

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 16
муниципального образования Усть – Лабинский район

Конспект физкультурного занятия
«В поисках загадочной Атлантиды»
(подготовительная к школе группа)

Инструктор по физической культуре

МБДОУ № 16

Коновалова Алена Евгеньевна

2023 г.

Пояснительная записка

Конспект физкультурного занятия «В поисках загадочной Атлантиды» для детей подготовительной к школе группы разработан в соответствии с требованиями основной образовательной программы МБДОУ № 16 к реализации задач по направлению «Физическое развитие».

Представленный конспект является авторской разработкой и составлен в соответствии с основными принципами физического воспитания, такими как:

- принцип непрерывности процесса физического воспитания;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий;
- принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Цель занятия: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, формирование интереса к занятиям физическими упражнениями и позитивно-активного отношения к спорту.

Задачи:

- формирование двигательных умений и навыков у детей (ходьба, бег, прыжки, метание, пролезание и др.);
- развитие и совершенствование физических качеств (скорости, силы, выносливости и координации);
- развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки;
- активизация логического мышления, сообразительности, развитие внимания, памяти, восприятия и воображения у детей;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, ответственности, навыков самоорганизации;

- снижение психологического и физического утомления детского организма;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества;
- воспитание любви к спорту.

Тип занятия – сюжетно-игровой (по мотивам мультипликационного фильма «Атлантида»).

С целью повышения интереса детей к занятию и достижения поставленных задач, на каждом этапе использовались следующие методы и приемы:

- наглядные (мультимедийная презентация, картинки, видеофильмы);
- наглядно - практические (двигательная активность детей на основе карты);
- словесные методы (рассказ взрослого, беседа, стихотворения, загадки);
- приемы создания ситуации эмоциональной заинтересованности (использование нестандартного спортивного оборудования, музыкального сопровождения, загадки ребусов, приход сказочного персонажа);
- игровые методы и приемы, приемы игровой мотивации (жителям Атлантиды нужна помощь);
- использование проблемных ситуаций (например, что нужно сделать, чтобы помочь жителям Атлантиды?);
- создание ситуаций морального выбора (например, как можно помочь жителям Атлантиды?).

Использование здоровьесберегающих технологий (дыхательная гимнастика, стретчинг, дорожка здоровья и др.) и инновационных технологий (ИКТ, нестандартное спортивное оборудование и др.) позволило привлечь внимание детей, заинтересовать и мотивировать дошкольников на выполнение заданий.

Занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Вводная часть (продолжительность 5-6 минут) обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность, мотивирует их отправиться на поиски затерянной Атлантиды.

В эту часть включены упражнения в построении, перестроении; различные варианты ходьбы, бега с относительно умеренной нагрузкой (разминка «Идем дорогой трудной») и дыхательная гимнастика «Аквалангисты».

Основная часть (продолжительность 20 минут). В эту часть включены общеразвивающие упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности (комплекс ОРУ «Обитатели морских глубин», упражнения: «Туннель Атлантиды», «Черепашка», «Дельфины», «Попади в акулу»). В содержание основной части также вошли подвижные игры большой и средней интенсивности «Собери трезубец» и «Море волнуется».

В ходе этой части, дети знакомятся с персонажами: положительный персонаж – русалка Атланта и отрицательный – морская ведьма; отгадывают загадки, выполняют игровые задания, помогают спасти жителей Атлантиды и вернуть трезубец.

Заключительная часть (продолжительность 4-5 минут). Дети выполняют упражнение на релаксацию «Морская звезда», получают заслуженную «награду» за свои старания от русалки Атланты.

Занятие заканчивается рефлексией (запись ответного видеописьма молодому ученому от детей).

Оборудование: «дорожка здоровья», гимнастические скамейки (2 шт.), баскетбольные корзины (2 шт.), баскетбольные мячи, стаканчики одноразовые с трубочкой для каждого ребенка, бруски (16 шт.), стойки гимнастические (12 шт.), разрезанные картинки с изображением деталей трезубца; мультимедийный проектор и экран, ноутбук.

Ход занятия

I. Вводная часть.

Инструктор.Здравствуйте ребята!Мне сегодня приснился удивительный сон. Приснилось мне, что я был великаном,

Жила давным-давно, за голубым океаном,

В чудесной,далекой, волшебной стране,

Там ездила я на красивом коне,

Летала на птице большой, золотой,

Но сон мой, как сказку вдруг смыло волной.

Стихотворение иллюстрируется показом слайда презентации с изображением Атлантиды (Слайд № 1).

Инструктор.Ребята, вы догадались, как называется эта волшебная страна?

Дети называют свои варианты ответов.

Инструктор.Правильно, эта страна называетсяАтлантида, это мифическая страна-остров, которая после большого землетрясения была поглощена океаном вместе с ее жителями -Атлантами. Есть поверье, что эти люди не утонули, а превратились в русалок.Ребята, как вы думаете, почему у меня в руках рюкзак и акваланг?

Дети.Потому что выхотите отправиться на поиски затерянной Атлантиды.

Инструктор.Правильно,ребята. А вы готовы отправиться вместе со мной в опасное путешествие?

Дети.Готовы.

Инструктор.Сегодня утром в детский сад пришло необычное видеописьмо. Его вам прислал молодой ученый, который, как и вы стараетсяразгадать тайну нахождения волшебного острова. Давайте посмотрим, что он хочет вам сказать.

Дети смотрят видео № 1 «Обращение ученого».

Инструктор. Чтобы нам легче было найти Атлантиду, молодой ученый передал вам ещё и карту (Слайд № 2). Подойдите ближе и рассмотрите её внимательно.

Дети рассматривают карту на слайде.

Инструктор. Ну что, ребята, наш путь будет нелегким.

Разминка «Идем дорогой трудной»	
Речевое сопровождение	Основные виды движений
Сначала нам нужно будет пройти через широкие поля с колосистой травой.	1. Построение; 2. Перестроение в одну колонну; 3. Разновидности ходьбы: — ходьба с высоким подниманием колен; — ходьба широким, фиксированным шагом;
Затем пройти по узким тропинкам.	— семенящий шаг;
Дальше нас ждут высокие горы	— ходьба на носках, руки вверх (тянуть руки вверх, как можно выше);
и глубокие овраги.	— ходьба в полуприседе руки вперед;
Наш путь преградила широкая река. Чтоб её преодолеть, надо с вами в лодку сесть.	— ходьба со сменой положений рук «весел» по сигналу: правая сверху, левая внизу.
Дальше путь пролегает по железной дороге. Мы отправляемся путешествовать на поезде.	4. Разновидности бега: — бег в колонне с остановкой по сигналу; — бег между предметами (стойками, поставленных по двум сторонам зала);
Чтобы к морю долететь, в самолеты	— круговые движения руками перед

<p>надо сесть.Заводите все моторы!</p> <p>Мы взлетаем!</p> <p>Мы летим!</p>	<p>собой со звуком «Р-Р-Р»;</p> <p>— руки в стороны;</p> <p>— бег врассыпную, руки в стороны со звуком «У-У-У»;</p> <p>— во время бега по сигналу дети перестраиваются в 3 колонны.</p>
---	---

Инструктор.

Приземлились!Вот и море!

Солнце жаркое печет, Атлантида нас всех ждет!

Друзья, чтобы продолжить поиски Атлантиды нам необходимо погрузиться на дно океана. А как мы можем это сделать? Кто скажет?

Дети называют свои варианты ответов.

Инструктор. Правильно! Нам необходимо, надеть акваланги и научиться в них дышать.После этого продолжить путешествие по дну океана.

Акваланги надеваем,

Маски прочно закрепляем.

Опускаемся на дно,

Дышим ровно, глубоко.

5. Дыхательная гимнастика«Аквалангисты»

Инструктор раздаетдетям одноразовые стаканчикис небольшим количеством воды и трубочки для сока. На 1-2 - вдох через нос; на 3-4 - выдох через трубочку в воду, делая в воде пузыри.

II. Основная часть.

Инструктор. Молодцы ребята! Вместе с вами мы уже прошли трудный путь, погрузились на дно океана, научились дышать под водой. А теперь мы не будем терять время и отправимся дальше. В океане нас ждет много интересного. Только здесь нужно быть очень внимательными, потому что жители морских глубин могут быть как доброжелательны, так и нет. Сейчас мы с ними познакомимся.

Комплекс ОРУ «Обитатели морских глубин»	
Стихотворное сопровождение	Упражнения
Мои руки-это волны. Ветер гонит их вперед (Слайд № 3).	Упражнение № 1 «Волны». И. п. – о. ст. Волнообразное движение руками.
Мои руки – крылья скатов, Море их к себе зовет(Слайд № 4).	Упражнение № 2 «Скат». Поднимание рук через стороны вверх и вниз.
Мои руки - рыбки в море, Плавают туда-сюда (Слайд № 5).	Упражнение № 3 «Рыбки». Сложить ладони, подвигать ими из стороны в сторону.
Мои руки – это крабы, Разбежались, кто куда(Слайд № 6).	Упражнение № 4 «Крабы». Пальцы рук расставить и слегка согнуть.
Опускаемся на дно(Слайд № 7). Там коралловые рифы (Слайд № 8).	Упражнение № 5 «Кораллы». Кисти рук двигаются вниз, соединяясь тыльной стороной. И. п. – о. ст.: 1-2 – поднять руки вверх, ладонями наружу, пальцы растопырить; 3-4 – вернуться в и. п.
И прозрачные медузы Подплывают к ним игриво (Слайд № 9).	Упражнение № 6 «Медузы». И. п. – тоже: 1-3 – наклон вперед, руки вытянуть вперед, пошевелить пальцами; 4. – и. п.
Вот проплыл конек проворный (Слайд № 10).	Упражнение № 7 «Морской конек». И. п. – о. ст., руки согнуть в локтях перед собой, пальцы сжать в кулак, кисти опустить вниз.

	1 - движение рук вперед; 2 – назад.
Как змея, ползет мурена(Слайд № 11),	Упражнение № 8 «Мурена». И. п. – тоже. Покачивание туловищем вправо-влево.
Медузами прозрачными мы станем, Ножки в стороны расставим. А потом их соберем, Дальше в море поплывем (Слайд № 12).	Упражнение № 9 «Медузы играют». И. п. – лежа на правом боку. 1 – поднять вверх левую руку и ногу; 2 – и.п. повторить несколько раз. То же на другом боку.
Восемь ног у осьминога. Для чего ему так много? Может быстро он ходить, От врагов своих уплыть (Слайд № 13).	Упражнение № 10 «Осьминог». И. п. – лежа на животе, руки на полу, подбородок, на руках. 1 – 2 – поднять прямые ноги вверх; 3 – 4 – и. п.
Всплыл наверх огромный кит, Воздуха глотнул. И фонтан морской воды Сразу вверх взметнул (Слайд № 14).	Упражнение № 11 «Кит». И.п. – лежа на спине. 1 – 2 – поднимая прямые ноги; 1 – 2 – поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками пола за головой; 3 – 4 – и.п.
Ловко прыгают дельфины, Выставляя свои спины. Стайкой дружно поплывут, К Атлантиде приведут (Слайд № 15).	Упражнение № 12 «Дельфины». И.п. – о.ст. Прыжки на двух. 4 прыжка вперед, 4 назад.

Инструктор. Ребята, вот незадача, путь к Атлантиде становится все труднее и труднее, его преградили древние развалины. Двигаться дальше нам придется через узкий туннель и ущелье.

Туннель, пещера, вот несчастье, там поджидает вас опасность,
Не бойся ты идти вперед, ведь смельчакам всегда везет.

Упражнение № 1 «Туннель Атлантиды».

(полоса препятствий и дорожка здоровья)

1. «Туннель»: - пролезание под дугами в группировке, руки на коленях, высота 50 см;
2. «Водоросли» - ходьба змейкой между стойками «водорослями» поставленный в один ряд на расстоянии 40 см друг от друга;
3. «Камни» - дорожка из мелких пуговиц, крышечек и полукруглых модулей;
4. «Губка» - поролоновая дорожка;
5. «Морские ежи» - шишки.

Инструктор. А вот и Атлантида. Мы нашли её! Древние атланты были не только сильными и могущественными, но и очень умными и грамотными. Строили огромные дома и памятники. Ребята, вы слышите? Кажется, к нам кто-то приближается.

Входит персонаж «Русалка Атланта».

Атланта. Здравствуйте! Меня зовут Атланта, я русалка и жительница Атлантиды. А вы кто и зачем вы сюда пришли?

Инструктор. Атланта, мы маленькие искатели приключений, живем на поверхности земли. Прибыли сюда, чтобы найти загадочную Атлантиду и познакомиться с её жителями.

Атланта. Я рада приветствовать вас, маленьких искателей приключений, у себя на родине - Атлантиде, но кроме меня в подводном городе никого не осталось. Весь мой народ сейчас находится под властью морской колдуньи. Она украла наш могущественный трезубец, в котором заключена вся сила Атлантов.

Инструктор. Атланта, а давай мы с ребятами тебе поможем спасти всех жителей Атлантиды и вернуть трезубец!

Атланта. О-о-о! Это будет непросто! Морская колдунья хитрая и коварная и очень любит загадывать загадки. Её можно победить только ловкостью, силой, смелостью и смекалкой.

Инструктор. Атланта, не переживай, наши ребята, сильные, смелые, быстрые и ловкие и отлично умеют отгадывать ребусы. Правда, ребята?

Дети. Да.

Атланта. Ну, что ж! Тогда отправляемся к пещере морской колдуньи. Но, чтобы открыть вход в пещеру, нужно отгадать волшебное слово с помощью ребуса.

Дети подходят к мультимедийной доске и расшифровывают ребус. (Слайд № 16).

Атланта. Ребята, какое слово у вас получилось?

Дети. Слово «Шторм».

Инструктор. Молодцы ребята, вы справились с заданием и открыли вход в пещеру, кажется, я слышу чей-то голос!

Демонстрация видео № 2 «Морская ведьма».

Инструктор. Ребята, вы смелые, сильные, находчивые и обязательно справитесь со всеми заданиями морской ведьмы! Давайте подойдем к экрану и посмотрим, какие загадки и задания приготовила нам Урсула.

Дети угадывают морского обитателя по фрагменту изображения на слайде.

Слайд № 18,19. Ответ: «Черепаша».

Инструктор. Правильно, ребята! Это черепаха! Она умеет плавать под водой. Мы с вами научимся плыть под водой.

Упражнение № 2 «Черепаша».

Дети выполняют ползание на животе по наклонной гимнастической скамейке, хват с боков. 2-3 раза (выполнение задания командное) 2-3 раза.

Слайд № 20, 21. Ответ: «Дельфин».

Инструктор. Правильно, ребята, это дельфин, и он умеет прыгать над водой. И мы с вами сейчас будем учиться прыгать как дельфины.

Упражнение № 3 «Дельфины».

Дети выполняют прыжки на двух ногах через бруски, поставленные в два ряда на расстоянии 40 см. друг от друга.

Руками помогают в прыжке делать взмахи (командное выполнение задания) 2-3 раза.

Слайд № 21, 22. Ответ: «Акула и рыбка».

Инструктор. Правильно, ребята! Это акула и рыбка. Акулы питаются рыбками. А что нужно сделать, чтобы спасти рыбку?

Дети. Нужно отпугнуть акулу.

Инструктор. Правильно. Сейчас мы возьмем наши подводные мячики и начнем бросать в акулу, чтобы она испугалась и уплыла.

Упражнение № 4 «Попади в Акулу».

Дети выполняют броски мяча в баскетбольную корзину (выполнение задания групповое) 4-6 раз.

Демонстрация видео № 3 «Гнев морской ведьмы».

Инструктор. Атланта, что же теперь делать?

Атланта. Ребята, ничего страшного, Морская ведьма не знает всех волшебных свойств трезубца! Есть один секрет, если собрать по морскому дну все детали и сложить в единое целое, то трезубец восстановит свои волшебные силы. Я думаю, что вы легко справитесь с этим заданием.

Подвижная игра на быстроту «Собери трезубец».

Фрагменты трезубца раскладываются по всему залу. По команде дети начинают собирать фрагменты и складывать в одну целую картинку (выполнение задания командное).

Атланта. Спасибо ребята, что помогли одолеть морскую колдунью, спасти жителей Атлантиды и вернуть трезубец. А сейчас я хочу поиграть с вами в мою любимую игру.

Подвижная игра «Море волнуется»

Из числа играющих, выбирается водящий. Остальные дети становятся в круг на расстоянии одного шага друг от друга, и каждый кладет возле своих ног маленький обруч и встает в него. Ведущий идет вокруг играющих «змейкой», а дети, которым говорят: «Море волнуется», - встают за ним, постепенно образуя

цепочку. Затем неожиданно ведущий говорит: «Море спокойное!» - все отпускают руки и бегут на свои места. Игра повторяется 3 – 4 раза.

Атланта. Спасибо вам, мои маленькие друзья! Вы ещё дети, но у вас отважные сердца. Вы помогли освободить жителей Атлантиды и найти трезубец. Я хочу отблагодарить вас и подарить вам сокровища морского дна - ракушки с жемчугом. Пусть мой подарок всегда напоминает вам о сегодняшнем удивительном путешествии. До свидания, ребята!

Атланта дарит детям медали с изображением морских ракушек, прощается и уходит.

III. Заключительная часть.

Инструктор. Ну вот, ребята, наше путешествие подошло к концу, пришла пора возвращаться. Подъем на поверхность будет проходить медленно и плавно. Ложимся на спину, в позу морской звезды и закрываем глаза. Дыхание ровное и плавное.

Под медленную музыку дети выполняют упражнение на релаксацию «Морская звезда».

Инструктор. Вот, мы с вами уже и дома. Ребята, а давайте мы вместе отправим ответное видеописьмо молодому ученому? Как вы думаете, что мы ему в этом видеописьме сможем рассказать?

Дети. Мы можем рассказать о том, каким трудным был наш путь в Атлантиду. О том, как мы помогли жителям Атлантиды найти и вернуть трезубец. Мы познакомились с обитателями морского дна и разгадали сложные загадки. Выполнили все задания и стали сильными, быстрыми и ловкими и т.д.

В конце занятия инструктор записывает ответное видеописьмо молодому ученому от детей.