**Конспект занятия по физической культуре с использованием здоровьесберегающих технологий**

**«На морском дне» (старшая группа)**

Цель:

-развивать познавательную и эмоционально-личностную сферу личности детей;

-побуждать детей к выразительному, красивому выполнению движений;

-настраивать детей на радостное восприятие окружающей действительности и собственных действий;

-закреплять умения: в прыжках, равновесии, пролезании в обруч;

-воспитывать дружелюбие, любовь к прекрасному;

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышц-разгибателей;

- совершенствовать деятельности дыхательной системы.

Предварительная работа:

С детьми проводится беседа о **морских обитателях**, природе и климатических условиях родного края. Чтение энциклопедий, познавательной литературы ( энциклопедии: *«Все обо всём»* Ю. Соколова, *«Окружающий мир»* И. Р. Колтунова, *«Атлас живого мира»* Е. А. Павлова, рассматривание иллюстраций на **морскую тематику**.

Оборудование:

Обручи, канат, дорожки **здоровья**, мешочки с песком по количеству детей, массажные мячики по количеству детей, музыкальный центр, мелодии.

Ход занятия:

Дети входят в зал.

Организационный момент

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Какое сейчас время года?

Дети: весна

Воспитатель: Да, за окном весна. Кругом лежит снег, а так хочется, чтобы было тепло и наступило лето. Ребята, а чем мы занимаемся летом?

Дети: отдыхаем, гуляем, ездим на дачу, в отпуск, загораем, купаемся.

Воспитатель: Ребята, а где можно купаться?

Дети: в ванне, в бассейне, в речке, в море…

Воспитатель: Да, ведь летом так хорошо…. а я сейчас хочу предложить вам ускорить это время и попасть в лето. Согласны?

Дети: ответы детей

Воспитатель: ну тогда отправляемся к морю! Только путь наш будет не простым.

Основная часть

Дети строятся в колонну по одному и шагают друг за другом. Звучит мелодия *«Эх вы сени, мои сени»*.

Разминка

Эй, весёлый народ! (шаг марша в колонне по одному по

Отправляемся в поход! залу влево)

Мостик в стороны качался, *(ходьба на носках, руки в стороны)*

А под ним ручей смеялся,

На носочках мы пойдём,

На тот берег попадём.

Дальше по лесу шагаем, (ходьба на внешнем своде стопы,

И медведя мы встречаем. руки за голову)

Руки за голову кладём,

И вразвалочку идём.

Дальше глубже в лес зашли (поднимать руки вверх-хлопок,

Налетели комары. руки вниз-хлопок)

Руки вверх-хлопок над головой,

Руки вниз-хлопок другой.

Комаров всех перебьём.

И к болоту подойдём.

Перейдём преграду вмиг *(подскоки на правой и левой ногах)*

И по кочкам прыг, прыг, прыг.

А потом, потом, потом, *(медленный бег до 1 минуты)*

Всё бегом, бегом, бегом.

Мы шагаем, мы шагаем,

Руки выше поднимаем

Голову не опускаем.

Воспитатель: Прошли мы через лес, через болота и вышли на **морской берег**. Посмотрите, как здесь красиво. А воздух здесь чистый, полезный. Давайте подышим этим воздухом.

Дыхательная гимнастика *«****Морской воздух****»*

Носик принюхался

Пахнет **морским воздухом**.

И увидели мы море,

Красивое, большое.

Воздух мы **морской вдохнём**

Дышим носом, а не ртом.

Плечики не поднимаем,

Животом не помогаем.

(вдох через нос, а выдох через рот. На вдохе произносим звук *«А-А-А»*. 4-6 раз.

Воспитатель: ну что, не устали? Ребята, а вы когда-нибудь были на **морском дне**? А хотите там побывать?

Тогда мы отправляемся в **морское путешествие**. А как попасть на **морское дно**?

Дети: мы должны нырнуть.

Воспитатель: тогда ныряем. Наберём в лёгкие побольше воздуха и ныряем. Вдох-руки через стороны, на выдохе- *«буль-буль»*.

Воспитатель: ну вот мы с вами оказались на **морском дне**. Посмотрите как здесь необычно, как красиво. А вот к нам приближается стайка медуз. Хотите с ними сделать зарядку?

Дети: да

Воспитатель: строимся в две колонны. Шагом марш.

Звучит музыка *«Медуза»*. Дети строятся в две колонны.

ОРУ

1. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-правая рука к плечу;

2- И. п.

3- левая рука к плечу;

4- И. п.

5- правая рука в сторону;

6- И. п.

7- левая рука в сторону;

8- И. п.

2. Водоросли

И. п. ноги врозь, руки вниз.

1-поднять прямые руки вверх;

2-наклониться вправо;

3- выпрямиться, руки вверх;

4- И. п.

Тоже упр-е влево 6 раз

3. *«Медузы»*

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, одновременно выпрямляя ноги и поднимаясь на носки.

2.- И. п. 6-8 раз

4. *«****Морской конёк****»*

И. п. -о. с. руки на поясе.

1.- выпад правой ногой вперёд;

2.-3- пружинистые покачивания;

4- И. п.

Тоже левой ногой 4-5 раз

5. *«Рыбки»*

Приподнять над туловищем руки, словно плавнички, приподнять голову и прямые ноги, словно хвостик, прогнуться на 20-30 сек.

3-4 раза

6. *«Кит»*

И. п. –лёжа на животе.

1.- приподнять одновременно плечи и ноги, руками взяться за ступни, голову поднять и слегка качнуться.

2.- И. п.

Произносим на выдохе *«Пых-пых»*

7. *«Дельфины»*

1-8 прыжки на месте на 2-х ногах в чередование с ходьбой.

4 раза.

Воспитатель: Молодцы, ребята, со многими **морскими** обитателями мы познакомились. А я знаю ещё одного. Вот послушайте загадку.

Домик плавает и ходит, травку щиплет, воду пьёт.

Вы не знаете, ребята, кто в том домике живёт?

Дети: черепаха

Воспитатель: а мы с вами сейчас сделаем самомассаж с черепахой.

Массаж рук *«Черепаха»*

Шла купаться черепаха и кусала всех от страха:

Кусь, кусь, кусь, кусь, никого я не боюсь!

*(пощипывают поочерёдно руки от кисти к плечу)*

Черепаха- дом ходячий, голову под панцирь прячет.

Крепкий панцирь у неё- и защита, и жильё.

*(поглаживают ладонями от кисти к плечу)*.

Воспитатель: а вы знаете, как называют людей, которые погружаются в специальном костюме на дно моря?

Ответы детей

Я предлагаю вам попробовать стать водолазами.

Дети строятся в колонну.

Воспитатель: что делают водолазы под водой?

Дети: ищут сокровища, изучают дно, **морских обитателей и т**. д.

Воспитатель: посмотрите, что я нашла. *(выносит сундук)*

Ребята, давайте посмотрим, что лежит в этом сундуке. Мы нашли клад. Мешочки с золотым песком. Эти мешочки мы должны поднять со дна **морского на берег**. А чтобы это сделать мы должны пройти испытания, как настоящие водолазы. Вы готовы?

Дети: да

Воспитатель: тогда начнём.

О. В. Д. по принципу круговой тренировки *(по сигналу станции меняются)*

1. «Прыгай – не зевай)

- прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, мешочек с песком держим между коленями, по *«****морским камушкам****»*

Мягко приземляемся на полусогнутые ногии, перекатом с пятки на носок.

2. *«Проползи – не упади»*

- пролезание правым и левым боком в подводные пещеры *(обручи)* 4 шт. по 3 раза.

3. *«Перенеси – не урони»*

- пройти по тонкому кораллу с мешочком на голове *(ходьба по канату боком, приставным шагом)*

Спину держим прямо, голову не опускаем, сохраняем равновесие.

Воспитатель: Молодцы! Замечательные водолазы из вас получились! Давайте наш клад положим в сундук. А потом поднимем его на берег.

Воспитатель: Молодцы! Хорошо потрудились! Ребята, а вы хотите порыбачить?

Дети: да

Воспитатель: Давайте поиграем в игру *«Раз, два, три- рыбак рыбку лови!»* 4-5 раз.

Воспитатель: ребята, вы не устали?

Но нам пора возвращаться на берег. Давайте наберём в лёгкие побольше воздуха и вынырнем из воды. *(прыжок вверх)*.

Дыхательная гимнастика *«****Морской воздух****»*

Воздух мы **морской вдохнём**

Дышим носом, а не ртом.

Плечи не поднимаем,

Животом не помогаем

(вдох через нос, а выдох через рот. На выдохе произносим звук *«А-А-А»* 4-6 раз.

Воспитатель: Нагулялись, наигрались ребята и сели отдохнуть на тёплом песочке.

Высоко в небе ярко засветило солнышко, и заиграли солнечные зайчики.

Гимнастика для глаз

Солнечный мой заинька вытянуть вперёд ладошку

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой заинька, ставят на ладонь указательный

Маленький как крошка. палец другой руки.

Прыг на носик, на плечо прослеживают взглядом

Ой, как стало горячо! движения пальца.

Прыг на лобик и опять

На плече давай сказать.

Вот закрыли мы глаза, закрывают ладонями глаза.

А солнышко играет.

Щёчки тёплыми лучами греют личико на солнышко.

Нежно согревают.

Воспитатель: Пока, мы с вами грелись на берег выползли **морские ежи**. Они помогут нам расслабить наши ручки.

Самомассаж ладоней с помощью массажного мяча. *(2 мин.)*

Я ежом круги катаю,

Взад- вперёд его гоняю.

Им поглажу я ладошки,

А потом сожму немножко.

Каждым пальцем ёж прижму.

И другой рукой начну.

А теперь последний трюк-

Ёж летает между рук.

Воспитатель: а теперь сделаем гимнастику для наших ножек.

Рефлексия

Воспитатель: что больше всего вам понравилось на **занятии**? Что у вас получилось хорошо?

Что бы вы хотели повторить?

Кто из **морских** обитателей вам понравился?

Ответы детей.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Мне очень понравилось наше путешествие. И я вам приготовила небольшие подарки. Вот такие меди, которые будут напоминать вам о нашем путешествии.