Муниципальное Бюджетное Дошкольное Образовательное Учреждение «Детский сад 25»

**Конспект занятия по физической культуре для детей старшей группы**

«[**Путешествие по волнам**](http://konspekt.vscolu.ru/konspekty-zanyatij-po-fizkulture/puteshestvie-po-volnam.html)»

Воспитатель: Максимова О.В.

Артем

2023г.

Задачи:

1. Развивать слуховое восприятие и передавать в движении настроение музыки, ее игровой образ.

2. Выполнять разные варианты упражнений с предметами, используя нестандартное оборудование.

3. Содействовать развитию правильной осанки у детей, проводить работу по профилактике плоскостопия, закрепить навыки выполнения массажа спины, следить за дыханием, воспитывать внимание.

**Оборудование:** Пластмассовые бутылки с цветной водой, бумажные кораблики, теннисные мячи, цветные палочки, матерчатые мячики (по количеству детей), гимнастическая скамья, ребристая доска, балансир, три змеи, овощи, фрукты-муляжи), маска для пирата, костюмы: для девочек — юбки из голубых лент, для мальчиков -воротники.

**Ход занятия**

*В зале по кругу расставлены бутылки с цветной водой по количеству детей.*

***Воспитатель:***

Спешу поздравить всех вас я

С веселым путешествием, друзья

И не только поздравляю,

А путёвку вручаю.

А в путевке той сюрприз,

В море синее круиз.

Сейчас мы с вами отправимся в дальнее морское путешествие

Плывет, плывет кораблик

Вы, дети за штурвалом

А я — ваш капитан!

Девочки будут изображать море, показывать море (надеть юбки), а мальчики будут плыть по морю на корабле (надеть воротнички и раздать кораблики). Вы должны в движении передать настроение музыки. Если море спокойное, волны небольшие, движения должны быть плавные, спокойные. А если в музыке вы услышите шторм, покажите это резкими движениями.

**Игра «Смелый капитан».**

Римский-Корсаков, балет «Шахерезада», фрагмент «Море».

**Воспитатель:**

Кораблик к берегу пристал,

Ему час отдыха настал.

Пусть кораблики отдыхают, а мы с вами полюбуемся на море.

**Комплекс упражнений с пластмассовыми бутылками.**

1. Море спокойное.

Давайте полюбуемся, какая вода, как сверкает.

И.п. — Стоя, ноги вместе, бутылку держать вертикально,

переворачивать вверх-вниз, спинку держать прямо.

2. большие волны. Поднялся сильный ветер, волны.

И.п.— Ноги на ширине плеч, бутылку держать прямо.

Взбалтывать бутылку. Набрали воздуха и со звуком у-у-у выдохнули.

3. Шторм. Подбросить бутылку вверх и словить.

4. Насосы.

Нужно откачать воду.

И.п. — ноги на ширине плеч, бутылка в вытянутой руке в сторону, другая рука на поясе. Наклон, стараясь коснуться бутылкой пола. То же с другой рукой.

5. Поплывем.

И.п. — Сидя, ноги вместе, прямые. Качать бутылку руками по ногам вперед-назад.

6. Ледяная горка.

И.п. — Лежа, ноги согнуты в коленях, прокатить бутылку под спиной.

7. Прогулка по морскому бережку.

Бутылку положить на пол, качать взад-вперед то правой, то левой ногой.

8. Камушки катаются.

И.п. — Основная стойка, наклон вперед, бутылку положить на пол, катать вперед-назад.

9. Прыжки через бутылку, лежащую на полу.

Давайте походим по морскому бережку и найдем по камушку (теннисные мячики).

**Упражнения с теннисными мячиками, сидя на гимнастической скамейке:**

1. Качать мячи вперед-назад правой и левой ногой.

2. Нарисовать мячом круги.

3. Поставить ногу на мяч серединой стопы и нажать.

4. Стопы друг к другу и потереть мяч (упор руками сзади).

5. Поднять ногами мяч вверх и отпустить.

6. Поднять ноги без мяча, похлопать стопами.

— Ребята, давайте дальше отправимся в путешествие. Но мы забыли взять с собой запас еды, давайте загрузим на корабль овощи и фрукты.

**Эстафета «Загрузка».**

— Свистать всех наверх!

Упражнение на расслабление мышц ног «Кораблик».

Стало палубу качать!

И.п. — Стоя, ноги расставлены шире плеч, руки за спиной. Прижимают правую ногу к полу, напрягая мышцы, левую ногу расслабляют, немного согнув в колене и касаясь носком пола.

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем. «Преодоление неустойчивого моста».

Ходьба по гимнастической скамейке с колечком на голове и сбегание по трапу (ребристая доска) и ходьба по балансиру. При повторе положить в колечко по матерчатому мячу. Способ выполнения — поточное.

— Дети, а не пора ли нам обедать? Может нам ухи отведать?

Давайте причалим к острову и разложим костёр

**Эстафета «Сложи костёр».**

Участвуют две команды. Участники поочередно бегут до указанного и складывают костёр.

— Костёр у нас готов, но из чего же мы будем варить суп?.. Нам ещё надо наловить рыбки!

**Игра: «Невод».**

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

Рыбка плавает в водице,

Рыбке весело играть.

Рыбка-рыбка, озорница,

Мы хотим тебя поймать.

Рыбки разбегаются по залу, а рыбаки ловят их. Нельзя ловить «разорванным неводом», т.е. расцеплять руки, увеличивая «невод». Игра продолжается до тех пор, пока не останутся две непойманные рыбки.

— Ну а сейчас сварим вкусную уху. Массаж спины «уха».

Дети встают друг за другом, кладут ладони на спину впереди стоящего ребенка.

Чики-чики-чики-ха!

Будет вкусная уха. *(Похлопывают ладонями.)*

Покрашу картошки,

Петрушки, морковки *(Постукивают ребрами ладони.)*

Немного лучку,

Да зубок чесночку. *(Поколачивают кулачками.)*

Чики-чики-чики-ха!

И готовая уха! (Поглаживают ладонями.)

— Посмотрите, кто это к нам на залах ухи пожаловал*? (Показывает змей.).*

— Да это же змеи, давайте измерим их длину.

**Упражнение «Измерь длину».**

Одну змею измеряем прыжками, другую — широким шагом, третью (маленькую) — представляя пятку одной ноги к носку другой. Воспитатель надевает на голову маску пирата.

— Ребята, а вы меня узнали?

— Да, я самый настоящий пират.

— Вы меня боитесь?

Давайте поиграем в игру «Ловишка с ленточками».

— А сейчас нам уже пора возвращаться домой.