Открытое занятие по физической культуре

"Морское путешествие" в старшей группе

**Цели:**

* Закреплять знания детей о морских обитателях.
* Укрепление здоровья детей путём использования игровых методов обучения.

**Задачи:**

*Образовательные:*

* Продолжать закреплять основные виды движения;
* Упражнять в ходьбе в полном приседе; в подбрасывании и ловле мяча двумя руками; в равновесии.
* Совершенствовать навыки повторения действий за взрослым.

*Развивающие:*

* Развивать познавательно-исследовательский интерес;
* Развивать глазомер, координацию движений;
* Развивать у детей чувство ритма, умение слушать музыку;
* Развивать дружеские взаимоотношения.

*Воспитательные:*

* Воспитывать доброжелательность, навыки сотрудничества, самостоятельность, активность, инициативность.
* Воспитывать внимательность, смелость, творчество в двигательных действиях;
* Воспитать осознанное отношение к своему здоровью;
* Воспитывать умение внимательно слушать воспитателя.

*Оздоровительные*:

1. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
2. Формировать и закреплять навык правильной осанки;
3. Способствовать формированию положительных эмоций;
4. Укреплять мышцы рук и плечевого пояса.

**Предварительная работа:**

* Беседы с детьми о флоре и фауне подводного мира;
* Рассматривание иллюстраций;
* Разучивание комплекса ритмической гимнастики.

**Демонстрационный материал:** Мольберт с изображениями морских обитателей, картинка “Море”, декорации “подводного мира”.

**Оборудование:**

* Доска- мольберт; рыбки и морские обитатели бумажные; методическое пособие –картины с изображением морских рыб и животных; камни; мячи малого диаметра; мешочки с песком; колокольчик; стойки; контейнер; одеяло – 2-3 шт; синяя ткань - 1 шт; резиновый мяч большого диаметра – 1 шт; маски морских рыб и акулы; фонограмма шума морской волны , шума чаек; фонограмма песни «А рыбки в море плавают вот так».

**Место проведения:**Физкультурный зал, украшенный декорациями подводного мира.

**Вводная часть:**

Дети в спортивной одежде входят в спортивный зал.

Построение в шеренгу. Равнение.

- Здравствуйте, ребята!  
Предложить хочу вам, дети,  
Позабыв про все на свете –  
Путешествие начать,  
В Морском царстве побывать.

- Ребята, закройте глаза и послушайте (*звучит фонограмма шума морской волны)*. Что вы слышите? Открывайте глаза.

*В этом море злой колдун побывал,   
В море всех заколдовал:  
Спят медузы и дельфины,  
Обрастут уж скоро тиной.  
Царь Нептун помочь нас просит,  
Наша дружба чары сбросит,  
Всё проснется, оживет,  
Зло бесследно пропадет.*

- Поможем Нептуну и докажем, что дружба помогает делать настоящие чудеса! Согласны?

- Направо! Раз! Два! В обход по залу шагом марш! Отправляемся в дорогу, дружно зашагали в ногу! (под музыкальное сопровождение)

Вдруг камни острые попались,  
Только мы не испугались (*ходьба по камням*)  
Ручки за голову заведем  
И на пяточках пойдём.

(*руки за головой, спинка прямая, носик смотрим вперед, локоточки смотрят в стороны*)

- Вот и чайки налетели  
Ниже - ниже мы присели.

*(Переход на ходьбу в полуприсяде, в полный присед),*

Идём в полном приседе, ручки на коленях, прячемся от чаек.

- А теперь давайте превратимся в чаек и побежим на носочках, машем крылышками, как чайки.

Посмотрите чайки в небе,  
снова с моря прилетели,  
Разыгрались, расшумелись  
И над морем разлетелись.

(*бег на носках, руки в стороны, в колонне, врассыпную, не наталкиваясь друг на друга).*

Ходьба в колонне по одному, дыхательные упражнения.

- И идём шагом! Бриз морской так ароматен –  
Для дыхания приятен.

Давайте вдохнем морской воздух, носиком – глубокий вдох и через ротик – выдох (*упражнение на дыхание: подняли руки, подтянулись на носочках - вдох, руки в сторону, вниз – выдох).*

Перестроение врассыпную.

- Сейчас все встают врассыпную, на вытянутые ручки, чтоб никому не мешать.

**Основная часть:**

Теперь мы на дне морском очутились!

Кто обитает в море? (Кит, дельфин, морские звезды, рыба - пила, акула, крабы, рыба-молот, осьминог, камбала, морские коньки, морской петух и. т. д.). (*Воспитатель одновременно с объяснением показывает иллюстрации*).

- Кто из морских обитателей страшный хищник? (акула). А какие морские животные самые умные и добрые? (дельфины).

- А давайте поиграем в игру, чтобы оживить наших рыбок.

***Пальчиковая гимнастика “Морские животные”***

Жил да был один дельфин, (перед грудью, плавные движения вправо-влево)  
Два конька дружили с ним. (ладони развёрнуты вертикально, поочерёдные движения вверх – вниз)  
Приплывали к ним киты, (руки сложены накрест, взмахи ладонями)

И акулы и ежи.  
Те учили их считать: (сжимаем и разжимаем кулачки)  
Раз, два, три, четыре, пять. (загибаем пальчики начиная с большого пальца)

Посмотрите, рыбки просыпаются! (убрать с доски одну рыбку)

- Чтобы оживить еще рыбок нам нужно с вами станцевать. Построение в круг.

- Приготовились! Все смотрят на меня и повторяют!

***Музыкально-ритмическая гимнастика “А рыбки в море плавают вот так”***

Смотрите, сколько мы рыбок с вами оживили! (убрать несколько рыбок с доски)

***Основные виды движений в подвижных играх:***

- А сейчас давайте превратимся в морских коньков и медузок, чтобы разбудить их.

***Игра средней подвижности “Морские коньки и Медузки”***

- Ребята, рассказываю правила. Все дети присядут на корточки. Будет играть музыка сначала быстрая, потом медленная. Мальчики встают под быструю, берут в руки мячи и подбрасывают их вверх (не высоко), ловят двумя руками, начинается медленная музыка, мальчики садятся на корточки и встают девочки, берут мешочки с песком, кладут их на голову руки в стороны и медленно приставными шагами передвигаются по залу. Затем дети меняются местами, девочки - морские коньки, мальчики – медузы.

Всем понятно?

- Превращаемся в ребят.

Вы отлично справились! Посмотрите, морские коньки и медузки тоже проснулись! (*Убрать морского конька и медузу*)

Построение в одну шеренгу.

- Построились все по линии в одну шеренгу!

Кто же у нас остался?

Черепаха!

*Игровое упражнение “Черепаха”.*

- Ребята, черепаха спряталась в своем домике и никак не просыпается. Давайте её разбудим, а для этого мы с вами сами станем черепашками. Я хочу, чтобы вы разделились на небольшие группы по несколько человек. Ребята, а куда прячется черепашка? (в панцирь). Верно, нашим панцирем будут одеяла. Возьмите одеяло, станьте на колени, договоритесь, кто будет головой черепахи. «Черепахам» нужно доползти до ориентира и позвонить в колокольчик и вернуться назад.

- Черепашка тоже проснулась! (*убрать черепаху)*

Ребята! Всех морских обитателей мы разбудили. Молодцы!

- Давайте теперь сыграем ещё в одну игру.

***Подвижная игра* « Рыбки и акула»**

Рыбки плавают вокруг камней (обручей). На сигнал « Акула плывет! Прячемся под камни». Дети должны быстро встать в любой обруч и присесть, спрятаться. Пойманных рыбок, акула уводит. Игра повторяется.

- Хорошо поиграли. Сейчас давайте встанем в круг.

*Дыхательные упражнения*

Носом все вдохнули – вдох, (ручки поднимаем)  
Выдыхаем через рот – ох. (опускаем ручки)

**Заключительная часть**

*Я теперь спрошу друзья,  
К морю, мы пошли не зря?  
Зло мы дружбой победили?  
В море всех мы оживили?  
А вам - то весело было?*- Ну, вот и пришло время отправляться обратно. На чем же мы по морю можем поплыть в детский сад? (ответы детей)

Правильно, на корабле!

*Игра малой подвижности с тканью “Корабль”*

- Давайте представим, что этот мячик наш корабль. А эта ткань наше море. Я сейчас расправлю ее. Наше море – вот, а вы подходите и берете за края. Нужно держать наше море так, чтоб наш корабль не упал. Осторожно катаем мяч по ткани.

- Ну, вот мы и приплыли с вами в детский сад!

Построение в шеренгу.

- А сейчас вам пора возвращаться домой, к себе в группу. Желаю вам здоровья и весёлого радужного настроения, и конечно не забывайте наше морское путешествие!

- Друг другу скажем на прощанье вежливое -

Дети: До свиданья!