

Конспект сюжетного занятия по физической культуре «На поиски сокровищ»

Программное содержание:

Продолжать учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе под музыку

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Совершенствовать двигательные умения и навыки на степ – платформе; продолжать учить выполнять основные шаги по степ – аэробике в игровой форме.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Развивать творческие способности детей во время игр.

Поддерживать интерес к физической культуре, воспитывать умение работать в коллективе.

Материал и оборудование: магнитофон, ноутбук, бочонок, карта, степ-платформы по количеству детей, канат, дуга, 3 мягких модуля, гимнастическая скамейка, сундук с «сокровищами».

Методические приемы:

1. Проблемная ситуация (приглашение на поиски сокровищ).
2. Игровые упражнения: «Спокойно ли на море», «Гребля», «Можно и отдохнуть» «Качка на корабле», «Большая волна», «Уборка на палубе», дыхательное упражнение «Ветер надувает паруса».
3. Посола препятствий.
4. Подвижная игра: «Сделай морскую фигуру».
5. Сюрпризный момент – нахождение «сокровищ».
6. Подведение итогов.

Ход НОД

В группе

Здравствуйте ребята! Я капитан корабля «Алые паруса». К моему берегу приплыл бочонок. А там оказалась карта сокровищ. Я набираю команду моряков юнг и приглашаю вас отправиться в морское путешествие на поиски настоящих сокровищ. Вы согласны поплыть со мной? (Ответы детей)

А чтобы попасть на остров нам надо хорошо изучить карту. С порта мы поплывем на моем корабле. Координаты острова: 14 северной широты, 95 восточной долготы. На острове есть полоса препятствий, затем бревно над высоким рвом, и задание «Сделай морскую фигуру». Вы готовы? Тогда отправляемся в порт!

В зале

Вот мы и в порту. Настоящий моряк должен быть в хорошей физической форме. Поэтому необходимо провести строевую подготовку и физкультурную разминку.

В одну шеренгу становись.

Направо в обход по залу шагом марш. 1 круг

Ходьба на носках, руки вперед $\frac{1}{2}$ круга

На пятках, руки в стороны $\frac{1}{2}$ круга

По диагонали марш.

«Змейкой»

Налево в обход по залу шагом марш.

Капитан: Прошу проходите на мой корабль. Ребята у меня есть бортовой компьютер. Я предлагаю внести координаты острова и выстроить маршрут. Маршрут выстроен, занимайте свои места.

Включается аудиозапись «Шум моря».

Основная часть.

ОРУ на степ-платформах.

1. «Спокойно ли на море».

И.п. - стоя на полу.

1-правой ногой на степ, посмотреть в правую сторону;

2- в исходное положение 3-4- раза левой ногой на степ, посмотреть в левую сторону (6 раз)

Надо посмотреть нет ли впереди преград. Смотрим вправо, а теперь налево.

2. «Гребля».

И.п. - стоя на полу,

1-2 - подняться на степ, делать круговые движения руками;

3-4 –вернуться в исходное положение (4 раза)

Ветер затих и можно грести веслами. Вперед выполняем синхронно.

3. «Можно отдохнуть» Стоя на полу на 1-2 подняться на степ, присесть;3-4 в исходное положение.

4. «Качка на корабле».

И.п. - стоя на полу.

1-2-подъем на степ + мах ногой в стороны (руки в сторону)

3-4-опускаемся на пол (руки вниз) (4 раза)

Корабль на волнах начало качать. одновременно, чтобы нас не сбросило с корабля. Спина прямая.

5. «Большая волна»

1 – 2 – подъем на степ + колено (руки вверх)

3 – 4 – опускаемся на пол (руки вниз) (4 раза).

6. «Уборка на палубе» И. п. – правую ногу поставить на степ, левую ногу на пол.

1 – прыжок, меняя положение ног, левую ногу ставить на степ, правую ногу на пол;

2 – прыжок, меняя положение ног.

7. «Поднимаем паруса» стоя на полу на 1-2 поднимаемся на степ, делаем вдох; опускаемся выдох.

Капитан: Ребята, вот и наш остров. На нем много препятствий, которые мы должны пройти, чтобы найти сокровища.

Основные движения

1. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки

2. Перепрыгивание через препятствие.

3. Ходьба по канату боком приставным шагом.

4. Подлезание под дугу.

5. Подвижная игра «Сделай морскую фигуру».

Заключительная часть.

Ребята, вот мы и прошли все препятствия, значит, сокровища должны быть где-то здесь, давайте их поищем. Вот мы и нашли. Здесь настоящие сокровища. Возьмем их с собой. Отправляемся в обратный путь, занимайте свои места.

Подведение итогов. (1 – 2 мин.)

Ребята, вам понравилось наше не обычное приключения?

Что вам запомнилось больше всего?