

**Методическая разработка «Моя прогулка. Морское путешествие»»
с детьми старшего дошкольного возраста.**



**Автор:
инструктор по физической культуре
Слепнева Екатерина Леонидовна, 1КК**

Пояснительная записка

Актуальность темы определена проблемой низкого уровня развития игровой деятельности и ограниченным временем для игровой деятельности на свежем воздухе в детском саду, что вытекает из необходимости проведения определенного круга спортивных занятий в виде сюжетно-ролевых игр на улице. Это особенно актуально для детей старшего дошкольного возраста.

Современная научно-методическая литература представляет значительное количество исследований, посвященных отдельным направлениям совершенствования игры, ее психолого-педагогическому осмыслению применительно к условиям жизнедеятельности детей разных возрастов. Большой вклад в разработку общеметодологических и методических проблем игровой деятельности детей внесли такие исследователи, как Л.С. Выготский, Воронова В.Я., Леонтьев А.Н. Михайленко Н.Я. и Короткова Н.А., Спиваковская А.С., Эльконин Д.Б. и другие. Разносторонне представлена игра и в жанре кандидатских диссертаций. Большое внимание уделяется изучению игры как основному виду деятельности и со стороны дальневосточных ученых и педагогов-практиков. Полное признание научной и педагогической общественности получила и сюжетно-ролевая игра как средство развития дошкольников.

Однако существует необходимость более детально изучить процесс влияния педагога на становление и развитие сюжетно-ролевой игры детей дошкольного возраста.

Сюжетно - ролевая игра – подлинная социальная практика ребёнка, его реальная жизнь в обществе сверстников. Поэтому, столь активной для школьной педагогики является проблема использования игры для всестороннего воспитания и развития ребёнка – дошкольника. Немаловажную роль в поддержании игровой деятельности, внесения в нее творчества, создания интереса к игре, несомненно, принадлежит педагогу. Только опытный педагог, знающий и учитывающий индивидуальные и возрастные особенности детей

дошкольного возраста, умеющий создавать игровые объединения не по своему усмотрению, а исходя из интересов детей, способен сделать сюжетно-ролевою игру увлекательным процессом, в ходе которой дети увлекаются в сплоченные группы и могут реализовать себя, с желанием участвуют в игровых действиях. Таким образом, понимания значимости педагога при организации сюжетно-ролевых игр, видение проблемы грамотной организации игровой деятельности на прогулке в дошкольных учреждениях поступило желание изучить вопросы руководства сюжетно-ролевыми играми спортивного содержания в дошкольном учреждении как в психолого-педагогической литературе, так и в практической игровой деятельности ДОО.

Форма проведения: игра-путешествие на прогулке летом.

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.

Словарная работа: боцман.

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: магнитофон.

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

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

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов:

- использование игровых ситуаций, способствующих эффективному процессу получения детьми знаний, умений и навыков при проведении непосредственно образовательной деятельности;
- внедрение здоровьесберегающих технологий.

Содержание

Ход игры:

I. Вводная часть.

(Дети заходят на спортивную площадку 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 полуприседе, 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,

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.

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 вперед, 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).

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:

*«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 расставляют 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.

До свидания! *(дети под спортивный марш выходят с площадки).*

Литература:

1. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» 2009г.

2. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду» 2008г.