

Образовательная деятельность по физической культуре в средней группе МОРСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Цель: повышение двигательной активности.

Задачи:

1. Развивать ловкость, быстроту посредством упражнений с обручами.
2. Упражнять в координации слов с действиями.
3. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми

Инвентарь: обручи, кубики.

Ход деятельности

I. Вводная часть.

Дети заходят в спортивный зал под спортивный марш, строятся в шеренгу.

Инструктор по физической культуре:

- Ребята! Сегодня я хочу вас пригласить на морскую прогулку. Мы отправимся в путь на корабле. Вы готовы? (Указания по осанке). Тогда в путь!

II. Основная часть

Занимательная разминка (на палубе).

Что бы на палубе не скучать будем мы движения выполнять. Обычная ходьба. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки на поясе. С высоким подниманием колен. Боковой галоп. Бег в среднем темпе (3 круга до 90 м). Ходьба с перестроениями: в колонну по одному, в 2 колонны (2 раза).

Общеразвивающие упражнения: (каждое упражнение выполняется 6 - 7 раз)

1. «У штурвала»

И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, локти вниз (держим штурвал).

1 – наклон туловища вправо; 2 – и. п.

3 – наклон туловища влево; 4 – и. п.

2. «Поверни штурвал»

И. п. – сидя в обруче, ноги скрестны,

Обруч у пояса, хват рук сверху.

1 - поворот вправо, 2 - и.п

3 - поворот влево, 4-и.п. (5 р)

3. «Не задень»

И.п. - сидя ноги согнуты, обруч перед ногами

Руки упор с боков.

1 - ноги прямые врозь, носки тянем,

2 - ноги подтянули, согнули в коленях (5 р)

4. «Не урони»

И. п. – Ноги на ширине плеч, обруч на шее, обхват рук с боков на обруче.

1 - подбородок вверх, наклоны в перед, выдох, руки на поясе

2 - и.п. поднялись, обхват рук с боков.

5. «Штурвал вперед»

И. п. – Основное, ноги в месте, обруч в низ хват с боков.

1 - Присели, коснуться обручем пола, пятки поднимаем, колени разводим, держим спину прямо.

2 И.п

6. «Морская волна»

И.п. ноги слегка расставить, руки на поясе, обруч на полу.

Прыжки вокруг обруча 30 р, шагаем 30р (2р)

7. «Дышим морским воздухом»

Руки в стороны в вверх вдох, опустили выдох.

ОВД

1. «Равновесие»

Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через кубики положенные на расстояние двух шагов ребенка. 2 р

2. «Прыжки»

Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, руки на поясе. 2р

Подвижная игра «Река, озеро» - 3 – 4 раза.

Ход игры: на слово «Река» - дети идут по залу друг за другом (колонна), озеро – дети делают круг, берутся за руки.

III. Заключительная часть.

И так капитаны давайте отдохнем. Ребята глубоко вдохнули.

Игра малой подвижности «На берегу моря» - 1,5 мин.

Цель: развивать внимание детей. Учить прислушиваться к своим ощущениям.

Ход игры: дети ложатся на спину, расставив руки и ноги в стороны, и закрывают глаза. Водящий (взрослый) включает музыку «Шум моря» и начинает описывать берег моря, шум волн, как греет солнце, предлагая детям представить самостоятельно эту картинку, «ощутить» ее.

Построение в шеренгу. Нам ребята пора возвращаться в детский сад. В обход по залу:

Шагом марш!

Рефлексия:

- Ребята, вы молодцы! Какие трудности преодолели на своем пути?! Что вам было сложно выполнять, что интересно?

Вам помогла дружба! Вы смелые и ловкие! До свидания!

Дети под спортивный марш выходят из зала.