

Муниципальное казенное дошкольное образовательное

учреждение «Детский сад №1 с. Сергокала»

Сергокалинского района

368510, с. Сергокала ул. 317 Стрелковой дивизии № 11, тел. 8 (964) 010 76 56

ОКПО 25122566, ОГРН 1020502335160, ИНН/КПП 0527003053/052701001

**Конспект**

**Физкультурного занятия**

**«На морском берегу»**

**с элементами психогимнастики**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**Составила: инструктор по физвоспитанию**

**Дарсамова З.С.**

**Ход занятия**

Воспитатель предлагает детям представить себя на берегу моря с прозрачной, ласковой, светящейся от солнца водой (можно использовать музыкальное сопровождение).

***Вводная медитация - упражнение «Выливание из кувшинчика».***

Все, сидя на пятках, медленно наклоняют голову к полу и «выливают» из головы то, чего там сейчас не должно быть: боль, обиду, злобу. Дети представляют свою голову расписным кувшинчиком с ручками, из которого нужно вылить грязную воду, чтобы наполнить чистой.

Предложить детям погулять по берегу моря, побегать, ощущая, как вода ласкает ноги, какая она нежная и теплая.

Построение в колонну по одному.

Медленный бег.

Ходьба вперед спиной.

Галоп правым и левым боком.

Ходьба на ладонях и стопах.

Бег широким шагом.

Ходьба обычная.

**Воспитатель.** Накатилась волна, и, словно по волшебству, все оказались на морском дне (дети врассыпную разбегаются по залу).

***Общеразвивающие упражнения***

**1. *«Водоросли»*** (водоросли тянутся через толщу воды к солнышку, но появился ветер, и вода уносит их то в одну, то в другую сторону). И. п.— ноги врозь, руки внизу.

1 — поднять прямые руки перед собой вверх; 2 -— наклон туловища вправо; 3 — выпрямиться, руки вверх; 4 — и. п. То же влево. Выполнить 6 раз.

***2. «Плавающие лягушата»*** (представить себя лягушатами, плавающими в прозрачной, солнечной воде).

И. п.— ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях

перед грудью.

1 — развести руки в стороны, очертить круги перед собой, выпрямить ноги, подняться на носки (втянуть живот, вытянуть шею); 2 — и. п.

Выполнить 6—8 раз.

***3. «Волна»*** (небольшая волна то опустит на дно, то снова поднимет).  
И. п.— стоя на коленях, руки на поясе.

1—2 — сесть на правое бедро, руки влево; 3—4 — вернуться в и. п. То же влево. Выполнить 6—8 раз.

***4. «Морской конек»*** (необычно плавает — «стоя», то сделает рывок вперед, то замрет, покачиваясь в воде).

И. п.— основная стойка, руки на поясе.

1 — выпад правой ногой вперед; 2—3 — пружинистые покачивания; 4 — и. п. То же

левой ногой.

Выполнить 6 раз.

***5.******«Морская черепаха»*** (осторожная — то выглянет из домика, то снова спрячется).

И. п.— сидя на полу, колени подтянуть к животу, обнять руками, голову наклонить

к коленям.

1—2 — поднять вверх-вперед прямые ноги («угол»), руки в стороны, голову

поднять, шею вытянуть; 3— 4 — вернуться в и. п.

Выполнить 6 раз.

***6. «Улитка ползет»*** (гибкая, пластичная, но немного медлительная).

И. п.— стоя на коленях или сидя на пятках, голову наклонить к коленям, вытянутые вперед руки опустить на пол.

1—2 — скользящим движением лечь на живот, оперевшись на локти, голову и плечи поднять; 3—4 — такими же скользящими движениями вернуться в и. п. Выполнить 6—7 раз.

**7. *«Кит плывет»*** (большой, красивый кит прекрасно плавает в воде).  
И. п.— лежа на спине, прямые руки за головой.

1,3 — повернуться на правый (левый) бок; 2,4 — вернуться в и. п.

Выполнить 8 раз.

***8. «Дельфины»*** (добрые, ласковые дельфины резвятся в воде).

1—3 — прыжки на месте на двух ногах; 4 — прыжок с поворотом на 90°. Выполнить 2 раза.

***Упражнение на восстановление дыхания «Нагоним волны».***

И. п.— ноги на ширине плеч, руки внизу.

Набрать как можно больше воздуха, надуть щеки — вдох; плавно наклониться вперед-вниз, легко постукивая кулачками по щекам, выдыхая воздух небольшими порциями — выдох.

Поднялись волны и выкатили всех на песчаный берег.

***Построение в колонну по одному.***

***Основные движения***

1. **Ходьба перекатом с пятки на носки** (как приятно ходить по влаж­ному, теплому песку).
2. ***«Дельфины».*** Прыжки — перепрыгивание через кувшинки, положенные вдоль зала, продвигаясь вперед на расстояние 4 м (дельфины любят выпрыгивать из воды и снова нырять).
3. ***«Рыбки».*** Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (рыбка заплывает под скалу, попробуем пролезть, не задевая её острые края).

1. ***«Краб».*** Сидя на ягодицах, ноги вперёд, согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Опираясь на ладони и ступни, передвигаться вперёд, держа туловище на весу (краб выполз на песок).

Движения выполняются поточным способом 4 раза.

***Подвижная игра «Морской хищник»***

Дети располагаются по всему залу, они изображают рыб, один из детей – хищник. По сигналу педагога «Шторм!» дети бегут к стене, на которую указывает педагог, по сигналу «Корабль!» дети ложатся на живот, вытягивая руки вперёд, ноги вместе. Оттянуть носочки вниз, голову повернуть набок. Хищник двигается по залу, руки в стороны, так как большая рыба плывет над стаей, не касаясь игроков.

Дети в безопасности, пока они не двигаются «сливаются с дном моря». Если хищник видит, что кто-то из детей пошевелился, он его осаливает, и ребенок (один или несколько) выбывает из игры. Победителями остаются два-три ребёнка, которых хищник не осалил.

***Релаксация «Сон на берегу моря».***

Дети ложатся на пол и слушают шум моря. Воспитатель спокойным, не­громким голосом рассказывает о том, что всем снится один и тот же сон. В этом сне они видят море с прозрачной голубой водой, через толщу которого можно рассмотреть подводный мир: необыкновенной красоты водоросли, необычных диковинных рыб, большую морскую черепаху и радостных, добродушных дельфинов. Затем пауза. На счет воспитателя (1, 2, 3) дети «просыпаются» и встают.

***Упражнение «Хрустальная вода».***

Присесть, набрать пригоршни «воды», поднять руки с «водой» вверх и вылить на себя «воду», часто подпрыгивая на месте и произнося громко и радостно продолжительный звук «и-и-и». Выполнить 3 раза.

***Сюрпризный момент.***

Педагог предлагает детям рассмотреть морскую черепаху, спрашивает у них, не та - ли это черепаха, которую они видели на берегу моря. Дети делятся впечатлениями о том, что нового они узнали на занятии, каких морских обитателей видели.