

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребенка – Детский сад №218 «Изумрудный город»

Методическое разработка

«Игры путешествия»



Автор

инструктор

по физической культуре

Ландик А.Н.

«Морские приключения»

Форма проведения: игра-путешествие

Цель:

- Формирование двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями и потребности бережного отношения к своему здоровью в разнообразных формах двигательной деятельности.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- развивать подвижность пальцев рук.

2. Обучающие:

- совершенствовать технику выполнения: прыжков через барьеры, ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;
- закреплять умение подлезать под дугой разными способами;
- формировать умение сохранять равновесие на гимнастическом мяче (фитболе);
- упражнять в ходьбе и беге, координируя движения рук и ног;
- закреплять правила безопасного передвижения в спортивном зале.

3. Развивающие:

- развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
- развивать координацию движений на основе уже накопленного детьми опыта.

4. Воспитательные:

- воспитывать чувство сопереживания, взаимопомощи, доброжелательности к сверстникам;
- воспитать осознанное отношение к своему здоровью, способствовать формированию положительных эмоций.

Предварительная работа: беседы на тему: «Моря», «Морские обитатели», рассматривание репродукций картин И.К. Айвазовского «Черное море», разучивание с детьми игрового самомассажа.

Методы и приёмы:

1. Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры).

2. Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- словесная инструкция.

3. Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре.

Инвентарь: гимнастические мячи - фитболы, 2 гимнастические скамейки, 3 барьера, 3 дуги для подлезания, 6 фишек.

Аппаратное обеспечение: музыкальный центр.

Программное обеспечение: аудиозапись «Звуки моря», «Спортивный марш», «Голос жемчужины».

[Введите текст]

Предметно-развивающая среда: макет корабля, пещера с ракушкой, сундук с шоколадными монетами, бутылка с запиской, морские звезды.

Ход:

I. Вводная часть.

(Дети заходят в спортивный зал под спортивный марш и строятся в шеренгу).

Инструктор по физической культуре:

-Здравствуйте, ребята! Хочу всех вас пригласить совершить со мной увлекательное путешествие.

-А на чем можно путешествовать? *(Ответы детей)*

-Мы отправимся в путь на корабле. Опустимся с вами на дно морское. Если разрешите, я буду вашим капитаном, а будет боцманом – моим помощником. Ну что, готовы? Тогда в путь!

II. Основная часть:

Занимательная разминка.

Обычная ходьба. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки на поясе. В полу приседе, руки за спину. С высоким подниманием колен. Боковой галоп. Бег в среднем темпе (3 круга). Ходьба с дыхательными упражнениями.

(Перестроение в колонну по одному).

Инструктор по физической культуре:

-Можно долго нам шагать,

Но мы не можем опоздать.

Корабль нас не будет ждать,

[Введите текст]

Места в каютах всем занять.

(Перестроение в 2 колонны).

Общеразвивающие упражнения без предметов:

(каждое упражнение выполняется 6-7 раз)

1. «У штурвала»

И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, локти вниз (держим штурвал).

1 – наклон туловища вправо; 2 – и. п.

3 –наклон туловища влево;4 – и. п.

2. «Поднять якорь»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-2–наклон вперед, коснуться руками пола, на счет 3-4-и.п.

3. «Гребля»

И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу

1-4-вращение руками

4. «Кальмар»

И. п. – сидя на полу, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, опора на руки сзади

1-4 - ходьба вперед

5-8 - ходьба назад

5. «Морская звезда»

И. п. - лежа на животе, ноги в упоре на ширине плеч, руки на полу в упоре

1-4 – поднять туловище, как можно выше, руки в стороны

5-8 – и. п.

[Введите текст]

6. «Морская волна» (прыжки)

И. п. – о.с.- 2 раза по 8 прыжков

7.«Волны шипят»

И.п. - сидя на пятках, руки вниз. Плавно поднять вперёд, вверх (вдох), плавно опустить руки вниз (выдох через рот со звуком: ш-ш-ш).

Перестроение в одну колонну. Ходьба на носках, выполняя дыхательные упражнения.

Полоса препятствий(выполняется 3 раза):

1. «По палубе в шторм»

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

2. «Подводные рифы»

Прыжки через барьеры.

3. «Спуск в трюм»

Подлезание под дугу (правым и левым боком; высокие четвереньки, руки на груди).

Перестроение в колонну по одному.

(Дети берут фитболы, кроме водящего).

[Введите текст]

Подвижная игра «Ловишки на фитболах»

Цель: развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений; формировать умение сохранять равновесие на гимнастическом мяче (фитболе).

Ход игры: дети прыгают на фитболах по залу, ребенок-ловишка их догоняет. Кого заденет, тот садится на скамейку.

Малоподвижная игра «Морская гусеница»

Цель: способствовать развитию ловкости, быстроты, умения работать в команде.

Ход игры: все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, дети начинают движение гусеницы.

Указания: стараться не уронить мяч, но если мяч потерян, поднять его и продолжить движение.

III. Заключительная часть.

(«Морская гусеница» передвигается к пещере)

Инструктор по физической культуре:

- Вот теперь скорей вдохнули,

И на дно мы все нырнули.

(Дети убирают фитболы).

Инструктор по физической культуре:

-Ой, смотрите какая-то бутылка, а в ней что-то лежит. Так это записка!

Читает записку:

[Введите текст]

«Тот, кто найдет это послание. Узнает тайну волшебной жемчужины. Сама жемчужина находится в пещере. А путь вам укажут звезды».

Инструктор по физической культуре:

- Ребята, а вам звезды не встречались?

(Находим пещеру, открываем ее).

Голос жемчужины: *«Я рада слышать ваши голоса. Протяните руки ко мне. Вы первые, кто не побоялся морской глубины, и добрались до меня! И за вашу смелость, ловкость, я дарю вам морские сокровища. Откройте мой сундук. Это подарки. Я прощаюсь с вами, удачного возвращения в детский сад».*

Инструктор по физической культуре:

- Ребята глубоко вдохнули. А вот и наш корабль, возвращаемся в наш садик.

А по пути мы поиграем в игру.

Игра – релаксация «На берегу моря»

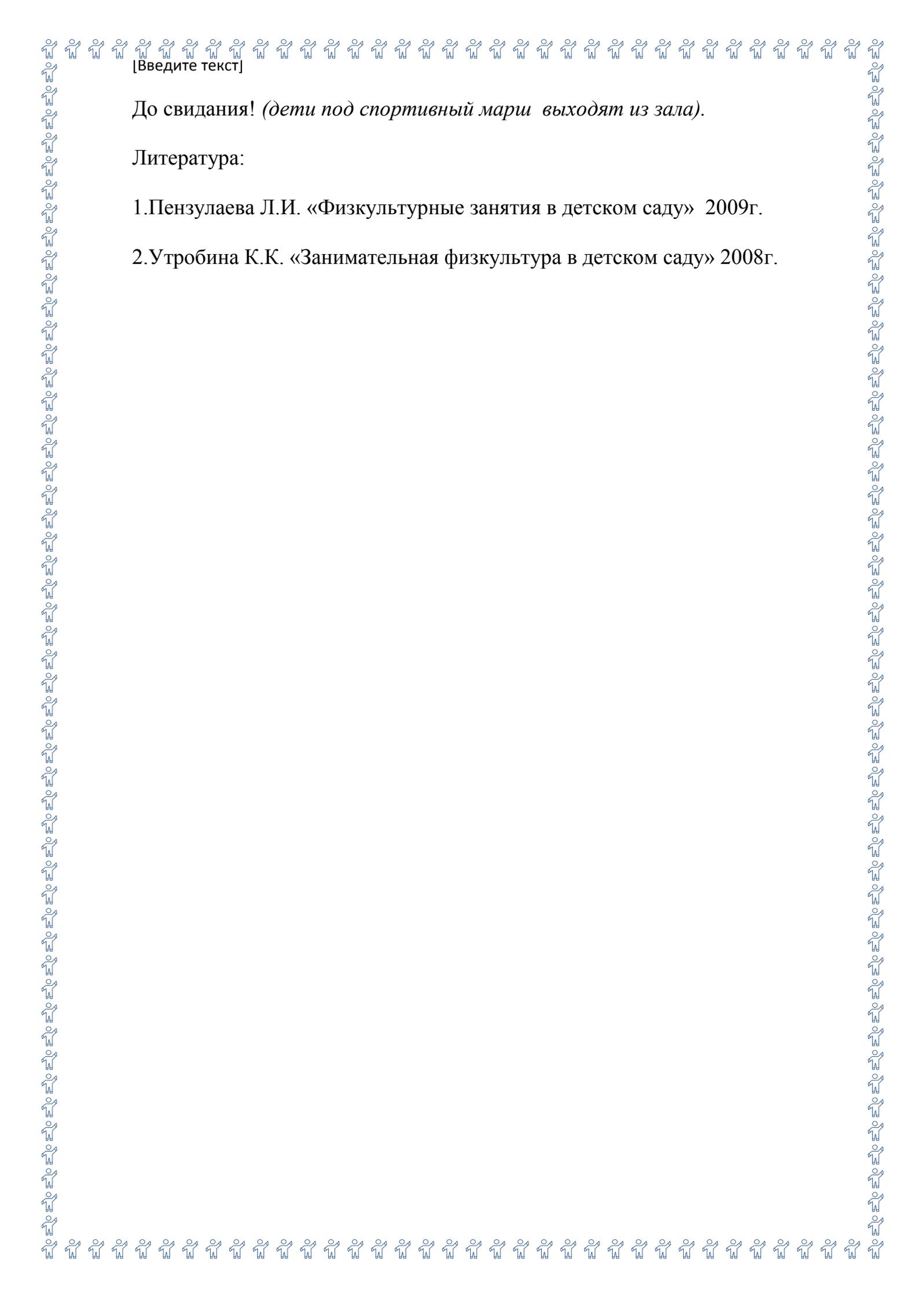
Цель: развивать внимание детей. Учить прислушиваться к своим ощущениям.

Ход игры: дети ложатся на спину, расставив руки и ноги в стороны, и закрывают глаза. Водящий (взрослый) включает музыку «Шум моря» и начинает описывать берег моря, шум волн, как греет солнце, предлагая детям представить самостоятельно эту картинку, «ощутить» ее.

Построение в шеренгу, подведение итогов.

Инструктор по физической культуре:

-Ребята, вы молодцы, преодолели все трудности на своем пути. И в этом вам помогла дружба.



[Введите текст]

До свидания! *(дети под спортивный марш выходят из зала).*

Литература:

1. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г.
2. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду» 2008г.

«У гномов в гостях» (поисковая экспедиция)

Цель: создать условия для развития двигательной деятельности детей.

Задачи: - закреплять умения ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;

- совершенствовать умение ползать, пролезать;
- закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на одной ноге (девочки) и двух ногах (мальчики)
- развивать психофизические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость, смелость;
- оказывать положительное влияние на формирование у детей основ здорового образа жизни.

Задачи интегрирования: развивать потребность в новых знаниях.

Форма занятия: поисковая экспедиция.

Предварительная работа: подготовить и отправить письмо Гномам с просьбой разрешить детям совершить поисковую экспедицию в страну Гномов, чтобы узнать секреты здоровья.

Индивидуальная работа: - регулировать двигательную нагрузку детей в зависимости от физического развития ребенка;

- создавать ситуации, позволяющие каждому из детей реализовать физические и нравственные возможности.

Работа с родителями: - предложить родителям, совместно с ребенком, нарисовать картинку «Секреты здоровья» после проведенной экспедиции.

[Введите текст]

Оборудование: 2 колокольчика, мешочки по два на ребенка, обручи 8 штук, 2 массажные дорожки, 2 скамейки, письмо, ориентиры для О. Р. У. – «Цветочки», пазл «Сердце».

Оформление: мультимедийная доска с изображением волшебной горы, пещеры, горного тоннеля, поляны и т. д.

Музыкальное сопровождение: Веселая прогулка, муз. М. Чулаки

Ход занятия:

№	содержание	динамика	примечание
1	<p>Дети входят в зал с воспитателем, в колонне по одному.</p> <p>В зал вбегают Белоснежка.</p> <p>- Здравствуйте, дети! Это вы писали письмо Гномам? Я рада, что я вас нашла. Вы знаете, кто я? (ответ) Я принесла вам приглашение от Гномов. Они приглашают вас в свою волшебную страну.</p> <p>А у вас тоже гости?! Давайте с ними познакомимся и подружмся. Коммуникативная игра «Солнышко»: покажите ладошки, сделайте лучистое солнышко, скажите в ладошки хорошие слова, а теперь возьмитесь за руки и раздайте их своим друзьям. Как вы себя чувствуете? Сегодня нам в нашей экспедиции будут помогать хорошее настроение, дружба, сила воли и ваши веселые улыбки.</p> <p>Нам пора отправляться в путь. А в пути мы должны идти в колонне по одному, не отставать, друг друга не обгонять</p>	1 мин 2 мин	<p>Построить напротив гостей (родителей)</p> <p>Показать детям приглашение</p> <p>Гости обязательно принимают участие в игре.</p> <p>Выполнить 1 раз</p>
2	<p>Построение в колонну по одному. Ходьба с заданиями:</p> <p>- на носках, руки вверх;</p>	10 сек. 8 сек.	<p>«великаны»</p> <p>«ГНОМЫ»</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - в полуприседе, руки на коленях; - высоко поднимая бедро; - ходьба приставным шагом; - прямой галоп, руки вперед; - переменный бег; - ходьба 	<p>10 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>50 сек.</p> <p>15 сек.</p>	<p>через бревна</p> <p>по мостику</p> <p>на «лошадках»</p> <p>на машинах</p> <p>по узкой горной тропе</p>
3	<p>Общеразвивающие упражнения: (для выполнения упражнений использовать разметку «Цветы»)</p> <p>И.п.: о. с.</p> <p>Руки через стороны вверх, подняться на носки; и. п.</p> <p>И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.</p> <p>Наклон вперед с махами рук вправо-влево; и. п.</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки над головой</p> <p>Наклоны вправо-влево; и. п.</p> <p>И. п.: стоя на коленях, руки к плечам</p> <p>Поворот вправо (влево), руки в стороны; и. п.</p> <p>И. п.: о. с.</p> <p>Выпад правой (левой) ногой, правая (левая) рука-мах в сторону; и.п.</p> <p>И. п.: о.с.</p> <p>Присед, руки вниз, встать, руки через стороны вверх; и. п.</p> <p>И. п.: сидя, ноги вперед, руки согнуты в локтях</p> <p>Передвигаясь на ягодицах, не касаясь руками пола.</p> <p>И. п.: о.с.</p> <p>Ноги в стороны, руки в стороны, ноги вместе, руки согнуть к плечам; и. п.</p> <p>Прыжки на месте на двух ногах с хлопками в ладоши</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>10 сек.</p> <p>8 раз</p> <p>16 раз</p> <p>20 сек</p>	<p>Белоснежка – Дети, мои друзья гномы уверены в том, что вы сами знаете секреты здоровья.</p> <p>Секрет первый: вы каждый день утром делаете? (зарядку). Правильно! Если хочешь быть здоров – делай каждый день зарядку. С этого мы и начнем поиск секретов. На «цветочки» становись и зарядкой зарядись!</p>

	Ходьба на месте, упражнение на восстановление дыхания		
4	<p>Основные виды движений:</p> <p>Игра «Задень колокольчик» Выпрыгивание вверх с разбега</p> <p>Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками (сухое плавание)</p> <p>Перепрыгивание из обруча в обруч с продвижением вперед</p> <p>Подлезание в вертикальный обруч. Девочки боком с продвижением вперед. Мальчики на четвереньках в «тоннель»</p> <p>Ходьба по массажным дорожкам, мешочек на голове</p> <p>Подвижная игра «Совушка»</p>	<p>2 мин</p> <p>мальчики -4 раза, девочки - 3 раза</p> <p>мальчики на двух ногах – 4 раза, девочки на одной – 4 раза</p> <p>3 раза</p> <p>4 раза</p> <p>3 мин.</p>	<p>Дети делятся на две команды: девочек и мальчиков.</p> <p>Второй секрет Гномов в том, что они много трудятся, и по крупитцам собирают сокровища земли в свои маленькие пещеры. Физический труд укрепляет здоровье. Нам надо попасть в пещеру, преодолеть мост. Пролезть в узкий тоннель, взять мешочки с «драгоценными камнями» и перенести их в пещеру Гномов. Мы поможем Гномам и укрепим их здоровье.</p> <p>Третий секрет здоровья – правильная осанка. Гномы все свои драгоценности переносят на голове - это способствует правильной осанке.</p> <p>Четвертый секрет – быть всегда в хорошем настроении. Гномы не только трудятся, они любят играть и веселиться. И любимая</p>

			игра у них – «Совушка»
5	<p>Релаксация и самомассаж.</p> <p>- Вот и закончилась наша экспедиция. Скоро ворота в волшебную страну закроются. Нам надо спешить домой. Давайте присядем на дорожку. Слышите? Музыка звучит. Закройте глаза и представьте, как здоровье наполняет ваш организм. Руки и ноги стали сильными. Сердце бьется ровно. Дыхание спокойное. Ваш организм благодарит вас за заботу о нем. Погладьте себя по голове, помассируйте уши, погладьте руки и ноги. Вы здоровы! Вы красивы! Вы счастливы! Открывайте глаза.</p> <p>Дети! Посмотрите, Гномы подарили вам еще один секрет здоровья, он скрыт в этих яблоках. Кто скажет, какой это секрет? (Витамины)</p> <p>Давайте вспомним. Какие секреты здоровья нам открыли Гномы? Делать зарядку, трудиться. Сохранять правильную осанку, быть всегда в хорошем настроении, кушать витамины. Вы – молодцы! Я помогу вам донести корзинку до вашего детского сада В путь, друзья! Самой короткой дорогой.</p> <p>У входа Белоснежка прощается с детьми, она дарит на память кусочек своего сердца.</p>	5 мин	<p>Во время релаксации, предложить детям расположиться там, где им удобно.</p> <p>Воспитатель вносит корзинку с яблоками в то время, когда дети сидят с закрытыми глазами.</p>
6	<p>Встреча после экспедиции. Инструктор приходит в группу, расспрашивает детей о результате экспедиции. Дети рассказывают и показывают. Что подарила им Белоснежка. Дети собирают пазлы. В результате получается сердце. Значит есть еще один секрет здоровья - любовь</p>		