднимать прямую ногу вверх.
7. А морские коньки резвы, быстры и легки. Не угонишься за ними – до того они ловки.  
и.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Ходьба на коленях.
8. Крабы разбрелись по дну, ходят, не толкаются. К знакомым осьминогам в гости направляются.  
и.п. – Ходьба на четвереньках врассыпную.
- ОВД.

А вы знаете, какие морские животные не боятся акул? Помогают людям? Правильно, это дельфины. Скачут весело дельфины, подставляют солнцу спины, на волнах качаются, морю улыбаются.

1. Ведение мяча, отбивание мяча на месте.
2. Прыжки с продвижением вперёд ноги вместе – ноги врозь.
3. П/Игра. «Акула и рыбки».
4. Игра М/П «Передай рыбку».

Ах, ленивая рыбка – прилипала, вечно к чему-нибудь прилипнет: то к проплывающей мимо лодке, а то и к рукам. А оторвать её трудно. Слышится она только волшебную музыку. Пока музыка играет, она плывёт, а как только музыка замолчит, сразу прилипает.

#### IV. Заключительная часть.

Сюрпризный момент. Подведение итогов. Дети собираются «В ручеёк» и возвращаются домой.