

**Занятие по физической культуре для детей старшей группы с использованием мультимедийных технологий по методике Н. Н. Ефименко «Полный круг»
воспитатель Дрокина О.О. 08.12.2021г.**

Цель: Создание оптимальных двигательно-игровых условий для эффективного освоения двигательными навыками.

Задачи:

Образовательные:

- формировать представления о планете земля, ее морских просторах и морских обитателях;
- Закреплять двигательные навыки, умение ориентироваться в пространстве;
- учить детей выполнять физические упражнения под музыку, соблюдая её темп.

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- формировать умение управлять своим телом, выполняя различные виды физических упражнений;
- развивать физические качества: координацию движений, силу, общую выносливость.

Воспитательные:

- воспитывать потребность к занятию физической культурой;
- вызывать положительные эмоциональные переживания посредством вхождения в образно-игровую ситуацию;
- воспитывать бережное отношение к природе.

Оборудование и инвентарь: мультимедиа устройства, гимнастические скамейки, маты, кубики, обручи, фитбол, канат.

Ход занятия

Под музыку дети входят в зал и строятся в колонну по 2, останавливаются и колонны поворачиваются лицом друг к другу так, чтобы образовались пары. Дети садятся на пол, скрестив ноги.

Воспитатель: Дети, мы с вами живем на голубой планете Земля. А почему же она голубая?
Ответы детей.

Воспитатель: Сегодня, ребята мы совершим путешествие по этим водным просторам и познакомимся с их обитателями, будем имитировать движения рыб и животных, которые обитают около воды и в воде.

Слайд №1 «Море» (морской прибор).

Воспитатель: Сейчас мы, ребята, совершим погружение под воду.

Упражнение: Дети в колоннах поворачиваются друг к другу спиной (расстояние между колоннами 2-2,5 метра), принимают группировку и по команде выполняют перекаат назад.

Слайд №2 «Краб»

Воспитатель: Вот мы и оказались на морском дне. По дну, перебирая клешнями, идет краб. Он переступает и шевелит своими мохнатыми ногами.

Упражнение: Дети из разных колонн образуют пары и располагаются, лежа на полу: голова к голове к центру зала, а туловище и ноги в противоположных направлениях. Руки поднять вверх и взять за руки своего партнера. Ноги согнуть в коленях и приподнять таз от пола. Из этого положения переступить ногами вправо и влево, изображая краба (30 сек.)

Слайд №3 «Дельфин»

Воспитатель: Мимо проплывает стайка дельфинов. Дельфины очень дружелюбные животные, и они очень любят играть. Давайте и мы поиграем вместе с дельфинами.

Упражнение: Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении, ноги вместе и, держась за руки, выполнить перекааты вправо и влево. По 3-4 раза в каждую сторону.

Слайд №4 «Морская звезда»

Воспитатель: Мимо дельфинов проплывают морские звезды, и дельфины решили поздороваться с ними.

Упражнение: так же парами, лежа на полу в колоннах.

И. п. – лежа на животе поднять верхнюю часть туловища, прямыми руками упереться в пол;

1 - правая рука вперед, помахать своему партнеру

2 – И. п.

3-4 – то же левой рукой

Всего 3-4 повторения.

Слайд №5 «Рыба-ёж»

Воспитатель: а мимо проплывает рыба-ёж. Она такая колючая, что руками не возьмешь

Упражнение:

И. п. – лежа на животе, немного приподнять верхнюю часть туловища, отвести руки назад и захватить щиколотки согнутых в коленях ног.

1 – прогнуться, напрячь спину и ягодицы

2-3 – удерживать позу

4 – расслабиться.

Всего 4 повторения.

Слайд №6 «Рыба-змея»

Воспитатель: Тут появилась длинная-длинная рыба, как ремень. Плышет, извивается – это рыба-змея. Давайте покажем, как плывет рыба-змея.

Упражнение:

И. п. – лежа на животе, руки вниз (вдоль туловища), ноги вместе;

1-4 – проползти назад;

5-8 – проползти вперед;

Всего 3-4 повторений.

Слайд №7 «Морские черепахи»

Воспитатель: за ближайшими камнями проплывают морские черепахи. Они словно бронированные корабли плывут точно к берегу.

Упражнение: ползание в обход по залу с опорой на локти и колени, огибая препятствия «змейкой» (набивные мячи, кубики и т.д.)

Дозировка: 30 сек.

Слайд №8 «Акула»

Воспитатель: откуда ни возьмись появилась хищная акула. Вышла она на охоту голодная-голодная и думает кого же ей съесть. Плышет она, преодолевая препятствия, ищет добычу.

Упражнение: ползание с опорой на руки и стопы («по-межвежьи») по кругу друг за другом, преодолевая препятствия: прокатывание на животе через фитбол, помогая себе руками. Спускаться на мат, страховка обязательна; скольжение лежа на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками, ноги вместе.

Дозировка: 3-4 круга (под музыку), соблюдая дистанцию.

Слайд №9 «Морские рачки»

Воспитатель: Рядом с акулой плавают малюсенькие морские рачки. И мы поплывем как рачки.

Упражнение:

И. п. – сед на полу, ноги согнуть в коленях, руки - упор сзади, поднять таз от пола, немного прогнуться и из такого положения ходьба по кругу, изображая морских рачков.

Дозировка: 30 сек., соблюдая дистанцию

Слайд №10 «Каракатица»

Воспитатель: Куда же делись рачки? Это вышла на охоту морская каракатица. И мы тоже поплывем, как каракатицы.

Упражнение:

И. п. – сед на полу, ноги прямые, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулак.

И из такого положения, поднимая поочередно бедра и сгибая колени, продвигаться вперед по кругу.

Дозировка: 30 сек. Соблюдая дистанцию.

Слайд №11 «Осьминог»

Воспитатель: Посмотрите, проснулся осьминог и делает зарядку для своих 8-ми ног-щупалец. Давайте повторим за осьминогом.

Упражнение: Сидя на гимнастической скамейке «верхом», ноги согнуты под углом 90 градусов, руки на коленях. Приподнимая то одно бедро, то другое, выполнять продвижение вперед по всей длине скамейки.

Дозировка: 3-4 повторения.

Слайд №12 «Актиния»

Воспитатель: посмотрите, на морском дне необыкновенный цветок – актиния. Это не просто цветок – это такое морское животное. Стоит этот морской цветок на дне и качается.

Упражнение: дети располагаются по кругу

И. п. – стойка на коленях, руки внизу, прижаты к туловищу.

1- напярчь туловище и отклонится назад (спина прямая);

2-3 – удерживать позу, отклонившись назад;

4 – И. п.

Дозировка: 4-5 повторений.

Слайд №13 «Морской котик»

Воспитатель: мы с вами долго плыли в океане и не заметили, как оказались на южном полюсе. На южном полюсе очень холодно, много снега, но и там есть жизнь. Здесь живут морские котики. Завели они свой танец. И мы, вместе с ними потанцуем.

Упражнение: Дети располагаются по кругу, стоя на коленях.

Взявшись за руки (под музыку) выполняют движение приставными шагами вправо (15 шагов), затем влево (15 шагов).

Слайд №14 «Пингвины»

Воспитатель: Недалеко от морских котиков живут пингвины. Вы знаете, что у пингвинов папы высиживают своих будущих детенышей. Они передвигаются по льду, зажав яйцо с будущим потомством между лапками. Мы попробуем походить, как папы-пингвины.

Упражнение: И. п. – стойка ноги врозь, мяч зажат между коленями, руки в стороны-вниз (изображая крылья пингвинов).

Из исходного положения, дети продвигаются веред по кругу, стараясь не уронить мяч.

Выполнять в медленном темпе под музыку.

Дозировка: 60 сек.

Слайд №15 «Пингвины прыгают в воду»

Воспитатель: В это время мамы-пингвины отправляются в далекое трудное путешествие за рыбой. Они идут по тонкому ледяному мостику. Прыгают с льдины на льдину по расколовшемуся льду. Идут по глубокому снегу след в след. Очень осторожно, проходят по узенькой тропинке возле обрыва и лезут на высокую ледяную гору, чтобы добыть пропитание для своего семейства.

Упражнение: «Полоса препятствий» (под музыку):

1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки в стороны (страховка обязательна)
2. Прыжки «с льдины на льдину» (из обруча в обруч на двух ногах без остановки, 6 обручей, расположены в шахматном порядке)
3. Ходьба «по следам» (мату с изображением следов)
4. Ходьба приставным шагом по извилистому канату.
5. Лазание по гимнастической лестнице с переходом на соседний пролет. Страховка обязательна.

Слайд №16 «Буревестник»

Воспитатель: Над океаном, очень низко над водой, летает буревестник. Он открыл охоту на рыбу. Ему надо поймать как можно больше рыбы, пока не начался шторм. Мы полетим как буревестники.

Подвижная игра «Буревестник»: руки в стороны, дети, изображая полет буревестника, бегают под музыку враспынную. По команде: «Шторм приближается», дети останавливаются и присаживаются, «прячась от шторма». После «шторма» возобновляют «полет»

Игра повторяется 3-4 раза.

Слайд №17 «Море» (расслабляющая, спокойная музыка)

Воспитатель: вот такое долгое и сложное было у нас «путешествие», мы отдохнем и «подышим морским воздухом»:

Дыхательная гимнастика:

Дети располагаются по кругу, сидя, скрестив ноги, руки на коленях, спина прямая: делаем короткий вдох носом и длинный-длинный выдох.

Воспитатель: ребята, я предлагаю вспомнить с какими морскими животными мы сегодня познакомились.

В это время повторяются слайды с изображением морских животных. Ответы детей.

Воспитатель: Нам пора возвращаться в наш детский сад. Повернитесь друг за другом и в обход по залу шагом марш (дети под музыку выходят из зала).

