

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №168 «Теремок»»
общеразвивающего вида
(МБДОУ «Детский сад №168 «Теремок»)

Конспект открытого интегрированного занятия
«Путешествие по морскому дну»



Составила: инструктор по физической культуре
Семина Оксана Сергеевна

Барнаул 2017

Педагог (ФИО) Семина Оксана Сергеевна

Образовательная область: Физическая культура

Возрастная группа: старшая

Тема занятия: «Путешествие по морскому дну»

Задачи:

1. Формировать двигательные умения и навыки, умение согласовывать движения с музыкой.
2. Развивать физические качества - быстроту, ловкость.
3. Воспитывать любовь к здоровому образу жизни.

Деятельность детей	Деятельность педагога	Примечание
<p>Дети входят в зал. Построение в шеренгу.</p> <p>Ответы детей: -На морское дно.</p>	<p>Здравствуйте, ребята! Посмотрите у нас гости. Поздороваемся с ним по - спортивному! «Физкульт-привет!»</p> <p>Сегодня я вам предлагаю отправиться в удивительное путешествие, а куда вы догадаетесь сами. Как вы думаете, куда мы с вами отправимся?</p> <p>Мы с вами сегодня совершим путешествие по морскому дну и познакомимся с его обитателями. Будем имитировать их движения.</p> <p>Но сначала сделаем разминку, чтобы быть в хорошей физической форме.</p> <p>Направо! Шагом марш!</p> <p>1 Ходьба по кругу.</p> <p>2 Поворот в другую сторону, ходьба на носках, руки вверх, ладони вовнутрь(ладони смотрят друг на друга)</p> <p>3 Поворот в другую сторону, обычная ходьба, ходьба на пятках, руки за голову.</p> <p>4 Ходьба приставным шагом правым и левым боком.</p>	<p>ИКТ: заставка морское дно</p> <p>Ритм средний, 1 круг</p> <p>Ритм средний, 1 круг</p> <p>Ритм средний, 1 круг</p> <p>Ритм средний, 1 круг</p>

	<p>Бегом Марш!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Обычный бег 2 Боковой галоп правым, левым боком. 3 Обычный бег 4 Бег с высоким подниманием колен 5 Обычный бег 6 Переходим на ходьбу, восстановление дыхания. 	
2. Основная часть занятия.		
Деятельность детей	Деятельность педагога	Примечание
<p>Поза « Зародыша» Лежа на спине, обхватить правую ногу за лодыжку и прижать ее верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируем на правой стороне живота. Удерживать позу 5-6 секунд, затем спокойно вернуться в исходное положение. Прижмите согнутую, левую ногу к животу. Концентрируя внимание на левой стороне живота, держать 5-6 сек. Прижмите обе ноги, стараясь коснуться подбородком или лбом колен. Внимание при этом сосредоточьте в области пупка. Удерживать 5-6 сек. и расслабиться. Дыхание спокойное, произвольное.</p> <p>Поза «Ребёнка» Сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперед, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находимся 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.</p> <p>Поза «Дерева» Встаньте прямо, ноги вместе, руки</p>	<p>-Предлагаю пройти каждому на коврик. -Снимите чешки и носки. -Мы сегодня с вами превращаемся в водолазов и опускаемся на морское дно. Начинаем погружаться осторожно, все вместе.</p> <p>-Дно каменистое, продвигаемся осторожно, между водорослями, камнями. Кругом снуют рыбки и медузы.</p> <p>-Идём между коралловыми рифами и густыми зарослями</p>	<p>Слежу за правильным выполнением асан.</p> <p>Звучит музыка</p>

опущены. Поднимите руки вверх, ладони поверните друг другу. Тянитесь всем телом вверх, спина прямая, живот подтянут, подбородок чуть приподнят. Дыхание спокойное, произвольное.

Поза «Кузнечика» Лёжа на животе, подбородком коснитесь пола. Руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки. Упираясь руками в пол, поднимите как можно выше левую ногу. Оставаясь в этом положении, внимание сконцентрируйте на левой стороне поясницы. Дыхание спокойное. Удерживайте позу 5-10 секунд.

Поза «Головоколенная» Сед на полу, ноги выпрямлены, носки на себя, ладони в пол. Поднять руки вверх и наклониться вперёд, взявшись за подошву стоп, голову положить на прямые ноги. Держать от 5-10 секунд.

Поза «Бабочки» Сидя на полу, ноги вытянуты вместе. Подтянуть по очереди ноги к себе, взяться руками за стопы, спина прямая. Поднимать и опускать колени.

Поза «Горы» Сидя на коленях, соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. Чувствуем, как позвоночник вытягивается вверх, как бы толкая что-то. Удерживать 5-6 сек. Грудную клетку и шею не напрягаем. Дыхание спокойное.

Поза «Расслабления» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова в повёрнута в

водорослей. Они колышутся и извиваются, и прячут морских животных.

- Посмотрите, какие красивые рыбки плывут к нам навстречу.

- Разнообразные морские обитатели. Они очень красивые и интересные. Некоторые прячутся в своих раковинах, а некоторые забиваются в норы.

-Разноцветные медузы зазывают нас своими красивыми зонтиками. Смотрите на них, но не забывайте, что они жгут как крапива. Руками их не трогаем.

- Пора подниматься на поверхность, возвращаемся на берег. Подъём идёт плавно, постепенно. Окидываем последним, прощальным взглядом эту красоту.

-Снимаем костюмы водолазов и ложимся на тёплый песок отдохнуть, послушать шум моря и почувствовать тёплое, доброе тепло солнца.

<p>сторону. Представить что-то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём. Дети собирают камушки пальцами ног</p> <p>Игра « Удочка»</p>	<p>-Вот мы с вами оказались на берегу, я вам предлагаю собрать на память морские камушки. -Сейчас мы увидели как красиво на морском дне. -Предлагаю поиграть, а в какую игру будем играть, вам придется угадать:</p> <p>Я веселый рыболов Ждет меня большой улов Берегитесь червячка, Не сорваться вам с крючка Играя, мы будем тренироваться в прыжках на двух ногах вверх. Я буду рыболов, а вы рыбки, подпрыгивайте вверх на двух ногах не задевая шнур.</p>	
<p>3. Заключительная часть занятия:</p>		
Деятельность детей	Деятельность педагога	Примечание
<p>Поглаживать ладонями шею мягкими движениями сверху вниз Указательными пальцами растирать крылья носа Ладони «козырьком» ко лбу и растирать в стороны – вместе Раздвигают средний и указательный пальцы и растирают точки перед и за ушами Потереть ладони друг о друга</p> <p>Дети лежат на спине, закрыв глаза, раскинув руки.</p>	<p>После купания в воде необходимо сделать массаж, чтобы не заболеть. -Чтобы горло не болело, мы его погладим смело -Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.</p> <p>-Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком. -Вилку пальчиками сделай, массируй ушки ты умело</p> <p>-Знаем, знаем да-да-да, нам простуда не страшна!</p> <p>-Растянемся на песке, закроем глаза, послушаем как плещутся волны, поют птицы. Хорошо нам отдыхать, но уже пора вставать, Потянуться, улыбнуться, всем открыть глаза и встать.</p>	<p>Массаж биологически активных точек «Неболеяка»</p>

	<p>Вот и закончилось наше путешествие на морское дно. Вы все очень старались, давайте похлопаем друг другу.</p>	<p>Упражнение на расслабление</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------