

Физкультурно-спортивная НОД в средней группе "Морское путешествие"

Разработала и провела: Лихова В.В. инструктор по физической культуре МБДОУ д/с №18 г. Дивногорска

Тема: "Морское путешествие"

Цель: Развивать мелкую моторику рук; учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет; в прыжках в длину с места; развивать быстроту, выносливость.

Материал.

Гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, шесть палок.

Стена декорирована в морском стиле (волны, корабли, чайки).

Структура	Содержание	Методические приемы
1 часть. Вводная 2 часть. ОРУ.	Сегодня мы отправляемся в морское путешествие. Пойдемте на пристань! Мы идем, как обычные ребята А теперь , как мишка косолапый . Руки вверх поднимаем, А потом их опускаем, А потом их разведем, Опустим вниз, к себе прижмем После к бегу Бурлит вода, шумит вода Но нам преграда не страшна! По трапу мы пройдем И на корабль попадем . Педагог. Сейчас я палочкой взмахну И вас в матросов превращу. Перестроение в три звена. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> «Волны»	<i>обычная ходьба</i> <i>ходьба на наружном своде стопы</i> <i>выполняют указанные движения</i> <i>бег с изменением темпа</i> <i>круговые движения руками,</i> <i>ходьба по ребристой доске</i> Перестроение в три звена. И.п.- стоя на коленях, руки внизу. Волнообразные движения руками вперед-вверх, затем вниз. (6 раз). И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо- левая рука вверх; наклон

	<p>«Мачта» « Качка» « Маяк» « Шторм» Упражнение на дыхание «Гудок корабля» Пальчиковая игра «Медуза». Педагог. Две огромные медузы Прилепились пузом к пузу. Выгнем пальцы посильнее- Вот как гнуться мы умеем!</p>	<p>влево- правая рука вверх (6 раз) И.п.- лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуть вперед. Прогнуться, руки и ноги развести в стороны, затем соединить и вернуться в и.п. (6 раз) И.п.- ноги на ширине плеч, руки опущены. Прыжок, ноги с в стороны с одновременным хлопком над головой (6 раз) И.п.- лежа на спине, ноги согнуть, колени обхватить руками. Покачивание на спине. (6 раз). Носом с шумом набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 секунды, с шумом совершить длинный выдох через губы, сложенной трубочкой, со звуком «У-У-У». Дети соединяют ладони и пальцы обеих рук, раздвигают пальцы, после чего отрывают ладони друг от друга, выгибая пальцы.</p>
<p>3 часть. Основные движения.</p>	<p><u>«На палубе»</u> <u>«В трюм»</u> <u>«По веревочной лестнице»</u> Сейчас я палочкой взмахну, Вас в ребяташек превращу! Мы по трапу пройдем И на сушу попадем Кто-то сидит под водой...</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке боком(правым, левым) приставным шагом, руки за головой (2 раза). Прыжки в длину последовательно через</p>

	<p>Наверно, это Водяной. Позовем его с собой Дети. Водяной! Водяной! Почему сидишь ты под водой? Выгляни на минуточку! Водяной (ребенок) Я водяной, я водяной, Никто не водится со мной!</p>	<p>шесть палок, расстояние между соседними палками- 50-60 см (2 раза) Лазанье по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет приставным шагом. (2 раза). ходьба по ребристой доске</p>
<p>4 часть. Заключительная.</p>	<p>Водяной, ты должен знать: Будем мы с тобой играть! Подвижная игра «Берег и море» Дыхательное упражнение «Волны шумят». Дети сидят на пятках, руки на коленях, голова опущена вниз. Встать на колени, поднять руки вверх- вдох, сесть на пятки, опуская руки вниз, - выдох со звуком « Ш-Ш-Ш». Водяной исчезает Педагог. Водяной! Ох, Водяной! Опять исчез ты под водой. Что ж.. И нам пора домой.</p>	<p>Стены зала- «берег», середина-«море». Сначала все дети располагаются на берегу. После того, как педагог скамандует: «Море», прыгают в море и резвятся там. По команде «Берег» прыжками возвращаются на берег, а Водяной их догоняет. Тот, кто не успел добраться до берега, считается пойманным (2 раза). Организованный выход из зала под музыку.</p>