

## **План – конспект сюжетного занятия «Моряки» по физическому воспитанию для старших и подготовительных групп.**

**Цель:** совершенствовать двигательную активность.

**Задачи:** развивать и закреплять физические качества,  
развивать зрительную память, координацию движений,  
ориентировку в пространстве,  
создать радостное настроение.

**Инвентарь:** гимнастические скамейки, кубы, кубики, кегли, ребристые доски, морская атрибутика: матросские воротники, эмблемы, плоскостной якорь и штурвал, мячи.

**Ход занятия.**

**1 часть. Вводная.**

Вход в спортивный зал под музыкальное сопровождение. Построение в шеренгу. Приветствие.

Повороты налево, направо, кругом.

**Корректирующие упражнения** (ходьба и бег сопровождаются музыкой «Яблочко»).

**Ходьба:** - обычная;

- на носках, руки в стороны, вверх;
- на пятках, руки за голову;
- дробным шагом, руки на поясе;
- в полуприседе.

**Бег:**

- с подскоками, руки произвольно;
- с захлестыванием голени, руки за спиной;
- боковой галоп: правое плечо вперёд, правая рука за голову, левая прямо сбоку; левое плечо вперёд, левая рука за голову, правая прямо сбоку;
- «змейкой»;
- лёгкий.

**Ходьба с элементом психогимнастики на восстановление дыхания «Дышим морским воздухом».**

Глубокий вдох носом – медленно, руки развести в стороны, выдох через губы, сложенные трубочкой, руками «обнять» себя.

**2 часть. Основная.**

Перестроение в две колонны. Дети садятся на скамейки друг за другом..  
Упражнения проводятся под музыку О. Газманова «Балтийский берег».

## 1) Комплекс ОРУ «Моряки» (на скамейках).

1. **«Чайки».** *«Чайки вьются над волнами.  
Можно, мы по морю с вами?»*

И.п. сидя на скамейке верхом, руки опущены вниз.

1,3 – поднять плечи,

2,4 – опустить плечи.

2. **«Сигнальщики».** *«Флажком махнут сигнальщики,  
Нам знак дают: ОТПЛЫТЬ!  
Флажком махнут сигнальщики,  
И значит можно плыть.»*

И.п. сидя на скамейке, руки опущены вниз.

1,3 – поднять через стороны прямые руки вверх, посмотреть вверх,

2,4 – вернуться в и.п.

3. **«Штурвал».** *«Штурвал направо, влево крен.  
Кораблик развернулся,  
И капитан счастливо улыбнулся.»*

И.п. сидя на скамейке, руки на поясе.

1 – поворот вправо, правую руку через сторону отвести назад,

2 – вернуться в и.п.

3 – то же влево,

4 – вернуться в и.п.

4. **«Гребля».** *«Сесть за вёсла! Всем грести!  
Держим курс! Что впереди?»*

И.п. сидя на скамейке, руки опущены вниз

1,3 – наклон вперёд, руки положить впереди сидящему на плечи,

2,4 – вернуться в и.п.

5. **«Пловцы».** *«Как рыба в воде, руки как плавники.  
Плывём по волнам, мы – моряки!»*

И.п. сидя на скамейке, руки лежат на коленках.

1,3 – имитация гребли попеременно правой и левой рукой с поворотом головы вправо и влево.

2,4 – вернуться в и. п.

6. **«Якоря».** *«Опускаем якоря. Впереди видна земля.»*

И.п. сидя на скамейке, руки в упоре сзади.

1,3 – поднять согнутые в коленях ноги и поставить на скамейку,

2,4 – вернуться в и.п.

7. **«Езда».** *«Сели в бричку, покатали.  
Нынче отдых для флотилии!»*

И.п. сидя на скамейке, руки по бокам согнуты в локтях.

1-6 – перемещение, сидя назад, руками выполняют движение вперед-назад,

1-6 – перемещение, сидя вперед, руками выполняют движение вперед-назад.

*Перестроение. Поворот направо – налево. Дети поворачиваются лицом друг к другу.*

8. **«Яблочко».** *«Эх, яблочко, танец моряков!  
Эх, яблочко, моряк плясать готов!»*

Сидя на краю скамьи, руки в упоре по бокам.

1 – присед, руки в упоре сзади на скамье,

2 – вернуться в и.п.

3 – 4 – поднять ноги и поболтать ими в воздухе.

*Перестроение. Дети встают по обе стороны скамьи. Лицом к скамье.*

9. **«Выпады вперед».** *«Эх, яблочко, нам скоро снова плыть.  
Эх, яблочко, наш танец не забыть!»*

И.п. стоя, руки внизу.

1,3 – выпад вперед, правую (левую) ногу поставить на скамейку, руки через стороны положить на колени.

2,4 – вернуться в и.п.

10. **«Лодочка».** *«Плывёт кораблик медленно,  
По волнам качается.  
Но ветер вдруг усилился  
И качка начинается».*

И.п. лёжа на животе поперёк скамьи.

1 – поднять руки, голову, ноги вверх. - прогнуться,

2 – и.п.

11. **«Прыжки».** *«Ура! Приплыли! Остановка!  
Все спрыгнули на берег ловко».*

И.п. стоя вдоль скамейки друг за другом, руки перед грудью, согнуты в локтях.

1-12 – прыжки попеременно на правой и левой ноге вокруг скамьи, руками имитируя лазание по канату.

1-8 – ходьба на месте.

Прыжки выполнять 3-и раза в чередовании с ходьбой.

## **Релаксация.**

### **1.«Капитаны».**

*«У меня на шапке лента,  
На матроске якоря.  
Я проплавал это лето  
Океаны бороздя».*

И.п. ноги в широкой стойке, руки опущены вниз.

Покачивание вправо – влево с лёгким приседанием, руки поочередно подносить ко лбу, вглядываясь вдаль.

Ходьба на месте. Ходьба с перестроением в колонну по два до определённого ориентира. Ходьба на месте.

### **2.«Остановка».**

*«Я – капитан! С прибытием команду поздравляю!  
И за усердие морякам здоровья пожелаю!»*

## **2) Эстафеты «Матросы на корабле в шторм».**

Музыкальное сопровождение – весёлая, быстрая музыка.

У нас две команды. Первая команда называется «**Якорята**», а вторая команда «**Штурвальчики**». И сейчас мы покажем вам, чем мы занимались на борту корабля во время плавания, когда нас настиг в море шторм.

### **1. «По палубе в шторм».**

Задание заключается в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке. Доползти до конца скамейки, слезть с неё, добежать до кегли, оббежать её и вернуться к своей команде.

### **2. «Спуск в трюм».**

Следующее задание: добежать до ребристой доски, перепрыгивать через доску боком на двух ногах, ноги вместе, добежать до кегли, оббежать её и вернуться к своей команде.

**Пока готовится оборудование к следующей эстафете, Марина нам покажет гимнастический этюд «Колесо».**

### **3. «По скользкому трапу».**

А это задание покажет, какие у нас сильные руки. Подтягивание руками, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Подтягиваться до конца скамейки, затем встать, добежать до кегли, оббежать её и вернуться к своей команде.

**Следующий гимнастический сюжет продемонстрирует нам Катя «Стойка на голове с выполнением шпагата в воздухе».**

#### **4. «Убрать паруса».**

Это задание сложное, нужно вбежать вверх по наклонной доске, встать на куб и прыгнуть с него, затем добежать до кегли, оббежать её и вернуться к своей команде.

**Ещё один гимнастический сюжет покажут нам Марина, Лера и Настя.**

**Шпагат: прямой, поперечный.**

**А теперь поаплодируем нашим гимнасткам.**

#### **5. «Между подводными скалами».**

Чтобы попасть в бухту, нужно преодолеть подводные скалы. Бег «змейкой» между предметами. Затем добежать до кегли, оббежать её и вернуться к своей команде.

#### **6. «Пингвины».**

Наши моряки повстречали даже пингвинов. И решили показать вам, как они интересно передвигаются.

Первый ребёнок берёт мяч между ног, руки опущены вниз.

Короткими шагами, стараясь не выронить мяч «пингвин» передвигается вперёд. Доходит до кубика, берёт его, возвращается обратно и кладёт кубик в корзинку. И так пока все пингвины не переносят кубики.

#### **7. Подвижная игра «Акула» - 3-и раза.**

Так же наши моряки чуть не попали в зубы акулы.

Обе команды встают на свои скамейки. Выбирается акула. По команде «В воду!», моряки спрыгивают со скамейки и плавают в море разными способами. В это время незаметно выплывает акула. Капитан кричит: «Акула!». Моряки должны, как можно быстрее вернуться на корабль. Кого поймает акула, тот выходит из игры. Побеждает та команда у кого останется больше всех моряков.

**Зчасть. Заключительная.**

**1.Подводятся итоги эстафеты.** Определяется победитель. Проводится награждение победителей золотыми медалями. Проигравшие получают утешительный приз (картинки, чупа-чупс и т.п.).

**2. Этюд психогимнастики «Собираем ракушки».**

Дети спокойным шагом ходят по берегу моря и ищут ракушки. Когда они находят её, подносят к уху и слушают как она шумит. Произносят тихо звук **ш-ш-ш-ш-ш.**, дают послушать друг другу.

**3. По команде капитана «Свистать всех наверх!»**, дети строятся за ведущим в колонну по одному и возвращаются на корабль.