Конспект физкультурного занятия для подготовительной группы

**Тема занятия:** *«За сокровищами пиратов»*

**Возраст детей:** 6-7 лет

**Капитан:** Ребята, мы с вами сегодня отправляемся на поиски сокровищ! Нам предстоит сегодня с вами пройти много испытаний. А за каждое пройденное – мы получим с вами по ключику. На каждом ключике – буква. С помощью ключей мы сможем разгадать слово, за которое пираты поделятся с нами своими сокровищами.

1. **Шеренга, по кругу.**

Корабль стоит на пристани.

Нам надо туда попасть.

Моряки подтянитесь,

Не зевайте, не ленитесь.

В одну колонну становись!

По пристани шагом марш!

Мы по пристани идём

И ничуть не отстаём!

***(ходьба в колонне по одному (30 с.))***

Как моряки мы зашагали,

Руки за спиной держали.

***(ходьба вразвалочку (20 с.))***

Теперь бочком мы все шагаем

И в бинокль наблюдаем.

***(ходьба приставным шагом боком, с наклоном вперёд (20 с.))***

Вдруг мы чаек увидали,

***(дети «смотрят» (имитация) в бинокли)***

И быстрее побежали.

***(бег (30 с.))***

Очень, очень мы спешим,

Лучше «змейкой» побежим.

***(бег «змейкой» (20с.))***

На ходьбу мы перейдём,

Заниматься мы начнём.

***(спокойная ходьба, восстановление дыхания (15 с.))***

Через лесенку шагаем,

На корабль попадаем.

1. **Забираемся на корабль (по наклонной лестнице)**

****

**Капитан:** Вот мы и попали на корабль – Чёрную Жемчужину. Это один из лучших кораблей пиратов, они дали нам его, чтобы мы смогли пройти испытания. Они, конечно, сомневаются в успешности прохождения их нами. Но мы то – полны уверенности!

А за то, что ребята стали похожи на настоящих моряков и оказались на корабль пиратов – они получают **ключ со второй буквой – «Я».**

1. «**Остров медуз»**

**Ребята!   Медузы не хотят нас пускать дальше к другим островам, они думают, что мы не умеем держаться на воде, давайте докажем им, что это не так. А в этом помогут нам волшебные мячи.**

**Комплекс упражнений на фитболах *«Морские обитатели* (Цель:**способствовать формированию у детей правильной осанки, способствовать развитию функции равновесия и вестибулярного аппарата, укрепить мышцы спины и ног).

******

***1.****«Перекаты»*

И.п.: сидя на мяче, стопы на полу, руки на бёдрах, спина прямая.

1-2 – перекаты стопами с пятки на носок и обратно.

***2.****«Водоросли»*

И. п.: сидя на мяче, ноги врозь, руки внизу.

1 — поднять прямые руки перед собой вверх;

2 — наклон туловища вправо;

3 — выпрямиться, руки вверх.

4    — то же самое влево.

***3.*** *«Медузы*

И.п.: лёжа на мяче животом с опорой на стопы и ладони.

1 — поднять прямую правую ногу;

2 — исходное положение;

3-4 — то же самое с левой ноги.

***4.*** *«Морская черепаха»*

И. п.: сидя на мяче, руки на пояс, пятки и голень как можно ближе к мячу.

Оторвать ноги от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны.

***5.****«Осьминог»*

 И.п. сидя на мяче, руки перед грудью «полочкой».

1 — выставить прямую ногу в сторону, руки развести в стороны;

2 – исходное положение;

3 — то же самок с другой ноги;

4 – исходное положение.

**Капитан:** Молодцы, мы доказали медузам, что прекрасно умеем удержать равновесие. Показав пиратам, наблюдавшим за нами из биноклей со своих кораблей, что мы все умеем отлично держаться на воде, мы получаем **ключ – с буквой «Щ».**

Ребята, продолжаем наше путешествие. Впереди нас ждёт следующий Остров.

1. **Это остров дельфинов.**

Пальчиковая гимнастика. Буква «И»

Жил да был один дельфин

Два ерша дружили с ним,

Прилетали к ним три утки

По четыре раза в сутки.

Те учили их считать,

1.2.3.4.5



1. **Игра «Акулы и рыбки».** Дети стоят в обручах, акула догоняю рыбку, та убегает и прячется в домиках других рыбок.
2. Релаксация **«Солнечный зайчик»** Буква «К»

(под шум чаек и моря)

Мы с вами на берегу моря.  День солнечный, песок теплый мягкий.  Вокруг  тихо, слышен только плеск воды и крики чаек.  Вам дышится легко и свободно . Ласковые волны касаются ваших ног нежно поглаживая их, ласкают ваше тело (пауза-поглаживание детей), поглаживают …  (имя ребенка).  Вам приятно ощущать свежесть морской воды.  Вы ощущаете свежесть во всем теле: на лбу, лице, спине, животе, руках, ногах. Ваше тело наполняется легкостью.  Вы дышите легко и свободно.  Ваше настроение становится  жизнерадостным, хочется встать  и бежать.  А теперь все потянемся  и на счет «три» откроем глаза. Вы полны сил и энергии.



1. **Дети собирают паззл из букв и находят сокровища – янтарную шкатулку.**
2. **Янтарная шкатулка.**

****