**Конспект сюжетного занятия по физической культуре « Морское путешествие»  в подготовительной к школе группе.**

**Цель:**Формировать у детей  стремление к самостоятельному поиску способов  и средств воплощения двигательного замысла, быстроту и лёгкость ориентировки в игровых ситуациях, быстроту двигательной реакции.

**Программные задачи:**

- продолжать учить детей во время прыжка, рассчитывать точность приземления в определённое место (обруч)

- продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;

- закреплять у детей умение соблюдать в ходьбе и беге заданный темп;

- совершенствовать ходьбу, бег, прыжки, добиваясь естественности, лёгкости и точности выполнения движения;

- совершенствовать равновесие, координацию движений, ориентировку в пространстве;

- совершенствовать умение детей подлезать под дугу;

- воспитывать привычку сохранять правильную осанку.

**Ход занятия:**

Дети заходят в зал под марш. Построение в одну колонну.

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята.

**Под музыку заходит « Нептун»**

**Нептун:** Беда, беда. Помогите, спасите. Морская колдунья Урсула украла мою дочку русалочку, Ариэль.

Ой горе мне, горе. Урсула сказала , что вернёт русалочку в том случае, если я преодолею препятствия. Но я один не справлюсь.

**Инструктор:** Уважаемый Нептун, мы можем тебе помочь, только не знаем как.

**Нептун:** Да вы не сможете, чтобы одолеть Урсулу, нужны сильные, смелые, ловкие ребята. И для этого надо отправиться в морское путешествие.

**Инструктор:** Не переживай Нептун, наши дети ловкие, сильные, смелые. Мы ничего не боимся.

Ребята, мы готовы отправиться в путь на корабле?

**Дети:** Готовы.

**Инструктор:** Я буду капитаном этого корабля. А ты нам покажешь путь, и поможешь преодолеть препятствия.

**Нептун:** Спасибо вам. Итак, отправляемся в морское путешествие.

**Инструктор:** Прежде чем отправиться в путешествие нужно проверить осанку.

Мы деревья, мы деревья.

Ноги корни, ноги корни.

Тело ствол, большой и сильный

Тело ствол, большой и сильный.

Наши ветви ветер клонит.

Наши ветви ветер клонит.

Пляшут листья в небе синем.

Ну вот, теперь мы готовы путешествовать. Я буду вашим капитаном.

Итак, в путь.

Для этого нам нужно добраться до корабля и подняться на палубу.

Подготовку мы начнём, на тренировку пойдём.

**Вводная часть.**

Прыжком, налево. Шагом марш. Дорога узка, ступая с носка.

Ходьба на носочках. Обычная ходьба.

А сейчас хочу предложить по разным камушкам походить.

Руки в стороны, ходьба с высоким подниманием колен, обычная ходьба.

**Инструктор:** Учебная тревога, побежали друг за другом.

 Бег обычный. Поменять направляющего.

Бег подскоки, обычный бег, поменять направляющего.

Бег с захлёстыванием голени, обычный бег.

**Инструктор:** Учебная тревога закончилась.

Переход но ходьбу.

Восстановление дыхания. Дышим морским воздухом.

Можно долго нам шагать,

Но мы не можем опоздать.

Корабль нас не будет ждать,

Места в каютах всем  занять.

**Основная часть.**

**Перестроение в 3 колонны**

**Общеразвивающие упражнения с флажками**

**1. «Азбука Морзе»**

И. п. – основная стойка, флажки в прямых руках внизу.

1 – флажки вперед;

2 – флажки вверх;

3 – флажки в стороны;

4 – и. п. Повтор. 8 раз.

**2. «Горизонт»**

И. п.  – основная стойка, ноги на ширине плеч, флажки в прямых руках внизу.

1 - 2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые;

3 – 4 – и. п. Повтор. 8 раз.

**3. «Поднять якорь»**

И. п.  – основная стойка, ноги на ширине стопы, флажки в согнутых руках у груди.

1 – присесть, флажки в сторону.

2 – вернуться в и.п. Повтор. 8 раз.

**4. «Кальмар»**

И. п. – сидя на полу, ноги вместе, флажки в согнутых руках у груди.

1- флажки вверх, ноги в стороны.

2 – наклон вперед, флажки положить у носков ног;

3 – выпрямиться, руки на пояс;

4 – поднять руки вверх;

5- наклон вперед, взять флажки;

6 – вернуться в и. п. Повтор. 6 раз.

**5. «Трап»**

И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой.

1 – поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков колен;

2 – вернуться в и. п. Повтор. 6 раз.

**6. «Морская звезда»**

И. п. - лежа на животе, ноги в упоре на ширине плеч, руки в стороны.

1-4 – поднять туловище, как можно выше, руки в стороны, ноги поднять вверх.

5-8 – и. п. Повтор. 6 раз.

**7. «Волны»**(прыжки)

И. п. – основная стойка, флажки внизу.

1 – прыжком ноги врозь, флажки через стороны вверх;

2 – вернуться в и. п. Повтор 2 раза по 8 прыжков, в чередовании с ходьбой.

**8. «Волны шипят»**(упражнение на восстановление дыхания)

 И. п. – основная стойка, руки с флажками внизу. Плавно поднять руки через стороны вверх (вдох), плавно опустить руки вниз (выдох через рот со звуком: ш-ш-ш).

**Инструктор:** Молодцы, ребята! Отправимся в путешествие дальше? Занимайте свои места на нашем корабле.

**Перестроение в одну колонну.**

Убрать коврики**.**

**Инструктор:** Внимание, внимание! Экипажи слушай мою команду.

Корабли наскочили на подводные рифы. Пробоины в трюмах.

**Инструктор:** Предлагаю , вам ребята, рассмотреть морскую карту. (модели спортивного оборудования)

Дежурные раскладывают оборудование.

**Основные виды движений.**

**1. «Подводные рифы»**

Ползание по гимнастической скамейке на животе. Затем выполнять прыжки в обручи (ноги вместе – врозь) 4 обруча.

**2. «Спуск в трюм»**

Подлезание под дугу, боком, в группировке, не задевая руками пол.

Ходьба по канату боком приставным шагом.

Выполнять задание 2раза. Поточно.

**Инструктор**: Ребята, нам нужно спуститься на дно морское.

**Нептун:** Я хочу вас предупредить, здесь живёт зубастая акула.

**Инструктор:** Мы не боимся Акулы. Мы с ней поиграем.

**Подвижная игра: «Зубастая Акула» .**

 Ведущему ребёнку надевается шапочка акулы и  проводится подвижная игра «Зубастая акула»  ( по принципу подвижной игры «Ловишки с ленточками)

 2-3 раза.

**Вед:** Уважаемый Нептун, Вам понравилось, как наши дети увёртывались от зубастой акулы?

**Нептун:** Молодцы, ребята! Мне понравилось!

**Нептун:** А можно мне поиграть в игру с детьми?

**Инструктор:** Конечно можно.

**Нептун:** Игра называется **« Водяной»**

**Заключительная часть**

**Малоподвижная игра: « Водяной».**

Первый раз Водяной- Нептун. Затем дети.

Дети стоят в кругу, водяной в центре.

Дети идут по кругу и говорят слова:

Водяной, водяной, что сидишь ты под водой?

Выйди, выйди хоть на час, угадай кого из нас.

После водяной идет с закрытыми глазами, руки вперед, кого заденет, того и угадывает.

Какого ребенка угадает, тот становится водяным.

**Нептун:** Молодцы, ребята! Какие вы сильные, ловкие, смелые. Все задания выполнили, все препятствия преодолели. Теперь Урсула обязательно отпустит мою дочку, мою русалочку Ариэль.

**Под музыку заходит Ариэль.**

**Ариэль:** Спасибо вам ребята за то, что освободили меня от злой Урсулы.

А за ловкость и смелость я вас награжу! В этом волшебном сундучке лежат морские камушки, они не простые, они сладкие и вкусные.

**Ариэль и Нептун уходят.**

**Инструктор:**Ребята, нам пора возвращаться в детский сад.

Занимайте свои места.

Дети садятся на пол по - турецки.  Положили руки на колени, выпрямили спину, руки опустили, глаза закрыли.

**Инструктор:** Я поднимаю парус. И попутный ветер быстро домчит  нас обратно в детский сад. Пока мы плывём обратно, давайте послушаем шум моря.

**Под спокойную музыку дети сидят по- турецки с закрытыми глазами.**

**Вед:**Давайте подышим морским воздухом.

Дети выполняют упражнение на дыхание.

**Вед:**Тёплый ветер гладит лица и шумит морской прибой.

           Чайка весело кружится и летает над водой.

            Вижу радостные лица, я вас видеть тоже рад.

            В путешествии мы были, возвратились в детский сад.

**Инструктор:** Ну вот наше путешествие подошло к концу.

Давайте вспомним, что мы делали во время путешествия, с какими препятствиями столкнулись. Перестроение из круга, в одну колонну, и по залу шагом в группу.