**Физкультурное занятие с детьми подготовительной группы**

**с использованием авторской системы Н.Н. Ефименко.**

**Подготовила: воспитатель**

**Юдеева Оксана Николаевна**

**Тема: «Путешествие по водным просторам»**

**Цель:**  совершенствование двигательных умений и навыков, работы органов дыхания и кровообращения, содействие всестороннему развитию личности дошкольника по средствам физкультурно-речевых занятий.

**Задачи:**

1. Всесторонне развивать физические качества детей.
2. Познакомить с растениями и животными, которые живут около воды и в воде, с их особенностями и передвижениями.
3. Обеспечить уровень физического развития соответствующий возрасту, позволяющий имитировать действия в пространстве.
4. Проводить профилактику в нарушении осанки и плоскостопия.
5. Развивать у детей способности адекватно выражать свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других.
6. Обучать элементам техники имитировать движения птиц, животных, растений.
7. Улучшать количественные и качественные показатели выполнения основных движений.
8. Развивать творческую активность детей.
9. Прививать интерес к занятиям физкультуры.

10 . Воспитывать здоровый образ жизни.

***Предварительная работа:*** подбор физических упражнений, соответствующих имитации животных, беседа с детьми о водных просторах нашей Земли, просмотр презентации об ее обитателях с использованием проектора и экрана, подбор музыкального сопровождения.

***Использование здоровьесберегающих технологий:*** дыхательная гимнастика, профилактика плоскостопия и нарушения осанки.

***Оборудование:*** проектор, переносной экран, ноутбук, флеш-носитель, мячи по количеству детей, гимнастическое скамейка, «змея», гимнастический мат, гимнастическая стенка, доски, ракушка с конфетами.

**Непосредственно образовательная деятельность:**

*На экране слайд №1*

**В:**  Дорогие ребята! Сегодня мы с вами отправляемся в путешествие по водным просторам нашей планеты.

*На экране слайд №2*

**В:** Кто мне ответит, на какой планете мы живем?

**Д:** На планете Земля.

**В:**  Посмотрите и скажите, а почему она голубая?

**Д:** На ней много озер, рек, воды.

**В:**  Правильно! Путешествуя по водным просторам, мы познакомимся с ее обитателями, будем имитировать движения рыб и животных, которые живут около воды и в воде. А начнем мы наше путешествие с погружения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Подготовительная часть** | | |
| *На экране слайд №3 (море и чайки)*  **В:** Для этого повернитесь друг к другу спиной.  **И.п.** лежа на спине, обе руки обнимают колени. На 1- перекат на предплечье, на2- перекат на поясницу.  *На экране слайд №4 (Краб)*  **В:** Вот мы и оказались на морском дне. По дну, перебирая клешнями идет краб. Вот и мы сейчас побудем маленькими крабами.  **И.п.** лежа на спине, держим в парах партнера на вытянутые руки, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Шагаем приставными шагами 3шага вправо, 3 влево.  **В:** Молодцы! Мимо проплывает стая дельфинов.  *На экране слайд №5 (стая дельфинов)*  Это очень дружелюбные животные. Давайте мы с вами покатаемся вместе с дельфинами.  **И.п.** лежа на спине, держим в парах партнера на вытянутые руки, ноги вытянуты вдоль туловища. На 1,2- перекатываемся влево; 3,4-перекатываемся вправо.  **В:** Мимо дельфинов проплывают морские звезды.  *На экране слайд №6 (Морская звезда)*  И дельфины решили поздороваться с ними.  **И.п.**  лежа на животе лицом друг к другу, опираясь на ладошки На 1- машем партнерауправой рукой и улыбаемся; на 2- машем партнеру левой рукой и улыбаемся.  **В:** А теперь проплывает колючая рыба Ёж , такая, что руками не возьмешь.  *На экране слайд №7 (рыба Ёж)*  **И.п.**  лежа на животе. На 1- прогибают спинку и выполняют «Коробочку», соединив ноги и голову.  **В:** Вдруг появилась длинная-длинная рыба, как ремень.  *На экране слайд №8 (рыба Змея)*  Плывет, извивается – это рыба Змея. Давайте покажем, как плывет рыба Змея.  **И.п.**  лежа на животе. 1-6 ползем по-пластунски назад; 6-12 вперед.  **В:** За ближайшими камешками проплывают Морские черепахи.  *На экране слайд №9 (Морские черепахи)*  Они точно кораблики плывут к берегу. Давайте и мы поплывем как они.  **И.п.**  стоя на локтях и коленях. Ходьба по кругу на четвереньках.  **В:** Откуда ни возьмись появилась хищница.  *На экране слайд №10 (Акула)*  Вышла на охоту и думает, кого съесть. Ищет себе добычу, плавает через коряги.  **И.п.**  стоя на ногах и ладонях, таз кверху. Идут по кругу, пролезают через скамейку.  **В:** Рядом с Акулой проплывают маленькие рачки.  *На экране слайд №11 (морские Рачки)*  Давайте и мы поплывем как маленькие рачки.  **И.п.**  ноги вперед, руки назад в полуприседе. Двигаемся по кругу ногами вперед.  **В:** Мы с вами долго плыли и не заметили как оказались на Южном полюсе. Там очень холодно и много снега и живут там морские котики.  *На экране слайд №12 (Морские котики)*  Посмотрите на лежбище котиков. Они завели свой танец. Давайте и мы потанцуем как они.  **И.п.** стоя в кругу на коленях, держимся за руки. На 1-6 –шагаем приставными шагами стоя на коленях вправо; на 7-12 – шагаем приставными шагами стоя на коленях влево. | 6 раза  3 раза  2 раза  4 раз  4 раза  2раза  1 круг  1 круг  1 круг  2раз | дети выполняют перекаты на спине вперед, назад.  Дети, держась за руки и лежа на спине выполняют упражнение из стороны в сторону.  Дети, держась за руки и, лежа на спине, переворачиваются 2раза влево, затем 2раза вправо.  Дети приветствуют друг друга и улыбаются.  Дети, упираясь руками, сгибают спинку назад и соединяют голову и ноги.  Дети, извиваясь, двигаются назад и вперед.  Спина прогнута, руки становим на локти  Дети идут, подняв таз вверх, и преодолевают препятствие (скамейка).  Дети идут вперед ногами, согнутыми в коленях, опираясь сзади на руки.  При выполнении упражнения спину держим прямо, колено поднимаем от пола. |
| **Основная часть** | | |
| *На экране слайд №13 (Пингвины)*  **В:** Посмотрите, недалеко от морских котиков, расположились пингвины.  *На экране слайд №14(Пингвин с яйцом)*  Это папа пингвин, высиживает своих будущих детенышей. Он носит яйцо между ногами и греет его. Давайте и мы походим как пингвины.  **И.п.** основная стойка, руки внизу. ходьба с мячом по кругу.  **В:** А мамы пингвины отправляются в путешествие за рыбой.  ***Групповой метод тренировки.***  Они идут по тонкому мостику ***(бревну)***; затем прыгают с льдины на льдину ***(следы);*** идут по глубокому снегу ***(сугробы);*** пробираются по узкой тропинке ***(по мягкой «змее»)*** приставным шагом; идут по опавшим камням с вершины гор ***(ходьба по гимнастической стенке).***  **В:**  Вот мы и на берегу, и видим, как над морем реет Буревестник.  **Подвижная игра «Буревестник»**  *На экране слайд №15 (море и буревестники)*  **В:** Над океаном, очень низко над водой летает Буревестник. Он открыл охоту на рыбу. Ему нужно поймать как можно больше рыбы до шторма. Сейчас мы будем летать как буревестники. | 1круг  2раза  2-3 раза | При выполнении упражнения работаем руками  Дети идут по бревну, руки в стороны; прыжки по следам , руки помогают; идут по сугробам ; приставными шагами по «змее», руки на пояс; поднимаются по стенке не пропуская пролетов и спускаются вниз.  Дети бегают по всему залу, под музыку, руки в стороны. На сигнал –**Шторм!**- музыки нет, все бегут к воспитателю и приседают. На сигнал **Затишье!** – музыка появляется, игра продолжается. |
| **Заключительная часть** | | |
| **В:** Молодцы! Вот такое у нас сегодня было долгое и сложное путешествие. Давайте, завершая его, подышим морским воздухом.  *На экране слайд №16*  *(дети делают круг и садятся на коленях)*  ***Дыхательная гимнастика***  **В:** вам понравилось путешествие?  А сейчас мы с вами сделаем следующее:  -зажмите правой рукой правую пазуху носа, а через левую сделайте глубокий вдох, выдох через рот;  - зажмите левой рукой левую пазуху носа, а через правую сделайте глубокий вдох, выдох через рот.  В: мы с вами глубоко ныряли и нашли ракушку с жемчугом.  *На этом наше путешествие закончилось, возвращаемся в группу.* | 2раза |  |