Конспект занятия по образовательной области «Физическое развитие»

2016г.

**Группа:** средняя

**Продолжительность занятия:** 25 минут

**Место проведения:** спортивный зал

**Тема занятия:**  В гостях у дельфинов.

**Цель:** Способствовать развитию физических качеств и навыков детей, вызвать эмоционально – положительное отношение к занятию.

**Образовательные задачи:**

* учить детей метать мешочки на дальность правой и левой рукой, способом «от плеча»
* развивать ловкость и глазомер при метании;
* закреплять умение действовать по сигналу;
* совершенствовать навыки ходьбы и бега;
* продолжать знакомить с окружающим миром.

**Воспитательные задачи:**

* Развивать умение эмоционально откликаться на выполнение физических упражнений
* Воспитывать желание и умение доброжелательно взаимодействовать со сверстниками в совместной деятельности
* Развивать мышление

**Оборудование:** массажные коврики для «тропы здоровья», мячи малого диаметра по количеству детей,гимнастическая скамейка, мешочки с песком для метания, маски для игры (акула, дельфины), музыкальная запись « Звуки природы. Шум моря», «разминка», морские раковины, морская звезда.

**Ход занятия:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | **Вводная часть.**  ***Построение в шеренгу, равнение.***  *Здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами отправимся на берег моря, в гости к дельфинам. Приготовились? На право. Наше путешествие начинается!*  ***Разминка:*** под музыкальное сопровождение «разминка»  *Идем по берегу* - ходьба друг за другом.  *Пошли по песку. Песок горячий, осторожно!* – ходьба на носках, руки в стороны.  *Давайте попробуем идти на пятках, будет не так горячо* - ходьба на пятках, руки за головой.  *А теперь мы пошли по камешкам* – ходьба по тропе здоровья.  *Давайте поспешим* – бег по кругу.  *Пришли к берегу* – ходьба друг за другом.  *Успели* - восстановление дыхания.  ***Упражнение «Солнышко»:*** руки через стороны вверх-вдох, «рисуем солнышко»- руки вниз – выдох.  *И вот мы с вами подошли к морю.*  Построение в шеренгу.  *Ребята, посмотрите, вдали по морю плывут дельфины!*  *А чтобы они не испугались, мы превратимся с вами в маленьких дельфинчиков и подплывем к ним поближе, чтобы с ними поиграть.*  Построение для выполнения общеразвивающих упражнений. Движения руками, имитирующие плавание.  *Дети, а вы знаете, что дельфины очень любят играть с мячиками. Давайте тоже с вами возьмем мячи и сделаем зарядку.*  Построение в круг. | 3-4 мин. | Следить за осанкой. Сохранять направление движения,  равномерность ходьбы и бега.  Объяснить детям, что необходимо следить за положением рук, через стороны поднимать вверх и опускать. |
| 2 | **Основная часть.**  *Общеразвивающие упражнения с мячом малого диаметра.*  1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. Мяч вверх, поднимаясь на носки, вниз, вернуться в и.п.  ( Дельфины выглядывают из воды)  2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпрямится, вернуться в и.п.  ( плавают вокруг камней)  3. И. п. — Сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, мяч вверх; вернуться в исходное положение (дельфинчики ныряют глубоко)  4. И. п. — лежа на животе, мяч сбоку, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться, вернуться в исходное положение  («рыбка» дельфины поднимаются на волнах и всматриваются в даль).  5. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (танцуют в воде). | 12 мин.  4-5 раз  по 3 раза в каждую сторону  4-5 раз  4-5 раз  3-4 раза | Голову и спину держать прямо, ноги слегка раставленны, руки прямые не согнутые в локтях.  Ноги раставленны широко, руки согнутые в локтях, ноги при выполнении упражнения прямые  Ноги прямые, лежат на полу, спину держать прямо.  Пятки не разводить, голову приподнять.  Ноги вместе. С небольшой паузой, между серией прыжков. |
| 3 | ***Основные движения***.  *Перед нами на горизонте остров, давайте подплывем к нему и немножко погреемся и поиграем там.*  1.**Равновесие** – ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны.  *Пойдем по мостику на берег.*  Построение в колонну по одному перед скамейкой.  Ходьба по гимнастической скамейке по одному, руки в стороны свободно балансируют. В конце скамейки руки опустить вдоль туловища и сделать шаг вперед – вниз.  2. **Метание мешочков на дальность.**  *Ребята, а вы любите кидать камешки в воду? Давайте с вами поиграем, кто дальше бросит камешек.*  Дети строятся в одну линию, у каждого в руке мешочек. По сигналу «Бросили!», начинают метать мешочки «камешки» « в воду». Способом « от плеча». Затем дети подбирают мешочки, «плывут за ними». Упражнение повторяется.  *Возвращаемся в море!*  Ходьба по гимнастической скамейке «по мостику», руки в стороны. |  | следить за точностью выполнения задания; уделить внимание на сохранение устойчивого равновесия и правильной осанки при ходьбе по гимнастической скамейке, голову и спину держать прямо.  Обратить внимание детей на правильность выполнения задания.Метание правой и левой рукой. Ноги слегка расставить. Отставить ногу правую (левую), отвести в сторону правую руку (левую) ,осуществляющую бросок, сделать замах, выполнить бросок. |
| 4 | ***Подвижная игра:***  *Ребята давайте поиграем с вами в игру, которая называется «Дельфины и акула».*  Объяснение правила игры.  Один ребенок выбирается «акулой» и «бездомным дельфином», остальные играющие дельфины с домиками  ( для каждого дельфина на полу лежит обруч – домик).  «Бездомный дельфин» «уплывает», а акула старается его догнать. Спасаясь от акулы, дельфин может занять любой обруч. Ребенок, который занимал ранее этот обруч, должен теперь убегать от акулы, потому что он теперь остается без домика. Как только акуле удается поймать дельфина, они меняются ролями.  По окончании игры инструктор отмечает самых ловких. | 5- 6 мин. | Перед началом игры выбрать водящего «Акулу» и «дельфина»; помощь в одевании масок; на полу разложить обручи в произвольном порядке по всему залу. |
| 5 | **Заключительная часть.**  -*А сейчас мы с вами нырнем очень глубоко и посмотрим кто – же там живет глубоко на дне.*  Рассматривание морских раковин и морской звезды.  - *Давайте мы все превратимся в обитателей морского дна.*  *Лягте на спину, широко раскинув в стороны руки и ноги. И послушайте, как шумит море.*  Релаксация «морская звезда»  Звучит музыка «шум моря».  -*Вот и подошло к концу наше путешествие. Мы снова вернулись в детский сад. Вам понравилось в гостях у дельфинов?*  Построение в одну колонну.  Ходьба в колонне по одному под музыкальное сопровождение.  Ходьба по тропе здоровья «по камешкам», на носках руки на пояс, «по песку». Ходьба друг за другом «по дороге», выход из зала за направляющим. | 3 мин. | Объяснить детям, что нужно закрыть глаза, после прослушивания открыть. Темп медленный.  Следить за осанкой. Соблюдать дистанцию. |